



**Body Fat Monitor
With Wireless Remote Display
Model: GR101H**

User Manual



Body Fat Monitor

with Wireless Remote Display (GR101)

User Manual



Table of Contents

Introduction	1
Key Features	2
Getting Started	2
Unpacking the Product.....	3
Placing the Units.....	3
Before You Start.....	3
User Profile	4
Setting User Profile.....	4
User Profile Measurements.....	4
Memory Mode.....	5
Erasing Memory/Changing User Profile.....	6
Guest Mode	6
Other Settings	7
Alarm.....	7
Low Battery Warning.....	7
Reset.....	7
How the Body Fat Monitor Works	8
Body Mass Index.....	8
What is Body Mass Index (BMI)?.....	8
How to Interpret BMI.....	8
Body Fat Percentage.....	9
What is Body Fat Percentage?.....	9

How Body Fat is Measured ...	10
How to Interpret Body Fat Levels.....	10
How Body Fat Percentage Fluctuates	11
Body Water.....	11
What is Body Water?	11
How to Interpret Body Water Levels.....	11

Weight Conversion Table	12
Troubleshooting Guide	12
Safety and Care	13
Warnings	14
Specifications	14
About Oregon Scientific	15



Introduction

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Body Fat Monitor as your healthcare product of choice. Your GR101 Body Fat Monitor is designed to give you many years of reliable service. Some of its features include:

- Automatic calculation of weight, body mass index (BMI), body fat percentage, and body water percentage/weight
- Wireless Remote Monitor with 8-meter range and a large LCD display
- Patented step-on technology that automatically turns on the scale whenever you step onto it (guest mode)
- Storage of up to 4 different height and age information for four different users (guest mode available)

- Storage of up to 30 previously recorded weight, BMI, body fat percentage, and body water percentage/weight

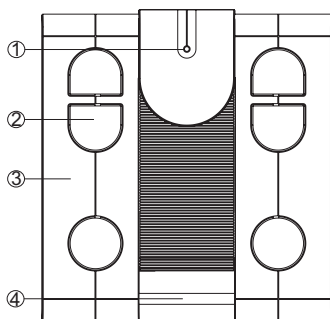
This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.



Key Features

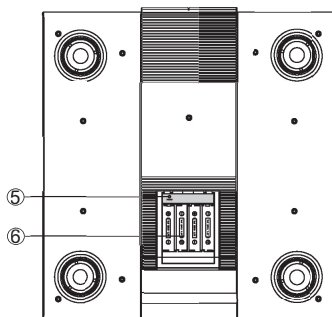
SCALE UNIT

Front View



1. LED Indicator
2. Metal Footpads
3. Scale Platform
4. Carrying Handle

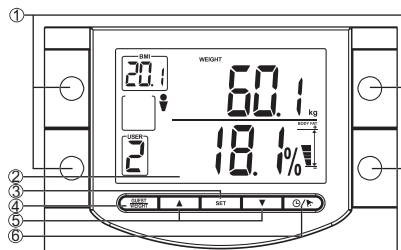
Back View



5. Reset Hole
6. Battery Compartment

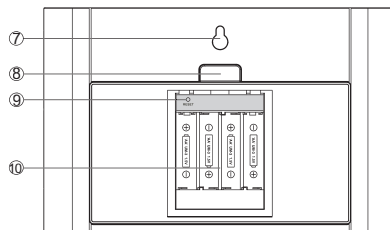
REMOTE MONITOR

Front View



1. User Switches
2. LCD Display
3. Set Button
4. Guest / Weight Button
5. ▲ / ▼ Buttons
6. Clock / Alarm Button

Back View



7. Wall Mount
8. Battery Compartment Button
9. Reset Hole
10. Battery Compartment



Getting Started



WARNING: It is not recommended for persons with implanted medical equipment such as pacemakers or pregnant women to use the GR101.

UNPACKING THE PRODUCT

When you unpack your product, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return it for servicing. In the box, you will find:

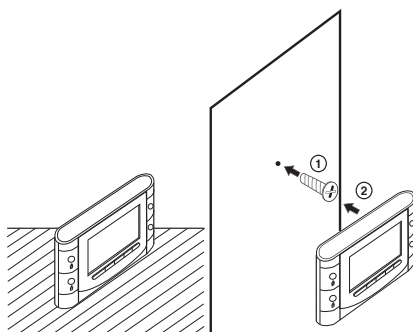
Scale Unit	Remote Unit
8x AA Batteries	4x Carpet Feet
User Manual	Warranty Card

PLACING THE UNITS

The Scale and the Remote Monitor should be within 8 metres of each other, in order to ensure proper reception.

Remote Monitor Installation

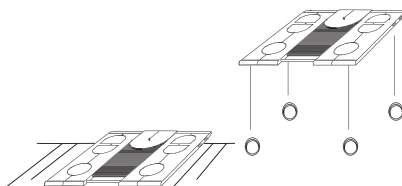
Mount or place the Remote Monitor on a wall or a flat surface as shown below. For best results, it should be located within 8 meters of the Scale. Avoid obstructions such as walls or heavy furniture.



Scale Placement

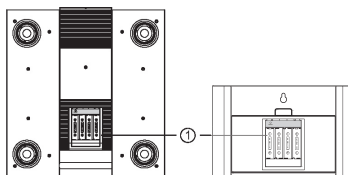
For best results, place the Scale on a flat, even surface. Use the supplied carpet feet if the Scale is to be placed on carpet.

NOTE Leave the Scale on the floor for 5 seconds to allow for self-calibration.



BEFORE YOU START

1. Install the supplied batteries into both the Scale and Remote Monitor.



2. On the Remote Monitor, press and hold **SET** to select, in order:

NOTE Press ▲ / ▼ to adjust the values of each setting. Press **SET** to confirm. Press ⏸ / ⏹ to exit any time.

- a. Weight unit:
kg (kilogram), lb (pound), or st-lb (stone)
- b. 12- or 24-hour format
- c. Current hour
- d. Current minute
- e. Current year
- f. Date/Month or Month/Date format
- g. Current Month
- h. Current Date



User Profile

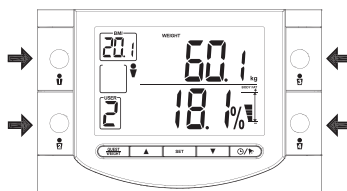
SETTING USER PROFILE

With this product, you can set and store the age, gender, and height for up to four people (User 1 to 4) who regularly use the Body Fat Monitor.

NOTE If the batteries are low, you cannot store the height and age to memory.

1. On the Remote Monitor, each user is represented by one of the four User Switches. Press 1, 2, 3, or 4 to select a user.

NOTE Make sure not to store your height and birth date over someone else's existing profile.



2. Press and hold **SET**. The Remote Monitor will prompt you for:

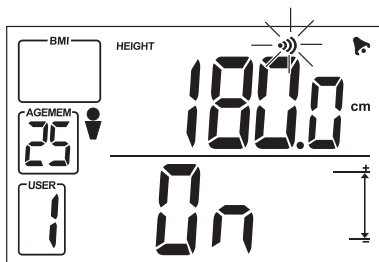
- a. Gender:  Male /  Female
- b. Birth Month 
- c. Birth Year  icon appears
- d. Height:
 - In centimetre (cm) if kg (kilogram) weight unit was selected.
 - In feet and inches if lb (pound) or st-lb (stone) weight unit was selected.

NOTE Press ▲ / ▼ to adjust the values of each setting. Press **SET** to confirm. Press ⏸ / ⏹ to exit any time.

USER PROFILE MEASUREMENTS

Once you set a User Profile, the GR101 can automatically calculate the body mass index (BMI), Body Fat Percentage, and Body Water measurements.

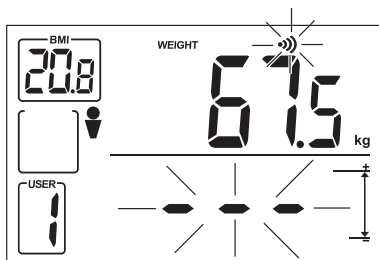
1. Press the User Switch (1 to 4) that has your User Profile configured.
2. Your profile will appear on-screen. Once the Reception icon  blinks and the Scale's LED Indicator is blank, the Remote Monitor is ready to receive your weight information.



- Step onto the Scale. Stand still while the measurement is being taken. The Scale's green LCD Indicator will blink.

NOTE It is recommended that you step onto the scale with your bare feet. The electric signal sent from the scale cannot give readings if socks or shoes are worn. As a result, only weight and BMI will be measured.

- Your weight and BMI will first appear on the Remote Monitor. Remain still, and the green LED Indicator will blink more rapidly to record your Body Fat and Body Water measurements.

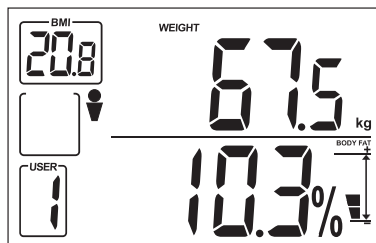


NOTE If  is shown on the Remote Monitor, the maximum loading capacity for the Scale has been exceeded. Step off the Scale and try again with less than 150kg of weight.

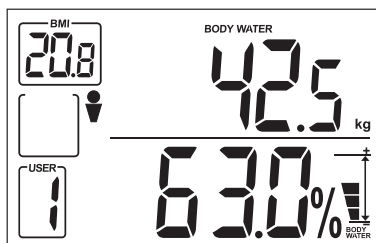
NOTE If you wait for too long before stepping on the Scale, your measurements will not be taken correctly. Step off the Scale and follow these instructions again.

- Once the green LED stops blinking, your Body Fat and Body Water measurements will be alternately displayed on the Remote Monitor.

Weight, Body Fat and BMI Display:



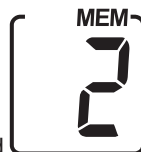
Body Water Weight and Percentage Display:



MEMORY MODE

The GR101 can automatically store up to 30 previous measurements. To display previous measurements taken by a user with a profile:

- Press the User Switch (1 to 4) corresponding to your User Profile.
- Press  /  to cycle through your previous measurements. The MEM box will indicate the current memorized measurements that you are viewing.



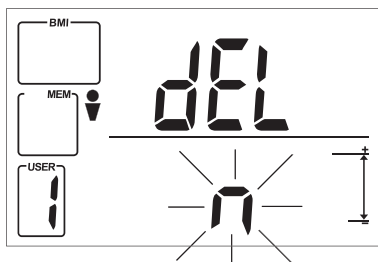
ERASING MEMORY/CHANGING USER PROFILE

If you change your birthdate or height information in your User Profile, the previously stored measurements in memory may no longer be applicable.

So, when you make any modifications to the User Profile, the Remote Monitor will ask you if you would like to erase your previously stored measurements.

NOTE If you change the gender of a User Profile, the previous measurements in that profile will automatically be deleted.

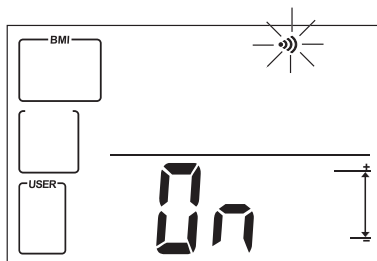
Press $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ to select Y to erase memory, or N to keep existing memory. Press **SET** to confirm.



Guest Mode

With the Guest Mode, you can quickly measure your weight and BMI without needing to set up a User Profile. However, in this mode, your measurements will not be stored.

1. Press **Guest/Weight**. Once the Reception icon ☺ blinks and the Scale's LED Indicator is blank, the Remote Monitor is ready to receive your weight information.



2. Follow Steps 3 and 4 of the **USER PROFILE MEASUREMENTS** section.

NOTE You can choose to skip the next set of instructions in this section if you do not want to measure your Body Fat and Body Water levels.

3. Once the green LED stops blinking, the Remote Monitor will prompt you for:

NOTE Press $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ to adjust the values of each setting. Press **SET** to confirm. Press ⌚ / 👤 to exit anytime.

- a. Gender: 👤 Male / 👤 Female
- b. Birth Month 📅
- c. Birth Year 🎂 icon appears
- d. Height:
 - In centimetre (cm) if kg (kilogram) weight unit was selected.
 - In feet and inches if lb (pound) or st-lb (stone) weight unit was selected.

4. When completed, your Body Fat and Body Water measurements will be alternately displayed on the Remote Monitor.



Other Settings

ALARM

The Remote Monitor also has alarm function with snooze.

Set Alarm

1. Press . The BMI box will indicate that you are now in Alarm Mode. 
2. To adjust the alarm time:
 - a. Press and hold **SET**.
 - b. Press / to adjust the hour and minute. Press **SET** to confirm.
3. To turn alarm on/off, press / . When turned on, the icon will appear.
4. Press anytime to return to normal clock display.

Snooze

When the alarm rings:

- Press to turn alarm / snooze off.
- Press any other buttons to temporarily disable the alarm for 8 minutes (**SNOOZE** icon will appear).

LOW BATTERY WARNING

Scale

The LED Indicator also functions as a warning indicator. When you step on the scale, the following LED colour indicates:

- Green - Adequate battery level.
- Yellow - Low battery level. Replace the batteries.
- Red - Scale is in error. Consult the **TROUBLESHOOTING GUIDE** for more information.

Remote Monitor

The LCD Display can show Low Battery Warning symbols for both the Scale and the Remote Monitor:



The Remote Monitor's batteries are low.

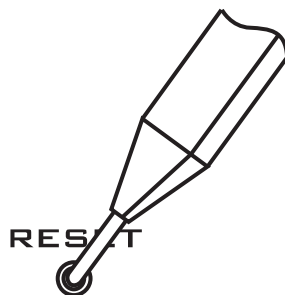


The Scale's batteries are low.

RESET

The **RESET** hole is used whenever the product is not performing as expected (such as when the Remote Monitor cannot detect the Scale) or when new batteries are inserted. This will return the settings to default values.

Both the Scale and Remote Monitor have **RESET** holes located inside the Battery Compartment. Use a blunt stylus such as a paper clip to press into the hole.



NOTE The time information will be erased when the **RESET** hole is pressed on the Remote Monitor. All other values, such as date and month, will not be affected.



How the Body Fat Monitor Works

When you step on the scale, a weight measurement is taken. The GR101 can also help you to automatically calculate your Body mass index (BMI) and Body Fat Percentage, two internationally accepted indicators of health and obesity levels.

Weight alone is not a good enough indicator of health because it does not differentiate between muscles, tissues, bones, and fat. As such, when a person loses weight, it may be a result of the loss of muscles or body water but not fat. In order to better understand your body composition and current health level, both the BMI and Body Fat Percentage should be observed.

Neither the BMI nor the Body Fat Percentage, taken individually, gives the complete picture of your health. For example, bodybuilders often have high BMI (considered obese) but low Body Fat Percentage (considered healthy). The BMI, in this case, does not take into account that the extra weight is from muscles and water but not fat. Conversely, a very thin person may have low Body Fat Percentage (considered healthy) but also lower-than-accepted BMI (considered unhealthy). This means that the person is still at risk health-wise, despite the low Body Fat Percentage.

NOTE Consult your physician before you begin a new diet or exercise program.

BODY MASS INDEX

What is Body Mass Index (BMI)?

Body mass index (BMI) is a widely used international standard that measures height-to-weight ratio to determine obesity. BMI is calculated using the following:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Body weight (kg)}}{[\text{Body height (m)}]^2}$$

NOTE Refer to **WEIGHT CONVERSION TABLE** to convert between weight units.

The BMI is only a general indicator of your health level. As such, accuracies may vary depending on your body type and composition. Consult your physician to find out more about your current health.

NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:

Group	Reason
Children / teenagers	BMI ranges are only based on adult heights.
Athletes and body-builders	BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.
Pregnant or nursing women	This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.
People over the age of 65	Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.

How to Interpret BMI

Use the resulting BMI value with the chart below to determine your current level of health:

Health Indication	BMI Range	Description
Under-weight 	Less than 20.0	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
	*Asian BMI: Less than 18.5	
Recommended 	20.0 – 25.0	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.
	*Asian BMI: 18.5 – 23.0	
Over-weight 	25.1 – 29.9	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
	*Asian BMI: 23.1 – 29.9	
Obese 	30.0 or greater	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.
	*Asian BMI: 30.0 or greater	

NOTE Asians have a separate BMI range due to their different body composition.

References:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

BODY FAT PERCENTAGE

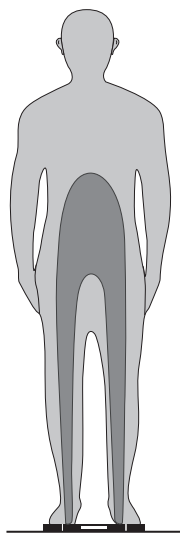
What is Body Fat Percentage?

Body Fat Percentage is a measurement of the total percentage of fat in your body. For example, if you weigh 70 kg and your Body Fat Percentage is 15%, then you are retaining 10.5 kg of fat. The remaining weight is composed of muscles, bones, tissues, and water weight.

Among overweight people, it is excess fat and not weight alone that carries health risks. Since the body comprises elements of varying densities, weight or BMI cannot fully measure exactly how much excess fat a person carries. For example, two people of the same weight and BMI may have big differences in body composition. One may carry excess fat while the other carry acceptable level of fat needed to regulate the body. As such, a Body Fat Percentage measurement is an effective assessment of your current health level.

NOTE Essential fat is necessary for bodily functions, since it helps to maintain body temperature and insulate organs and tissues.

How Body Fat is Measured



**BIA
Foot-to-Foot
Measuring
Diagram**

The GR101 uses the method of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) to measure body fat. This method is completely safe, and is widely used in the medical field. The principle of BIA is as follows: GR101 sends a low, harmless electrical signal through your body that flows freely through fluids but not fat. As such, the machine measures the opposition to the signal and uses this to calculate the body fat percentage (along with the person's age, height, and weight).

How to Interpret Body Fat Levels

Use the resulting Body Fat Percentage value with the chart below to determine your current level of health:

ADULT MEN

Body Fat Level	Age Group in Years			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Very High	>28%	>29%	>30%	>31%
High	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Low	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Very Low	<6%	<7%	<8%	<9%

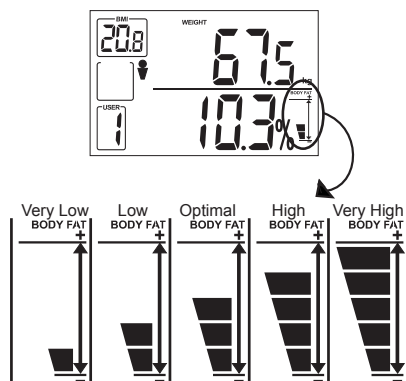
ADULT WOMEN

Body Fat Level	Age Group in Years			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Very High	>32%	>33%	>34%	>35%
High	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Low	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Very Low	<12%	<13%	<14%	<15%

Body Fat Standard	Reason
Very High	Percent fat at this level indicates the person is seriously obese to a degree that this can have adverse health consequences. Maintaining this level of fat for a long period of time places the person at risk of hypertension, heart disease, and diabetes. Consult your doctor on a long-term weight loss and exercise program.
High	It is likely that the person is obese. Careful implementation and monitoring of diet and exercise is recommended.
Optimal	This is the ideal level of body fat for the average person.
Low	For athletes, this is a desirable level of body fat. For regular persons, a regular diet should be considered to improve the balance of body composition.

Very Low	The level of body fat is too low. Consult a physician for advice.
----------	---

In addition to displaying your Body Fat Percentage, the GR101 provides a Body Fat Level Indication on the LCD screen to help you immediately gauge your level of body fat without referring to the chart above.



Reference:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

How Body Fat Percentage Fluctuates

It is recommended that you choose a time slot to measure body fat and then monitor it regularly at the same condition. Ideally, body hydration level is most stable during late afternoon, right before dinner. Please note the many factors may alter an individual's body fat measurement, including alcohol consumption, taking a bath or exercising, waking up, eating, fever and illnesses.

BODY WATER

What is Body Water?

Total Body Water is the amount of water retained in the body, and comprises between 50%-70% of the total body weight. Generally, men tend to have higher water weight than woman due to a greater amount of muscle. Athletes also tend to have 5-8% more Total Body Water due to more muscle mass. Staying within the proper Body Water range is very important in order to stay healthy. It plays an important role in the regulation of body temperature, removal of waste from the body, cell metabolism, and keeping skin and tissues moist.

NOTE A person's Body Water level can fluctuate by 2kg during the day.

NOTE A person under the influence of alcohol, medicine, Dropsy, or heavy exercise may exhibit lower-than-normal Body Water level due to dehydration.

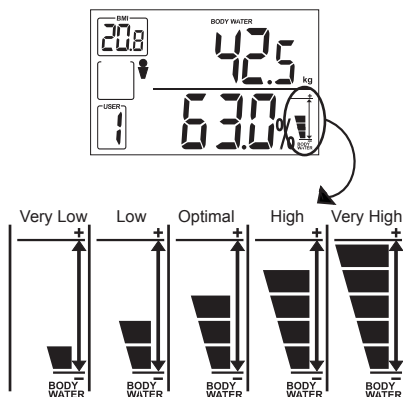
How to Interpret Body Water Levels

Use the resulting Body Water Percentage value with the chart below to determine your current level of body water:

Body Water Level	Male	Female
High	>70%	>65%
Slightly High	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Slightly Low	48 - 53%	48 - 50%
Low	<48%	<48%

Body Water Level	Advice
High	Consult your physician for advice.
Slightly High	Observe your normal water intake.
Normal	This is the ideal level of body water.
Slightly Low	Drink more water to keep proper hydration.
Low	Consult your physician for advice.

The GR101 provides a Body Water Level Indication on the LCD screen to help you immediately gauge your level of body water without referring to the chart above.



Weight Conversion Table

Unit	Name	Conversion
kg	Metric kilogram	1 kg = 2.20 lb 1 kg = 0.16 st-lb
lb	Imperial pound	1 lb = 0.45 kg 1 lb = 0.07 st-lb
st-lb	British stone pound	1 stone = 14.0 lb 1 stone = 6.35 kg



Troubleshooting Guide

This section includes a list of frequently asked questions for problems you may encounter with your Body Fat Monitor. If the product is not operating as you think it should, check here before arranging for servicing.

Symptom	Check	Remedy
The Remote Monitor's display is dim or blank	The batteries are low or exhausted	Replace with new batteries (→ p.3).
	Batteries are inserted incorrectly	Insert the batteries correctly (→ p.3).
The measurement is inaccurate	The scale is uneven or on carpet	Use the supplied carpet feet or place the scale on a flat, even, and hard surface.
	Socks or shoes are worn	Remove your socks, shoes, and other heavy accessories before using the scale.
	The entered gender, birth date, or height is wrong	Re-enter your user settings with the correct values.
	Measurements vary after a short period	Fluctuations in body fat during the day are normal.

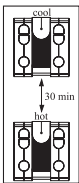
Symptom	Check	Remedy
Scale shows  when weighing	The scale is over-loaded	The maximum weight is 150kg (330 lb / 23st - 8lb). Remove the weight from the scale.
Weight does not display	Retry measuring	Wait until the Reception icon appears.
Error 1 shown on the display	The weight on the scale is unevenly distributed or unstable	Make sure to remain still and place the scale on a flat surface. Use the carpet feet if the ground is carpeted or uneven.
Error 2 shown on the display	You have stepped on the scale too early	For guest user, wait until the LCD is blank. For user with saved settings, wait until the display shows  before stepping on.
Error 3 shown on the display	The Scale is not properly calibrated	Lift the Scale up, then place it back on the floor to allow for self-calibration.



Safety and Care

CARING FOR YOUR BODY FAT MONITOR

To ensure you receive the maximum benefit from using this product, please observe the following guidelines.

	Clean with a damp cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents.
	Do not attempt to repair the product yourself. Contact the dealer or a qualified repairman if the product requires servicing.
	Do not store the Scale in an upright position.
	Do not place objects on the Scale or Remote Monitor.
	Do not expose the product to excessive force, dust, temperature fluctuations, or humidity.
	Allow the Scale to settle for at least 30 minutes whenever there is a sudden change in ambient environment (e.g., from an outdoor area to an air conditioned room).

SAFETY PRECAUTIONS

Please observe the following safety precautions when setting up and using your Body Fat Monitor.

	Do not immerse the product in water or place the scale on a wet surface.
	Keep the product away from heat sources such as radiators, stoves, and heaters.
	Do not use the Scale on an uneven surface.
	Use carpet feet (supplied) if you place the Scale on a carpet.



Warnings

This product has been engineered and manufactured to the highest safety standards. The product is designed to provide you with many years of reliable service, provided that it is properly used and cared for. To ensure your safety and prolong the life of the product, please observe the following precautions.

ABOUT THE DEVICE



WARNING: It is not recommended for persons with implanted medical equipment such as pacemakers or pregnant women to use the GR101.

- The GR101 is intended for home use only, not for hospital diagnosis purposes.
- The BMI, Body Fat Percentage, and Body Water measurements done with the GR101 should only be treated as an approximate indication of your health level. Consult with your physician for a full and thorough evaluation.

- Body Fat Percentage and Body Mass Index measurements are less accurate for professional athletes, bodybuilders, children, teenagers, and persons over the age of 65 due to the difference in their body compositions. However, this device can still help individuals in the groups above to track their body fat trends over time.

GENERAL WARNINGS

- Read and observe all warnings and instructions. Contents of this user manual are subject to change without further notice. Figures and display examples are for reference only, and may slightly differ from the actual product.
- Batteries - Reversing the battery polarity may damage the product. Remove the batteries if the Body Fat Monitor will be in storage for an extended period of time.
- Liquids, moisture, and foreign objects - Never insert foreign objects in or spill liquids on the product, as this can cause electric shock and damage to the unit. Do not immerse this product in water.
- Technical specifications are subject to change without further notice.
- Unauthorized reproduction of this document is prohibited without the permission of the manufacturer.
- Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.



Specifications

SCALE UNIT

Dimension	315(W) x 340(D) x 50(H) mm
Weight	1.8 kg (excluding batteries)
Battery	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5V
Power Save	Auto-off after 5 - 10 seconds

REMOTE MONITOR

Dimension	186(W) x 120(H) x 33(T) mm
Weight	380g (excluding batteries)
Battery	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5V

WEIGHT MEASUREMENT

Mechanism	4 load cell strain gauges
Unit	kilogram (kg) / pounds (lb) / stone pounds (st-lb)
Maximum	150kg / 330 lb / 23st-8lb
Resolution	0.1 kg / 0.2 lb

BODYFAT MEASUREMENT

Mechanism	6 conductive pads
Range	5 - 75%
Resolution	0.1%
Gender	Male / Female
Age	7 to 99 years old

BMI MEASUREMENT

Range	1.8 - 50 kg/m ²
-------	----------------------------

HEIGHT

Unit	centimetres (cm) / feet (') and inches (")
Range	80.0 - 230.0 cm / 2' 7.5" - 7' 6.6"
Resolution	0.1 cm or 0.1"
Gender	Male / Female
Age	7 to 99 years old

TEMPERATURE

Operation	5° C - 45° C / 41° F - 113° F at ≤85% relative humidity
Storage	-20° C - 60° C / -4° F - 140° F at ≤85% relative humidity

About Oregon Scientific

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our customer care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if

you'd like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support

OR

Call 949-608-2848 in the US.

For international enquiries, please visit:

<http://www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp>



Help us protect the environment.

Recycle the packaging, batteries, and product after you no longer need them.



**OREGON
SCIENTIFIC**

Körperfettwaage mit Funkmonitor (GR101)

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Hauptfunktionen	2
Inbetriebnahme	3
Auspacken des Produkts	3
Platzierung der Geräte	3
Inbetriebnahme	4
Benutzerprofil	4
Einstellen des Benutzerprofils	4
Benutzerprofil-Messungen	5
Speichermodus	6
Löschen des Speichers/Ändern des Benutzerprofils	6
Gastmodus	6
Andere Einstellungen	7
Weckfunktion	7
Batteriewechselanzeige (Warnung)	8
Rücksetzung des Gerätes	8
Arbeitsweise der Körperfettwaage ..	8
BMI – Body-Mass-Index (Körpermassenindex)	9
Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?	9
Interpretation des BMI	9
Körperfettanteil	10

Was ist der Körperfettanteil?. 10

Messen des Körperfettanteils 11

Interpretation der Höhe des
Körperfettanteils 11

Schwankungen des
Körperfettanteils 12

Körperwasseranteil 13

Was ist der
Körperwasseranteil? 13

Interpretation verschiedener
Werte für den
Körperwasseranteil 13

Gewichts-Umrechnungstabelle 14

Fehlersuche und Abhilfe..... 14

Sicherheits- und Pflegehinweise 15

Warnhinweise 16

Technische Daten 17

Weitere Informationen..... 18



Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der Körperfettwaage GR101 von Oregon Scientific™. Dieses leistungsstarke Produkt verbindet hochpräzise Messtechnik mit formschönem Design in einem Gerät und lässt Sie so Multifunktionalität bequem von zu Hause aus benutzen. Ihre neue Körperfettanalysewaage weist unter anderem folgende Funktionen auf:

- Automatische Berechnung von Gewicht, Body Mass Index (Körpermassenindex/BMI), Körperfettanteil und Verhältnis von Körperwasseranteil und Gewicht
- Funkmonitor mit bis zu acht Meter Übertragungsreichweite und großem LCD-Display zur Anzeige der Messergebnisse

- Automatische Aktivierung der Waage durch patentierte Trittkontakttechnik (Gastmodus)
- Speicherung von bis zu vier verschiedenen Körpergrößen- und Altersangaben für vier verschiedene Benutzer (zusätzlicher Gastmodus verfügbar)
- Speicherung von bis zu 30 früher ermittelter Werte für Body Mass Index (BMI), Körperfettanteil und Verhältnis von Körperwasseranteil und Gewicht

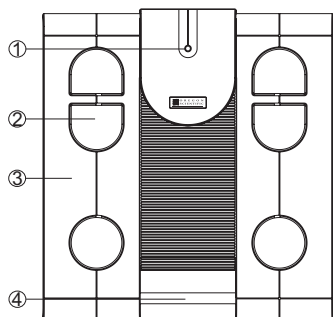
Sie sollten diese Bedienungsanleitung griffbereit haben, wenn Sie Ihr neues Gerät einsetzen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie technische Daten und wichtige Warnhinweise, die Sie kennen sollten.



Hauptfunktionen

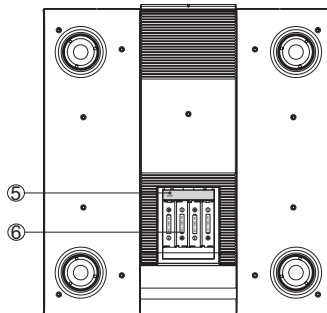
WAAGE

Vorderansicht



1. LED-Indikator
2. Fuß-Kontaktflächen aus Metall
3. Waage
4. Tragegriff

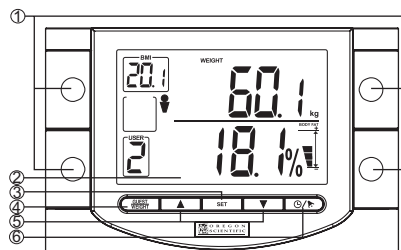
Rückansicht



5. RESET-Taste (Rücksetzung des Gerätes)
6. Batteriefach

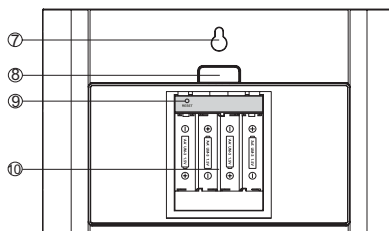
FUNKMONITOR

Vorderansicht



1. Bedientasten
2. LCD-Anzeige
3. Einstelltaste (SET)
4. Taste für Gast/Gewicht (GUEST/WEIGHT)
5. Auf- und Abwärtstasten ▲ / ▼
6. Uhr-/Weckalarmtaste ⌚ / 🔔

Rückansicht



7. Bohrung für Wandaufhängung
8. Batteriefachentriegelungstaste
9. RESET-Taste (Rücksetzung des Gerätes)
10. Batteriefach



Inbetriebnahme

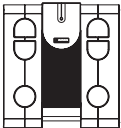


WARNUNG: Träger von medizinischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern sowie schwangere Frauen sollten die GR101 nicht verwenden. Für weitere Hinweise nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

AUSPACKEN DES PRODUKTS

Stellen Sie beim Auspacken des Produkts sicher, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial aufbewahren, falls Sie das Gerät zu einem späteren Zeitpunkt transportieren oder zum Kundendienst senden müssen.

Zum Lieferumfang gehören (Verpackungsinhalt):

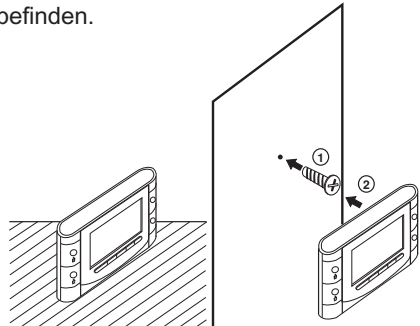
Waage	Funkmonitor
	
8x LR6/AA Batterien	4x Teppichfüße
	
Bedienungsanleitung	Garantiekarte
	

PLATZIERUNG DER GERÄTE

Waage und Funkmonitor sollten nicht weiter als acht Meter voneinander entfernt platziert werden, um einen ordnungsgemäßen Funkempfang zu gewährleisten.

Platzierung des Funkmonitors

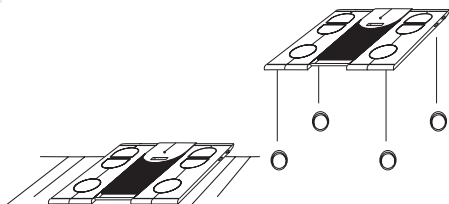
Montieren Sie den Funkmonitor wie nachfolgend gezeigt an einer Wand oder stellen Sie ihn auf einer ebenen Oberfläche auf. Der optimale Empfang ist gewährleistet, wenn er nicht weiter als acht Meter von der Waage entfernt platziert wird. Zwischen den beiden Geräten sollten sich keine Hindernisse wie Mauern oder schwere Möbelstücke befinden.



Aufstellung der Waage

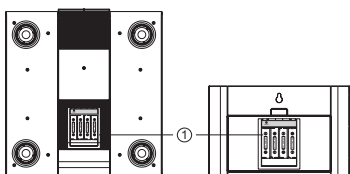
Die optimale Aufstellung der Waage ist auf einer flachen, ebenen Oberfläche gewährleistet. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltenen Teppichfüße, wenn die Waage auf einem Teppich aufgestellt werden soll.

HINWEIS Zum Zwecke der Selbstkalibrierung muss die Waage fünf Sekunden lang unbeeinflusst auf dem Fußboden stehen.



INBETRIEBNAHME

1. Legen Sie die im Lieferumfang enthaltenen Batterien sowohl in die Waage als auch in den Funkmonitor ein.



2. Wenn Sie **SET** auf dem Funkmonitor gedrückt halten, werden nacheinander folgende Einstellungen angezeigt:

HINWEIS Betätigen Sie $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$, um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie $\odot$ / $\rightarrow$ betätigen.

- a. Gewichts-Maßeinheit:
kg (Kilogramm), lb (britisches/amerikanisches Pfund) oder st-lb (Stone, britische Maßeinheit)
- b. 12- oder 24-Stundenformat
- c. Aktuelle Uhrzeit (Stunde)
- d. Aktuelle Uhrzeit (Minute)
- e. Aktuelles Jahr
- f. Datumsanzeige im Format Tag/Monat oder Monat/Tag
- g. Aktueller Monat
- h. Aktueller Tag



Benutzerprofil

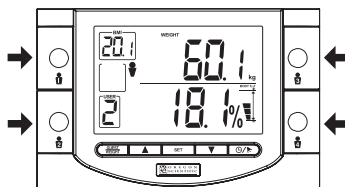
EINSTELLEN DES BENUTZERPROFILS

Bei diesem Produkt können Sie Alter, Geschlecht und Körpergröße für bis zu vier Personen (Benutzer 1 – 4) festlegen, welche die Körperfett-Analysewaage regelmäßig benutzen.

HINWEIS Bei niedrigem Batteriestand können Sie Körpergröße und Alter nicht speichern.

1. Jede der vier Benutzertasten auf dem Funkmonitor steht für einen der vier Benutzer. Betätigen Sie 1, 2, 3 oder 4, um ein Benutzerprofil auszuwählen.

HINWEIS Achten Sie darauf, beim Speichern von Körpergröße und Geburtsdatum kein bestehendes Benutzerprofil zu überschreiben.



2. Halten Sie **SET** gedrückt. Sie werden daraufhin auf dem Funkmonitor aufgefordert, die folgenden Informationen einzugeben:

- a. Geschlecht: $\blacktriangledown$ männlich / $\blacktriangle$ weiblich
- b. Geburtsmonat: $\rightarrow$ Symbol
- c. Geburtsjahr: $\rightarrow$ Symbol
- d. Körpergröße:
 - In Zentimeter (cm), falls die Gewichtseinheit kg (Kilogramm) gewählt wurde.

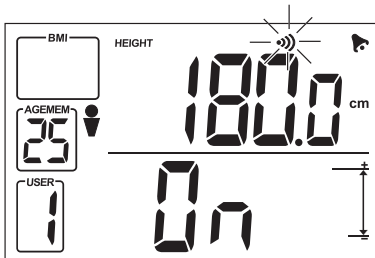
- In Fuß und Zoll, wenn die Gewichtseinheiten lb (brit./amerik. Pfund) oder st-lb (Stone) gewählt wurden.

HINWEIS Betätigen Sie $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$, um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie $\odot$ / $\blacktriangleright$ betätigen.

BENUTZERPROFIL-MESSUNGEN

Nachdem Sie ein Benutzerprofil festgelegt haben, kann die GR101 automatisch den Body-Mass-Index (BMI), den Körperfettanteil und den Körperwasseranteil berechnen.

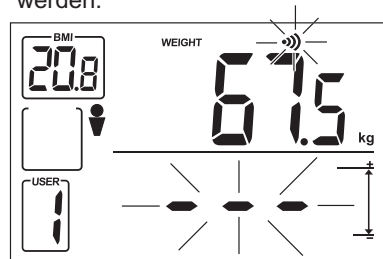
1. Betätigen Sie die Benutzertaste (1 bis 4), der für Ihr Benutzerprofil konfiguriert wurde.
2. Ihr Profil wird angezeigt. Nachdem das Empfangssignal $\gg$ zu blinken beginnt und der LED-Indikator der Waage aus ist, können Ihre Gewichtsinformationen von dem Funkmonitor empfangen werden.



3. Treten Sie auf die Waage. Bleiben Sie still stehen, während die Messung durchgeführt wird. Der grüne LCD-Indikator der Waage blinkt auf.

HINWEIS Treten Sie unbedingt barfuß auf die Waage. Wenn Sie Socken oder Schuhe tragen, kann das von der Waage ausgesandte elektrische Signal nicht weitergeleitet werden. Daher können in diesem Fall nur Gewicht und BMI gemessen werden.

4. Ihr Gewicht und Ihr BMI erscheinen auf dem Funkmonitor. Bleiben Sie still stehen. Der grüne LED-Indikator blinkt schneller, während die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile ermittelt werden.

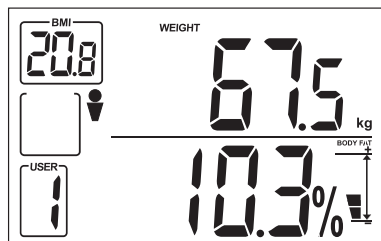


HINWEIS Erscheint auf dem Funkmonitor das Symbol $\gg$, wurde die Maximallast der Waage überschritten. Treten Sie von der Waage herunter und versuchen Sie es erneut mit weniger als 150 kg Gewicht.

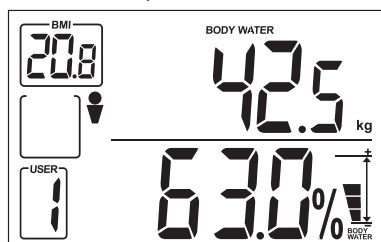
HINWEIS Wenn Sie zu lange warten, bis Sie auf die Waage treten, werden die Messdaten nicht ordnungsgemäß erfasst. Treten Sie wieder von der Waage herunter und beginnen Sie den hier beschriebenen Vorgang von vorne.

5. Nachdem der grüne LED-Indikator nicht mehr blinkt, erscheinen die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile abwechselnd auf dem Funkmonitor.

Anzeige von Gewicht, Körperfettanteil und BMI:



Anzeige von Gewicht und Prozentwert des Körperwasseranteils:



SPEICHERMODUS

Die GR101 kann bis 30 früher ermittelte Messdatensätze speichern. So können Sie die einem Benutzerprofil zugehörigen Messdatensätze anzeigen:

1. Betätigen Sie die Benutzertaste (1 bis 4), der Ihrem Benutzerprofil entspricht.

2. Betätigen Sie $\blacktriangle / \blacktriangledown$, um die früheren Messungen zu durchlaufen. Im Feld **MEM** wird die Nummer der aktuell angezeigten Messwerte angezeigt.



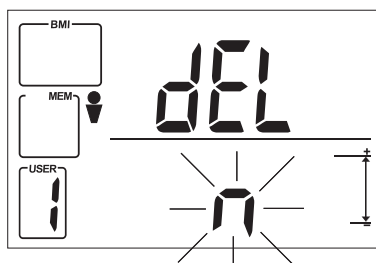
LÖSCHEN DES SPEICHERS/ÄNDERN DES BENUTZERPROFILS

Wenn Sie die Angaben zu Geburtsdatum und Körpergröße Ihres Benutzerprofils ändern, sind die bis zu diesem Zeitpunkt gespeicherten Messwerte möglicherweise nicht mehr gültig.

Bei Änderungen am Benutzerprofil werden Sie daher auf dem Funkmonitor gefragt, ob die vorher gespeicherten Messwerte gelöscht werden sollen.

HINWEIS Wenn Sie das Geschlecht eines Benutzerprofils ändern, werden die in diesem Profil gespeicherten Messwerte automatisch gelöscht.

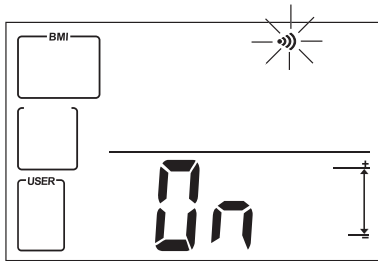
Betätigen Sie $\blacktriangle / \blacktriangledown$, um $\frac{1}{2}$ zu wählen und die gespeicherten Werte zu löschen, oder $\frac{1}{2}$, um die bestehenden Werte im Speicher zu belassen. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt.



Gastmodus

Im Gastmodus können Sie eine schnelle Messung von Gewicht und BMI vornehmen, ohne vorher ein Benutzerprofil einrichten zu müssen. Allerdings werden Ihre Messwerte in diesem Modus nicht gespeichert

1. Betätigen Sie die Taste **GUEST/WEIGHT**. Nachdem das Empfangssignal $\Rightarrow$ zu blinken beginnt und der LED-Indikator der Waage aus ist, können Ihre Gewichtsinformationen von dem Funkmonitor empfangen werden.



2. Folgen Sie den Anweisungen in den Schritten 3 und 4 des Abschnitts

BENUTZERPROFIL-MESSUNGEN.

HINWEIS

Wenn Sie Körperfett- und Körperwasseranteile nicht messen möchten, können Sie die folgenden Anleitungen dieses Abschnitts überspringen.

3. Wenn der grüne LED-Indikator nicht mehr aufblinkt, werden Sie auf dem Funkmonitor aufgefordert, die folgenden Angaben zu machen:

- Geschlecht:  männlich /  weiblich
- Geburtsmonat: 
- Geburtsjahr:  Symbol
- Körpergröße:
 - In Zentimeter (cm), falls die Gewichtseinheit kg (Kilogramm) gewählt wurde.
 - In Fuß und Zoll, wenn die Gewichtseinheiten lb (brit./amerik. Pfund) oder st-lb (Stone) gewählt wurden.

HINWEIS

Betätigen Sie  / , um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie  /  betätigen.

4. Nach Abschluss des Vorgangs erscheinen die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile abwechselnd auf dem Funkmonitor.



Andere Einstellungen

WECKFUNKTION

Der Funkmonitor verfügt zusätzlich über einen Weckalarm mit Schlummerfunktion (Snooze).

Weckzeit Einstellen

- Betätigen Sie  / . Im BMI-Feld wird der Weckalarmmodus angezeigt. 
- So stellen Sie die Weckzeit ein:
 - Halten Sie **SET** gedrückt.
 - Stellen Sie mithilfe von  /  Stunden und Minuten ein. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt.
- Betätigen Sie  / , um die Weckfunktion ein- bzw. auszuschalten. Ist die Weckfunktion eingeschaltet, wird das Symbol  angezeigt.
- Sie können jederzeit  /  betätigen, um zur Anzeige der normalen Uhrzeit zurückzukehren.

Schlummerfunktion

Bei aktivierter Weckfunktion:

- Betätigen Sie  / , um Weck- und Schlummerfunktion zu deaktivieren.

- Durch Betätigen einer beliebigen Taste wird die Weckfunktion zeitweilig für acht Minuten unterbrochen (Symbol für die Schlummerfunktion **SNOOZE**  wird angezeigt).

BATTERIEWECHSELANZEIGE (WARNUNG)

Waage

Der LED-Indikator dient auch als Warnsignal. Wenn Sie auf die Waage treten, kann die LED in den folgenden Farben aufleuchten:

- Grün – Der Batterieladezustand ist ausreichend.
- Gelb – Der Batterieladezustand ist sehr niedrig. Tauschen Sie die Batterien aus.
- Rot – Bei der Waage liegt ein Fehler vor. Unter **FEHLERSUCHE UND ABHILFE** finden Sie weitere Informationen.

Funkmonitor

Auf der LCD-Anzeige kann eine Batteriewechselanzeige (Warnung) sowohl für die Waage als auch für den Funkmonitor erfolgen:



Die Batterien des Funkmonitors sind fast leer.



Die Batterien der Waage sind fast leer.

RÜCKSETZUNG DES GERÄTES

Die Taste zum Zurücksetzen des Gerätes (**RESET**) wird immer dann verwendet, wenn das Gerät nicht wie erwartet funktioniert (etwa wenn der Funkmonitor keine Verbindung zur Waage aufnehmen kann) oder neue Batterien eingelegt werden. Die Einstellungen

werden dabei auf die Werkseinstellungen (Standardwerte) zurückgesetzt.

Sowohl die Waage als auch der Funkmonitor besitzen je eine **RESET**-Taste innerhalb des Batteriefachs (kleines Loch). Verwenden Sie die Spitze eines stumpfen Gegenstandes (etwa die Spitze einer Büroklammer) und drücken Sie damit vorsichtig in das Loch.



HINWEIS Wenn Sie die **RESET**-Taste des Funkmonitors betätigen, werden die zeitbezogenen Daten gelöscht. Alle anderen Werte, etwa Datumsangaben, sind nicht davon betroffen.



Arbeitsweise der Körperfettwaage

Wenn Sie auf die Waage treten, wird Ihr Gewicht gemessen. Die GR101 kann zusätzlich automatisch Ihren Body-Mass-Index (BMI) und Ihren Körperfettanteil berechnen, zwei international anerkannte Indikatoren für den allgemeinen Gesundheitszustand und den Grad an Fettleibigkeit.

Die Gewichtsangabe allein reicht nicht aus, um den Gesundheitszustand zu beschreiben, da hierbei nicht zwischen Muskel-, Gewebe- und Knochenmasse oder Fett unterschieden wird. Eine Gewichtsabnahme kann beispielsweise bedeuten, dass nur Muskelmasse und Körperwasseranteil abgenommen haben, aber nicht das Fett. Um ein besseres Verständnis der Körperzusammensetzung zu gewinnen, sollten sowohl BMI als auch Körperfettanteil beachtet werden.

Weder BMI noch Körperfettanteil allein ergeben ein vollständiges Bild Ihres Gesundheitszustandes. Beispielsweise weisen Bodybuilder häufig hohe BMI-

Werte (entsprechend einer schweren Übergewichtigkeit), aber einen geringen Körperfettanteil (als gesundheitlich positiv gesehen) auf. Beim BMI wird in diesem Fall nicht beachtet, dass sich das zusätzliche Gewicht aus Muskeln und Wasser, aber nicht aus Fett zusammensetzt. Auf der anderen Seite kann eine sehr dünne Person einen geringen Körperfettanteil (als gesundheitlich positiv gesehen), aber auch einen zu niedrigen BMI (als gesundheitlich schädlich angesehen) aufweisen. Diese Person würde also trotz des geringen Anteils an Körperfett einem gesundheitlichen Risiko unterliegen.

HINWEIS Lassen Sie sich vor dem Beginn einer neuen Diät oder der Aufnahme von intensiver sportlicher Betätigung von Ihrem Arzt eingehend beraten.

BMI – BODY-MASS-INDEX **(KÖRPERMASSENINDEX)**

Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?

Der Body-Mass-Index (BMI, Körpermassenindex) stellt einen international anerkannten Standard für die Bestimmung von Übergewicht dar, bei dem das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht gemessen wird. Der BMI wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{[\text{Körpergröße (m)}]^2}$$

HINWEIS: Hinweise zur Umrechnung von Gewichts-Maßeinheiten finden Sie in der **GEWICHTS-UMRECHNUNGSTABELLE**.

Der BMI stellt nur einen sehr allgemeinen Grad Ihres Gesundheitszustandes dar. Daher kann es in Abhängigkeit von Körpertyp und -zusammensetzung zu Abweichungen bei der erreichbaren Genauigkeit kommen. Mehr über Ihren

aktuellen Gesundheitszustand erfahren Sie durch einen Besuch bei Ihrem behandelnden Arzt.

HINWEIS Der BMI sollte für die folgenden Gruppen nicht als Richtlinie für den allgemeinen Gesundheitszustand herangezogen werden:

Gruppe	Grund
Kinder/Teenager	Die BMI-Bereiche basieren auf den Körpergrößen von Erwachsenen.
Sportler und Bodybuilder	Beim BMI wird nicht zwischen Fett und Muskelmasse unterschieden, wodurch es zu Abweichungen bei Personen mit hohem Muskelvolumen kommt.
Schwangere oder stillende Frauen	Bei diesen Gruppen kommt es zu natürlichen hohen Fettablagerungen während der Schwangerschaft.
Personen über 65	Die Fettreserven sind bei älteren Personen aus natürlichen Gründen höher.

Interpretation des BMI

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen BMI-Wert für die Bestimmung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes heranziehen (wir empfehlen aber dennoch einen Arztbesuch, um Gewissheit zu erhalten):

HINWEIS Bei Asiaten kommen aufgrund ihrer andersartigen Körperzusammensetzung andere BMI-Bereiche zur Anwendung.

Gesundheits-indikator	BMI-Bereich	Beschreibung
Untergewicht 	Weniger als 20,0	Ihr Körpergewicht ist derzeit unterdurchschnittlich. Verbessern Sie Ihren Zustand mithilfe regelmäßiger Mahlzeiten mit gesunder Nahrung und Sport.
	* BMI für Asiaten: Weniger als 18,5	
Empfohlen 	20,0 – 25,0	Ihr Zustand liegt derzeit im empfohlenen Bereich. Beachten Sie eine ausgewogene Ernährung, um Ihren derzeitigen Zustand zu halten.
	* BMI für Asiaten: 18,5 – 23,0	
Übergewicht 	25,1 – 29,9	Sie haben möglicherweise leichtes Übergewicht. Treiben Sie mehr Sport und arbeiten Sie einen Ernährungsplan aus, um das Risiko zu verringern, ernsthaft zu erkranken.
	* BMI für Asiaten: 23,1 – 29,9	
Starkes Übergewicht 	30,0 oder höher	In diesem Zustand besteht möglicherweise Gefahr von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und anderen Krankheiten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um einen angemessenen Gesundheits- und Fitnessplan aufzustellen.
	* BMI für Asiaten: 30,0 oder höher	

Quellen:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

KÖRPERFETTANTEIL

Was ist der Körperfettanteil?

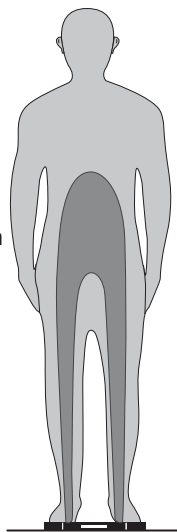
Der Körperfettanteil stellt einen Messwert für den prozentualen Gesamtanteil von Fett in Ihrem Körper dar. Wenn Sie beispielsweise 70 kg wiegen und Ihr Körperfettanteil bei 15 % liegt, wiegen Ihre Körperfetteinlagerungen insgesamt 10,5 kg. Das verbleibende Gewicht setzt sich aus Muskeln, Knochen, Gewebe und Wasser zusammen.

Für Übergewichtige stellt nicht nur das Gewicht, sondern auch das überschüssige Körperfett ein potenzielles Gesundheitsrisiko dar. Da der Körper aus Bestandteilen unterschiedlicher Dichte besteht, wird durch Gewicht und BMI allein nicht ausreichend angegeben, wie viel überschüssiges Fett jemand aufweist. Beispielsweise können bei zwei Personen mit gleichem Gewicht und BMI große Unterschiede in der Körperzusammensetzung auftreten. Die Eine weist möglicherweise überschüssiges Fett auf, während die Fettreserven der Anderen genau die für den Körper nötige Höhe aufweisen. Der Körperfettanteil stellt daher ein geeignetes Mittel dar, Ihren aktuellen Gesundheitszustand einzuschätzen.

HINWEIS Essenzielle Fettsäuren sind zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen nötig; sie dienen der Konstanthaltung der Körpertemperatur und der Wärmedämmung von Organen und Gewebe.

Messen des Körperfettanteils

Die GR101 misst den Körperfettanteil mithilfe der BIA-Methode (Bioelektrische Impedanzanalyse). Diese Methode ist vollkommen sicher in der Anwendung und wird im medizinischen Bereich weithin verwendet. Die Funktionsweise von BIA lässt sich folgendermaßen beschreiben: Die GR101 schickt ein schwaches, harmloses elektrisches Signal durch Ihren Körper, das von Gewebemasse, aber nicht vom Fett weitergeleitet wird. Das ankommende Signal wird gemessen und mit dem ausgesandten Signal verglichen. Aus dem Verhältnis ergibt sich der Anteil an Körperfett (zusammen mit Alter, Körpergröße und Gewicht der jeweiligen Person).



**BIA
Fuß-zu-Fuß-
Messdiagramm**

ERWACHSENE MÄNNER

Körperfettanteil	Altersgruppe in Jahren			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Sehr Hoch	>28%	>29%	>30%	>31%
Hoch	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Niedrig	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Sehr Niedrig	<6%	<7%	<8%	<9%

ERWACHSENE FRAUEN

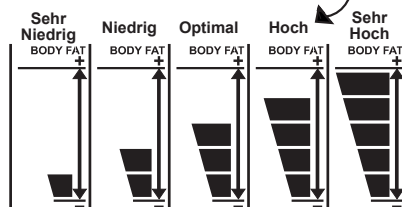
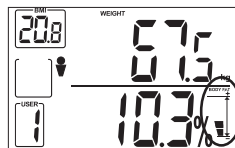
Körperfettanteil	Altersgruppe in Jahren			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Sehr Hoch	>32%	>33%	>34%	>35%
Hoch	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Niedrig	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Sehr Niedrig	<12%	<13%	<14%	<15%

Interpretation der Höhe des Körperfettanteils

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen Körperfettwert für die Bestimmung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes heranziehen:

Körperfettanteil	Grund
Sehr Hoch	Der Prozentwert für den Körperfettanteil zeigt schweres Übergewicht an, das zu gravierenden Gesundheitsproblemen führen kann. Wird der Fettanteil über einen längeren Zeitraum beibehalten, besteht ernsthafte Gefahr von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt in Hinsicht auf ein langfristiges Programm für Gewichtsverlust und sportliche Betätigung.
Hoch	Die Person ist wahrscheinlich übergewichtig. Es wird empfohlen, unter ärztlicher Kontrolle Diät zu halten und sich sportlich zu betätigen.
Optimal	Dieser Anteil an Körperfett stellt den idealen Durchschnitt dar.
Niedrig	Dieser Anteil an Körperfett ist optimal für Sportler. Alle anderen sollten Ihre Nahrungsaufnahme erhöhen bzw. deren Zusammensetzung ändern, um die Aufbauverhältnisse ihres Körpers zu verbessern.
Sehr niedrig	Der Körper weist zu wenig Körperfett auf. Wenden Sie sich an einen Arzt.

Zusätzlich zur normalen Anzeige des Körperfettanteils zeigt die GR101 diesen auch so auf der LCD-Anzeige an, dass Sie den Anteil sofort bewerten können, ohne die obere Tabelle zu Rate ziehen zu müssen.



Quelle:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Schwankungen des Körperfettanteils

Es wird empfohlen, für die Messung des Körperfettanteils einen bestimmten Zeitpunkt zu wählen und die Messung dann regelmäßig unter den gleichen Bedingungen zu wiederholen. Idealerweise ist die Höhe des Körperwasseranteils am späten Nachmittag, kurz vor dem Abendessen, am stabilsten. Bitte beachten Sie, dass viele verschiedene Faktoren einen Einfluss auf den tatsächlichen Anteil an Körperfett haben, wie z. B.: Alkoholgenuss, ein Vollbad nehmen, Sport treiben, Aufwachen, Essen, Fieber und Krankheit.

KÖRPERWASSERANTEIL

Was ist der Körperwasseranteil?

Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers besteht aus sämtlichen Wassereinlagerungen im Körper. Diese stellen zwischen 50 % und 70 % des Gesamtgewichts dar. In der Regel tendieren Männer dazu, einen höheren Wasseranteil als Frauen aufzuweisen. Dies liegt an der höheren Muskelmasse. Auch Sportler weisen wegen der höheren Muskelmasse normalerweise ebenfalls einen um 5 – 8 % höheren Wasseranteil auf. Für einen guten Gesundheitszustand ist es sehr wichtig, dass der Wasseranteil des Körpers im normalen Bereich liegt. Der Wasseranteil spielt eine große Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur, bei den Körperausscheidungen, beim Zellstoffwechsel und bei der Feuchthaltung von Haut und Gewebe.

HINWEIS Der Wasseranteil des Körpers kann tägliche Schwankungen von 2 kg aufweisen.

HINWEIS Nach Alkoholgenuss, Einnahme von Medikamenten, anstrengender sportlicher Betätigung oder bei Wassersucht kann es wegen Wasserentziehung zu unterdurchschnittlichen Werten des Wasseranteils kommen.

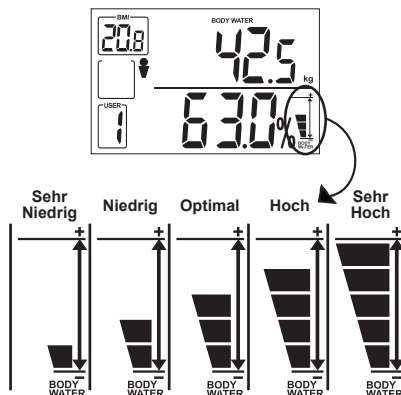
Interpretation verschiedener Werte für den Körperwasseranteil

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen Körperwasseranteil-Prozentwert für die Einschätzung Ihres Wasseranteils heranziehen:

Körperwasseranteil	Männlich	Weiblich
Sehr Hoch	>70%	>65%
Hoch	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Niedrig	48 - 53%	48 - 50%
Sehr Niedrig	<48%	<48%

Körperwasseranteil	Empfehlung
Sehr Hoch	Wenden Sie sich an einen Arzt.
Hoch	Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitsaufnahme.
Normal	Der ideale Wert für den Körperwasseranteil.
Niedrig	Trinken Sie mehr, um die Flüssigkeitsaufnahme zu verbessern.
Sehr Niedrig	Wenden Sie sich an einen Arzt.

Zusätzlich zur normalen Anzeige des Körperwasseranteils zeigt die GR101 diesen auch so auf der LCD-Anzeige an, dass Sie den Anteil sofort bewerten können, ohne die obere Tabelle zu Rate ziehen zu müssen.





Gewichts- Umrechnungstabelle

Maß- einheit	Bezeich- nung	Umrechnung
kg	Kilogramm	1 kg = 2,20 lb 1 kg = 0,16 st-lb
lb	Britisches/ amerika- nisches Pfund	1 lb = 0,45 kg 1 lb = 0,07 st-lb
st-lb	Stone Pound (britisch)	1 stone = 14,0 lb 1 stone = 6,35 kg



Fehlersuche und Abhilfe

In diesem Abschnitt finden Sie eine Reihe häufig gestellter Fragen im Zusammenhang mit möglicherweise bei der Körperfettwaage auftretenden Problemen. Versuchen Sie bitte eventuelle Fehlfunktionen anhand der Tabelle unten zu beheben, bevor Sie sich an unseren Kundendienst wenden.

Symptom	Über-prüfen	Abhilfe
Die LCD-Anzeige des Funkmonitors ist nur schwach sichtbar oder leer.	Die Batterien sind fast oder ganz leer.	Legen Sie neue Batterien ein (→ S. 4).
	Die Batterien sind falsch eingelegt.	Legen Sie die Batterien ordnungsgemäß ein (→ S. 4).
Das Gewicht wird nicht angezeigt.	Wiederholen Sie die Messung.	Warten Sie, bis das Empfangssymbol angezeigt wird.

Symptom	Über-prüfen	Abhilfe
Ungenauere oder falsche Messwerte.	Die Waage steht nicht auf ebenem Grund oder auf einem Teppich.	Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltenen Teppichfüße oder stellen Sie die Waage auf eine andere, ebene und feste Oberfläche.
	Sie tragen Socken oder Schuhe.	Ziehen Sie Socken, Schuhe oder andere, die Füße bedeckende Kleidungsstücke aus, bevor Sie die Waage verwenden.
	Die eingegebenen Werte für Geschlecht, Geburtsdatum oder Körpergröße sind falsch.	Geben Sie die korrekten Werte für die Einstellungen ein.
Beim Wiegen wird auf der Waage  angezeigt.	Die Maximalbelastung wird überschritten.	Tägliche Schwankungen im Körperfettanteil sind normal.
		Die Maximalbelastung beträgt 150 kg (330 lb/23st - 8lb). Belasten Sie die Waage mit weniger Gewicht.

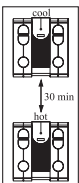
Symptom	Überprüfen	Abhilfe
Auf der LCD-Anzeige wird Err 1 angezeigt.	Das Gewicht ist ungleich auf der Waage verteilt oder schwankt.	Stehen Sie still und stellen Sie sicher, dass die Waage auf ebenem Untergrund steht. Verwenden Sie bei unebenem Boden oder Teppichboden die Teppich-füße.
Auf der LCD-Anzeige wird Err 2 angezeigt.	Sie sind zu früh auf die Waage getreten.	Gastbenutzer müssen warten, bis die LCD-Anzeige leer ist. Gespeicherte Benutzer müssen warten, bis 0 angezeigt wird, bevor Sie auf die Waage treten.
Auf der LCD-Anzeige wird Err 3 angezeigt.	Die Waage ist nicht ordnungsgemäß kalibriert.	Heben Sie die Waage an und stellen Sie sie zurück auf den Boden, um die Selbstkalibrierung zu starten.



Sicherheits- und Pflegehinweise

PFLEGE IHRER KÖRPERFETTANALYSEWAAGE

Beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien, um eine optimale Verwendung des Produktes zu gewährleisten.

	Reinigen Sie das Gerät bitte mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden, alkoholfreien Reiniger.
	Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu reparieren. Wenden Sie sich an den Händler oder unsere Servicemitarbeiter, wenn das Produkt repariert werden muss.
	Lagern Sie die Waage nicht in aufrechter Position.
	Platzieren Sie keine Objekte auf der Waage oder dem Funkmonitor.
	Setzen Sie das Produkt keiner übermäßigen Kraftanwendung, Staubeinwirkung, Temperaturschwankung oder Feuchtigkeit aus.
	Warten Sie nach einem plötzlichen Wechsel der Umgebungsbedingungen (z. B. von draußen in einen klimatisierten Raum) 30 Minuten, bis sich die Waage den neuen Bedingungen angepasst hat.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Bitte beachten Sie bei Aufstellung und Verwendung der Körperfettanalysewaage die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

	Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser ein und stellen Sie es nicht auf einer nassen Oberfläche auf.
	Stellen Sie das Produkt nicht in der Nähe von Heizstrahlern, Öfen und Heizkörpern auf.
	Verwenden Sie die Waage nicht auf einer unebenen Oberfläche.
	Verwenden Sie die Teppichfüße (im Lieferumfang inbegriffen), wenn Sie die Waage auf einem Teppichboden aufstellen.



Warnhinweise

Bei Entwicklung und Herstellung dieses Produktes wurden die strengsten Sicherheitsstandards beachtet. Das Produkt ist so konstruiert, dass es Ihnen bei sachgemäßer Verwendung und Pflege viele Jahre lang treue Dienste leisten kann. Zur Gewährleistung der Sicherheit und einer hohen Lebensdauer des Produktes beachten Sie bitte die folgenden Punkte.

INFORMATIONEN ZUM GERÄT



WARNUNG: Träger von medizinischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern sowie schwangere Frauen sollten die GR101 nicht verwenden.

- Die GR101 ist für die Heimanwendung bestimmt, nicht für die klinische Diagnose.
- Die mit der GR101 vorgenommenen Messungen von BMI, Körperfettanteil und Körperwasseranteil sind als ungefähre Indikatoren Ihres Gesundheitszustandes zu bewerten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie eine vollständige und gründliche Überprüfung/Diagnose wünschen.physician for a full and thorough evaluation.
- Die Messungen von Körperfettanteil und Body-Mass-Index sind aufgrund der andersartigen Körperzusammensetzung für Sportler, Bodybuilder, Kinder, Teenager und Personen über 65 Jahre weniger genau. Dieses Gerät kann allerdings trotzdem auch für die genannten Gruppen verwendet werden, um allgemeine Veränderungen des Körperfettanteils im Lauf der Zeit zu überwachen (Trendbeobachtung).

ALLGEMEINE WARNHINWEISE

- Lesen Sie alle Warnhinweise und Anleitungen sorgfältig durch. Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung kann ohne besondere Benachrichtigung geändert werden. Die Zahl- und Anzeigebeispiele dienen nur der Referenz und können sich von denen des tatsächlichen Produktes geringfügig unterscheiden.

- Batterien – Ein Einlegen entgegen der vorgeschriebenen Polarität kann zu Beschädigungen des Produktes führen. Entnehmen Sie die Batterien, wenn die Körperfettwaage über einen längeren Zeitraum nicht verwendet werden soll.
- Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und gerätfremde Objekte – Lassen Sie niemals gerätfremde Objekte in das Produkt gelangen und verschütten Sie keine Flüssigkeiten darauf, da es andernfalls zu elektrischen Schlägen und Beschädigungen des Gerätes kommen kann. Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser ein.
- Die technischen Angaben können ohne besondere Benachrichtigung geändert werden.
- Eine Reproduktion dieses Dokuments ist ohne ausdrückliche Erlaubnis des Herstellers nicht gestattet.
- Aufgrund von Beschränkungen durch die Drucktechnik können sich die in dieser Bedienungsanleitung gezeigten Abbildungen (auch LCD-Anzeige) von den tatsächlichen Anzeigen/Geräten geringfügig unterscheiden.



Technische Daten

WAAGE

Abmessungen	50 (H) x 315 (B) x 340 (T) mm
Gewicht	1,8 kg (ohne Batterien)
Stromversorgung	4 Alkali-Batterien des Typs LR06 (AA) 1,5 V
Stromsparmodus	Automatische Abschaltung nach 5 bis 10 Sekunden

FUNKMONITOR

Abmessungen	120 (H) x 186 (B) x 33 (T) mm
Gewicht	380 g (ohne Batterien)
Stromversorgung	4 Alkali-Batterien des Typs LR06 (AA) 1,5 V

GEWICHTSMESSUNG

Mechanismus	4 Wägezellen-Drucksensoren
Maßeinheit	Kilogramm (kg), britisches/ amerikanisches Pfund (lb), Stone Pounds (st-lb)
Maximalbelastung	150 kg/330 lb/23 st-8 lb
Messabstufung	0,1 kg/0,2 lb

KÖRPERFETTMESSUNG

Mechanismus	6 leitende Kontaktplatten
Messbereich	5 - 75%
Auflösung	0,1%
Geschlecht	Männlich/Weiblich
Alter	7 bis 99 Jahre

KÖRPERGRÖSSE

Messbereich 1,8 - 50 kg/m²

HEIGHT

Maßeinheit Zentimeter (cm)/Fuß (') und Zoll (")

Messbereich 80,0 - 230,0 cm /
2' 7,5" - 7' 6,6"

Auflösung 0,1 cm oder 0,1"

Geschlecht Männlich/Weiblich

Alter 7 bis 99 Jahre

TEMPERATUR

Betrieb 5° C - 45° C /
41° F - 113° F
bei 85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Storage -20° C - 60° C /
-4° F - 140° F
bei 85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Geschlecht Männlich/Weiblich

Alter 7 bis 99 Jahre

TEMPERATUR

Betrieb 5 °C - 45 °C /
41 °F - 113 °F
bei ≤85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Storage -20 °C - 60 °C /
-4 °F - 140 °F
bei ≤85% relativer
Luftfeuchtigkeit



Weitere Informationen

Besuchen Sie unsere Websites (www.huger.de und www.oregonscientific.com) und erfahren Sie mehr über Ihr neues Gerät oder weitere Produkte von Oregon Scientific, wie zum Beispiel Digital-Kameras, Produkte für Gesundheit und Fitness, Projektions-Funkuhren, Wetterstationen und Kinderlerncomputer. Auf den Websites finden Sie auch Informationen, wie Sie unseren Kundendienst im Bedarfsfall erreichen können.



Machen Sie mit beim Umweltschutz. Führen Sie Verpackung, Batterien und das Produkt selbst nach Gebrauch den vorgeschriebenen Entsorgungseinrichtungen zu.



**OREGON
SCIENTIFIC**

Monitor de Grasa Corporal

Con Display Remoto Inalámbrico (GR101)

MANUAL DEL USUARIO



Índice

Introducción.....	1
Características Principales	2
Empezando	3
Desembalaje del Producto	3
Ubicación de los Aparatos.....	3
Antes de comenzar	4
Perfil del Usuario.....	4
Ajuste del Perfil de Usuario	4
Mediciones del Perfil de Usuario...	5
Modo de Memoria	6
Borrado de la Memoria/Cambio del Perfil de Usuario	6
Modo de Invitado	6
Otros Ajustes	7
Alarma	7
Icono de pila gastada	8
Resetear.....	8
Cómo Funciona el Monitor de Grasa Corporal	8
Índice de Masa Corporal	9
¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?	9
Cómo Interpretar el IMC	9
Porcentaje de Grasa Corporal	10

¿Qué es el Porcentaje de
Grasa Corporal? **10**

Cómo se mide la Grasa
Corporal **11**

Cómo interpretar los Niveles
de Grasa Corporal **11**

Cómo fluctúa el Porcentaje
de Grasa Corporal **12**

El Líquido Corporal **13**

¿Qué es el Líquido
Corporal? **13**

Cómo interpretar los Niveles
de Líquido Corporal **13**

Tabla de Conversión del Peso..... 14

Guía de Resolución de Problemas .. 14

Seguridad y Cuidado..... 15

Advertencias..... 15

Especificaciones 16

Sobre Oregon Scientific..... 17



Introducción

Le agradecemos haber adquirido el Monitor de Grasa Corporal de Oregon Scientific™ como el producto para cuidar su salud. Su Monitor de Grasa Corporal GR101 ha sido diseñado para proporcionarle muchos años de servicio fiable. Estas son algunas de las prestaciones que incluye:

- Cálculo automático del peso, el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal, y el porcentaje/peso del líquido corporal
- Monitor Remoto inalámbrico con 8-metros de alcance y un gran display LCD

- Tecnología patentada de activación-por-pisada que automáticamente enciende la báscula cuando Vd. se sitúa sobre ella (modo de invitado)
- Memorización de hasta 4 valores distintos de peso y edad para cuatro usuarios distintos (disponible en el modo de invitado)
- Memorización de hasta 30 valores previamente registrados para el peso, el IMC, el porcentaje de grasa corporal, y el porcentaje/ peso de líquido corporal

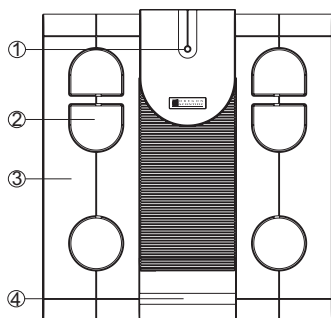
Este manual contiene importante información para la seguridad y el cuidado, y ofrece instrucciones paso-a-paso para la utilización de este producto. Lea atentamente este manual, y consérvelo en un lugar seguro por si necesita consultarlo en el futuro.



Características principales

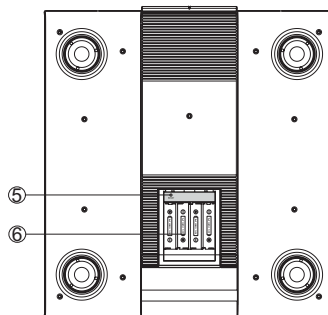
Báscula

Parte Frontal



1. Indicador LED
2. Plantillas Metálicas para los Pies
3. Plataforma de la Báscula
4. Asa para el Transporte

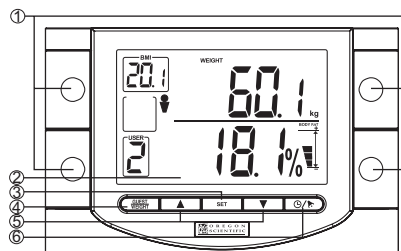
Parte Posterior



5. Orificio para Resetear
6. Compartimento para las Pilas

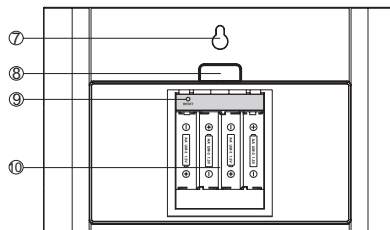
DISPLAY REMOTO

Parte Frontal



1. Interruptores
2. Pantalla LCD
3. Botón de Configuración
4. Botón de Invitado / Peso
5. Botones ▲ / ▼
6. Botón de Reloj / Alarma

Parte Posterior



7. Montaje en la Pared
8. Botón del Compartimento para las Pilas
9. Orificio para Resetear
10. Compartimento para las Pilas



Empezando



ADVERTENCIA: Las personas con equipo médico implantado como marcapasos o las mujeres embarazadas no deben utilizar el GR101.

DESEMBALAJE DEL PRODUCTO

Cuando desembale el producto, asegúrese de conservar todo el material de embalaje en un lugar seguro, por si posteriormente necesita transportarlo o devolverlo para su reparación. En la caja, Vd. encontrará:

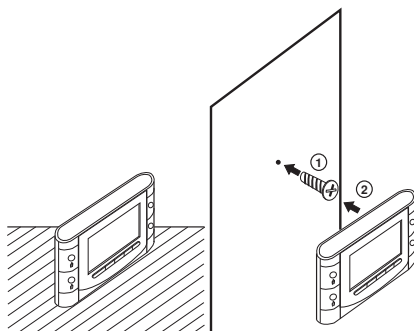
Báscula	Unidad remota
8 x Pilas AA	4 x Pies para Alfombra
Manual del Usuario	Tarjeta de Garantía

UBICACIÓN DE LOS APARATOS

La Báscula y el Monitor Remoto deberían estar a 8 metros de distancia, para asegurar una correcta recepción.

Instalación del Monitor Remoto

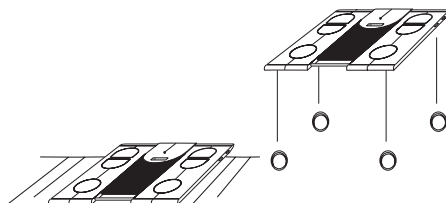
Instale o coloque el Monitor Remoto en una pared o una superficie plana según se muestra a continuación. Para obtener un resultado óptimo, se debe colocar a 8 metros de distancia de la Báscula. Evite obstáculos como paredes o muebles pesados.



Ubicación de la Báscula

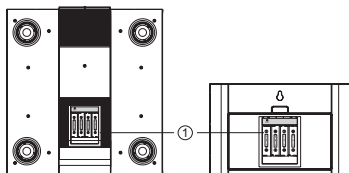
Para obtener un resultado óptimo, coloque la Báscula sobre una superficie plana, uniforme. Utilice los pies para alfombra suministrados si va a colocar la Báscula sobre una alfombra.

NOTA Deje la Báscula en el suelo durante 5 segundos para permitir su calibración.



ANTES DE COMENZAR

1. Instale las pilas suministradas en la Báscula y en el Monitor Remoto.



2. En el Monitor Remoto, mantenga pulsado **SET** para seleccionar, si desea:

NOTA Pulse ▲ / ▼ para ajustar los valores de cada variable. Pulse **SET** para confirmar. Pulse ⏸/▶ para salir en cualquier momento.

- a. Unidades de peso: kg (kilogramo), lb (libra), o st-lb (stone)
- b. formato de 12- ó 24-horas
- c. Hora actual
- d. Minutos actuales
- e. Año actual
- f. Formato Día/Mes o Mes/Día
- g. Mes actual
- h. Fecha Actual



Perfil del Usuario

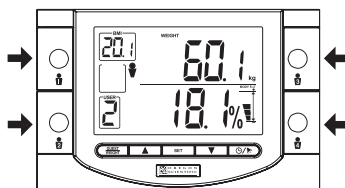
AJUSTE DEL PERFIL DE USUARIO

Con este producto, Vd. puede ajustar y memorizar la edad, el sexo, y el peso de cuatro personas como máximo (Usuario 1 a 4) que utilizan regularmente el Monitor de Grasa Corporal.

NOTA Si las pilas se están agotando, Vd. no podrá memorizar la altura y la edad.

1. En el Monitor Remoto, cada usuario está representado por uno de los cuatro Interruptores de Usuario. Pulse 1, 2, 3, ó 4 para seleccionar un usuario.

NOTA Asegúrese de no memorizar su altura y fecha de nacimiento sobre el perfil existente de otro usuario.



2. Mantenga pulsado **SET**. El Monitor Remoto le solicitará:

a. Sexo:  Hombre /  Mujer

b. El icono del Mes de Nacimiento

c. Año de Nacimiento  aparece

d. Altura:

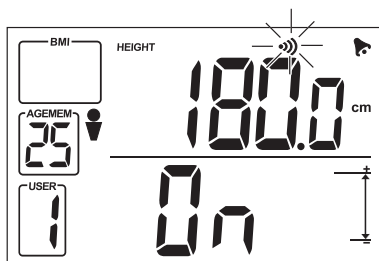
- En centímetros (cm) si se ha seleccionado kg (kilogramo) como la unidad de peso.
- En pies y pulgadas si se ha seleccionado lb (libra) o st-lb (stone) como las unidades de peso.

NOTA Pulse ▲ / ▼ para ajustar los valores de cada variable. Pulse **SET** para confirmar. Pulse ⏸/▶ para salir en cualquier momento.

MEDICIONES DEL PERFIL DE USUARIO

Cuando haya ajustado su Perfil de Usuario, el GR101 podrá calcular automáticamente las mediciones del índice de masa corporal (IMC), el Porcentaje de Grasa Corporal, y el Líquido Corporal.

1. Pulse el Interruptor de Usuario (1 a 4) que incluye el Perfil de Usuario ajustado por Vd.
2. Su perfil aparecerá en la pantalla. Cuando el icono de Recepción ») destelle en la pantalla y el Indicador LED de la Báscula esté en blanco, el Monitor Remoto estará listo para recibir la información de su peso.

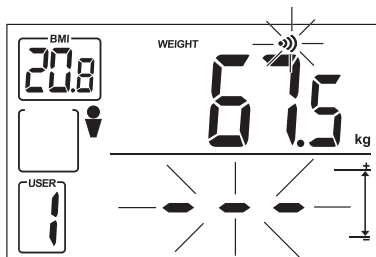


3. Póngase de pie sobre la Báscula. Permanezca inmóvil mientras se está realizando la medición. El Indicador LCD verde de la Báscula destellará.

NOTA Le recomendamos que se ponga de pie sobre la báscula con los pies desnudos. La señal eléctrica enviada desde la báscula no puede realizar la lectura si se utilizan calcetines o zapatos. Como resultado, sólo se medirá el peso y el IMC.

4. Su peso y IMC aparecerán primero en el Monitor Remoto. Permanezca

inmóvil, y el Indicador LED verde destellará más rápidamente para registrar la medición de su Grasa Corporal y Líquido Corporal.

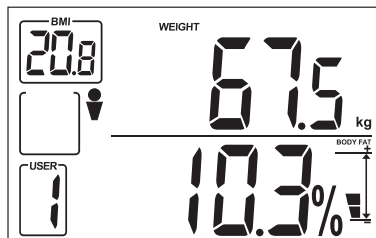


NOTA Si el icono de recepción ») aparece mostrado en el Monitor Remoto, se ha excedido la capacidad máxima de carga de la Báscula. Retírese de la Báscula e inténtelo de nuevo con menos de 150kg de peso.

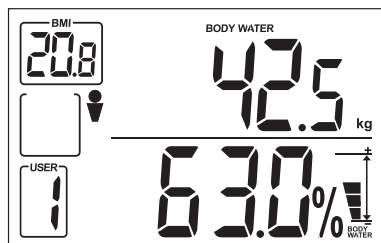
NOTA Si tarda mucho en ponerse de pie sobre la Báscula, sus mediciones no se tomarán correctamente. Retírese de la Báscula y siga estas instrucciones de nuevo.

5. Cuando el LED verde deje de destellar, las mediciones de su Grasa Corporal y Líquido Corporal aparecerán mostradas alternativamente en el Monitor Remoto.

Pantalla resumen con su Peso, la Grasa Corporal y el IMC:



Pantalla resumen con su Peso y el Porcentaje del Líquido Corporal:



MODO DE MEMORIA

El GR101 puede memorizar automáticamente hasta 30 mediciones anteriores. Para mostrar las mediciones anteriormente tomadas de un usuario con un perfil:

1. Pulse el Interruptor de Usuario (1 a 4) correspondiente a su Perfil de Usuario.

2. Pulse $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ para desplazarse cíclicamente por sus mediciones anteriores. El cuadro MEM indicará las mediciones actuales memorizadas que Vd. está observando.



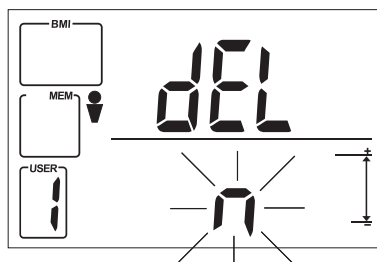
BORRADO DE LA MEMORIA/ CAMBIO DEL PERFIL DE USUARIO

Si Vd. cambia la información referente a la fecha de nacimiento o la altura de su Perfil de Usuario, las mediciones anteriormente tomadas, no serán correctas.

Por ello, cuando realice cualquier modificación en el Perfil de Usuario, el Monitor Remoto le preguntará si desea borrar las mediciones anteriormente memorizadas.

NOTA Si Vd. cambia el sexo de un Perfil de Usuario, las mediciones anteriores de ese perfil quedarán automáticamente borradas.

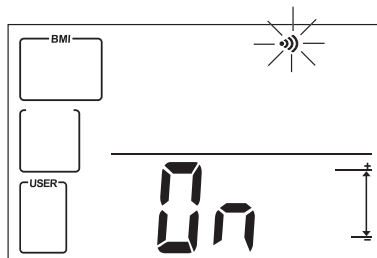
Pulse $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ para seleccionar $\mathcal{Y}$ y borrar la memoria, o $\mathcal{N}$ para conservar la memoria existente. Pulse **SET** para confirmar.



Modo de Invitado

Con el Modo de Invitado, Vd. puede calcular rápidamente su peso y IMC sin tener que establecer un Perfil de Usuario. Sin embargo, en este modo, sus mediciones no quedarán memorizadas.

1. Pulse **Guest / Weight**. Cuando el icono de Recepción $\mathcal{Y}$ destelle y el Indicador LED de la Báscula esté en blanco, el Monitor Remoto estará preparado para recibir la información referente a su peso.



2. Siga los Pasos 3 y 4 de la sección de **MEDICIONES DEL PERFIL DE USUARIO**.

NOTA Vd. puede omitir las siguientes instrucciones de esta sección si no desea medir sus niveles de Grasa Corporal y Líquido Corporal.

3. Cuando el LED verde deje de destellar, el Monitor Remoto le solicitará:

NOTA Pulse ▲ / ▼ para ajustar los valores de cada variable. Pulse **SET** para confirmar. Pulse ⌚/➡ para salir en cualquier momento.

- a. Sexo:  Hombre /  Mujer
 - b. El icono del Mes de Nacimiento
 - c. Año de Nacimiento 
 - d. Altura:
 - En centímetros (cm) si se ha seleccionado kg (kilogramo) como la unidad de peso.
 - En pies y pulgadas si se ha seleccionado lb (libra) o st-lb (stone) como las unidades de peso.
4. Cuando se haya concluido, las mediciones de su Grasa Corporal y Líquido Corporal aparecerán mostradas alternativamente en el Monitor Remoto.



Otros Ajustes

ALARMA

El Monitor Remoto también tiene función de alarma con snooze.

Ajuste de la Alarma

1. Pulse ⌚/➡. El cuadro IMC le indicará que ya está en el Modo de Alarma.
 
2. Para ajustar la hora de la alarma:
 - a. Mantenga pulsado **SET**.
 - b. Pulse ▲ / ▼ para ajustar las horas y los minutos. Pulse **SET** para confirmar.
3. Para activar/desactivar la alarma, pulse ▲ / ▼. Cuando esté activada, el icono ➡ aparecerá.
4. Pulse ⌚/➡ en cualquier momento para volver a la pantalla normal del reloj.

Snooze

Cuando la alarma suene:

- Pulse ⌚/➡ para desactivar la alarma / el snooze.
- Pulse cualquier otro botón para deshabilitar temporalmente la alarma durante 8 minutos (el icono **SNOOZE** ➡ aparecerá).

ICONO DE PILA GASTADA

Báscula

El Indicador LED también funciona como un indicador de advertencia. Cuando Vd. se sitúe sobre la báscula, los siguientes colores del LED indicarán:

- Verde – Nivel adecuado de las pilas.
- Amarillo – Las pilas están agotadas. Sustituya las pilas.
- Rojo – Se ha producido un error en la Báscula. Consulte la **GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** para obtener más información.

Monitor Remoto

La pantalla LCD puede mostrar símbolos de Advertencia de Pilas Agotadas para la Báscula y el Monitor Remoto:



Las pilas del Monitor Remoto están agotadas.



Las pilas de la Báscula están agotadas.

RESETEAR

El orificio **RESET** se utiliza cuando el producto no funciona según se espera (por ejemplo cuando el Monitor Remoto no detecta la Báscula) o cuando se han sustituido las pilas. Esto recuperará los valores originales para todas las variables.

La Báscula y el Monitor Remoto tienen orificios **RESET** en el interior del compartimento para las Pilas. Utilice un punzón desafilado como por ejemplo un clip de papel para pulsar en el orificio.



NOTA

La información de la hora quedará borrada cuando se pulse el orificio **RESET** en el Monitor Remoto. El resto de variables, como el día y el mes, no serán modificadas.



Cómo Funciona el Monitor de Grasa Corporal

Cuando Vd. suba a la báscula, se realizará una medición del peso. El GR101 también puede ayudarle a calcular automáticamente su Índice de masa corporal (IMC) y Porcentaje de Grasa Corporal, dos indicadores internacionalmente aceptados para indicar el nivel de salud y obesidad.

El peso por sí solo no es un buen indicador del nivel de salud porque no diferencia entre músculos, tejidos, huesos, y grasa. De este modo, cuando una persona pierde peso, puede producirse una pérdida de masa muscular o de líquido corporal pero no grasa. Para entender mejor la composición de su cuerpo y su nivel de salud actual, es necesario observar el IMC y el Porcentaje de Grasa Corporal.

La consideración del IMC o el Porcentaje de Masa Corporal de modo individual, no ofrecen un cuadro completo de su salud. Por ejemplo, los individuos que practican culturismo generalmente tienen un IMC elevado (se considera obeso) pero un bajo Porcentaje de Grasa Corporal (se considera saludable).

El IMC, en este caso, no considera que el peso extra procede de masa muscular y líquido corporal pero no de grasa. Por el contrario, una persona muy delgada puede tener un bajo Porcentaje de Grasa Corporal (se considera saludable) pero también un IMC inferior al considerado aceptable (no se considera saludable). Esto significa que la salud de la persona todavía corre riesgos a pesar del bajo Porcentaje de Grasa Corporal.

NOTA Consulte a su médico antes de iniciar una nueva dieta o un nuevo programa de entrenamiento físico.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El Índice de masa corporal (IMC) es una variable muy utilizada internacionalmente que mide la relación de altura-peso para determinar el nivel de obesidad. El IMC se calcula del modo siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{[\text{Altura corporal (m)}]^2}$$

NOTA Consulte la **TABLA DE CONVERSIÓN DEL PESO** para la conversión entre distintas unidades de peso.

El IMC es sólo un indicador general de su nivel de salud. Como tal, la exactitud variará dependiendo del tipo de cuerpo y su composición. Consulte a su médico para tener más información sobre su estado de salud actual.

NOTA El IMC no se debe utilizar como una indicación de problemas de salud en los siguientes grupos:

Grupo	Razón
Niños/ adolescentes	Los valores del IMC están basados sólo en la altura de un adulto
Atletas y culturistas	El IMC no diferencia entre grasa y músculos, siendo por ello inexacto para personas con un gran volumen muscular
Mujeres embarazadas o lactantes	Este grupo produce de modo natural un alto nivel de grasa como parte del embarazo
Personas mayores de 65 años	Las reservas de grasa son más elevadas de modo natural en personas mayores.

Cómo interpretar el IMC

Utilice el valor IMC resultante con el gráfico siguiente para determinar su nivel de salud actual:

Indicador de Salud	Valores del IMC	Descripción
Peso insuficiente 	Menos de 20,0	Su peso corporal es inferior a la media. Siga una dieta sana, con comidas regulares y realice ejercicio físico con regularidad para fortalecer su salud hacia el nivel recomendado.
	*IMC Asiático: Menos de 18,5	
Recomendado 	20,0 – 25,0	Su salud se encuentra en el nivel recomendado. Mantenga una dieta equilibrada y realice ejercicio físico para mantener su nivel de salud actual.
	*IMC Asiático: 18,5 – 23,0	
Exceso de peso 	25,1 – 29,9	Su peso corporal es superior al normal. Incremente la práctica de ejercicio físico y desarrolle una dieta planificada para disminuir el riesgo de problemas serios de salud.
	*IMC Asiático: 23,1 – 29,9	
Obeso 	30,0 o superior	Con este nivel, Vd. corre el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, alta presión sanguínea, y otras enfermedades. Consulte con su médico para desarrollar un plan adecuado de salud y ejercicio físico.
	*IMC Asiático: 30,0 o superior	

NOTA Los asiáticos tienen unos valores de IMC específicos debido a su distinta composición corporal.

Referencias:

1. Jequier, E. (1987)
Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

¿Qué es el Porcentaje de Grasa Corporal?

El Porcentaje de Grasa Corporal es la medición del porcentaje total de grasa en su cuerpo. Por ejemplo, si su peso es 70 kg y su Porcentaje de Grasa Corporal es 15%, significa que su cuerpo retiene 10.5 kg de grasa. El peso restante está constituido por el peso de músculos, huesos, tejidos, y líquido.

Entre las personas con exceso de peso, el exceso de grasa y no sólo el peso es el factor que presenta riesgos para la salud. Dado que el cuerpo incluye elementos de distinta densidad, peso o IMC no es posible medir la cantidad exacta de

exceso de grasa que una persona tiene. Por ejemplo, dos personas del mismo peso y IMC pueden presentar grandes diferencias en su composición corporal. Una puede tener exceso de grasa mientras la otra tienen un nivel aceptable de grasa, necesario para regular el cuerpo. De este modo, la medición del Porcentaje de Grasa Corporal es una efectiva evaluación de su nivel de salud actual.

NOTA La grasa esencial es necesaria para el desarrollo de las funciones del cuerpo, porque ayuda a mantener la temperatura del cuerpo y aísla los órganos y tejidos de nuestro cuerpo.

Cómo se Mide la Grasa Corporal

El GR101 utiliza el método de Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA) para medir la grasa corporal. Este método es

totalmente seguro, y se utiliza mucho en medicina. El principio del BIA es el siguiente: el GR101 envía una señal eléctrica inofensiva que se desplaza por su cuerpo a través de los fluidos pero no a través de la grasa. De este modo, la máquina mide la resistencia a la señal y utiliza esta información para calcular el porcentaje de grasa corporal (junto con la edad, la altura y el peso de la persona).

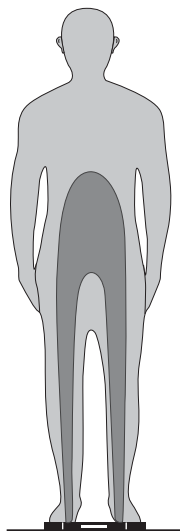


Diagrama de Medición del BIA de un Pie-a-otro

CÓMO INTERPRETAR LOS NIVELES DE GRASA CORPORAL

Utilice el valor resultante para el Porcentaje de Grasa Corporal junto con el gráfico siguiente para determinar su nivel de salud actual:

HOMBRES ADULTOS

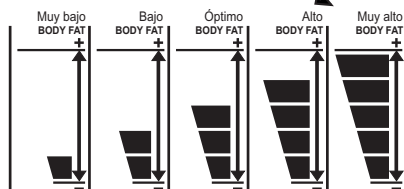
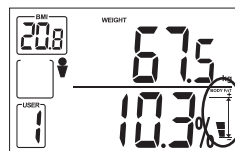
Nivel de Grasa Corporal	Grupo por la Edad			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Muy alto	> 28%	>29%	>30%	>31%
Alto	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Bajo	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Muy Bajo	< 6%	< 7%	<8%	< 9%

MUJERES ADULTAS

Nivel de Grasa Corporal	Gruppi di età			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Muy alto	> 32%	>33%	>34%	>35%
Alto	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Bajo	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Muy Bajo	< 12%	< 13%	<14%	< 15%

Nivel de Grasa Corporal	Motivo
Muy alto	El porcentaje de grasa en este nivel indica que la persona está seriamente obesa de modo que puede tener efectos adversos en la salud. Si se mantiene este nivel de grasa durante un largo periodo de tiempo, el individuo corre el riesgo de sufrir hipertensión, enfermedades cardíacas, y diabetes. Consulte con su medico sobre una pérdida de peso a largo plazo y un programa de ejercicio físico.
Alto	Es probable que la persona sea obesa. Se recomienda seguir cuidadosamente una dieta controlada y un programa de ejercicio físico.
Óptimo	Este es el nivel ideal de grasa corporal para una persona normal.
Bajo	Para atletas, este es el nivel deseado de grasa corporal. Para personas normales, se debería considerar una dieta normal para mejorar el equilibrio en la composición corporal.
Muy bajo	El nivel de grasa corporal es demasiado bajo. Consulte a su médico.

Además de mostrarle su Porcentaje de Grasa Corporal, el GR101 ofrece una Indicación del Nivel de Grasa Corporal en la pantalla LCD para ayudarle a calcular inmediatamente su nivel de grasa corporal sin consultar el gráfico anterior.



Referencia:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Cómo Fluctua el Porcentaje de Grasa Corporal

Le recomendamos que elija un momento del día para la medición de la grasa corporal y que controle este valor con regularidad en el mismo momento del día. Idealmente, el nivel de hidratación del cuerpo es más estable al final de la tarde, justo antes de cenar. Tenga en cuenta que existen muchos factores que podrían alterar la lectura de la grasa corporal de un individuo, incluido el consumo de bebidas alcohólicas, haber tomado un baño o realizado ejercicio físico, haberse despertado, la comida, la fiebre o alguna enfermedad.

EL LÍQUIDO CORPORAL

¿Qué es el Líquido Corporal?

El Líquido Corporal Total es la cantidad de líquido retenido en el cuerpo, y representa entre el 50%-70% del peso total del cuerpo. Los hombres suelen tener un mayor peso de líquido que las mujeres debido a la mayor cantidad de músculos. Los atletas también tienen 5-8% más de Líquido Corporal Total debido a la mayor masa muscular. Es muy importante permanecer entre los valores adecuados de Líquido Corporal para mantenerse sano. Desempeña un importante papel en la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de residuos del cuerpo, el metabolismo celular, y mantenimiento de la piel y los tejidos hidratados.

NOTA El nivel de Líquido corporal de una persona puede fluctuar en 2kg durante el día.

NOTA Una persona bajo los efectos del alcohol, medicamentos, Dropsy, o ejercicio físico duro puede mostrar un nivel de Líquido Corporal inferior-al-normal debido a la deshidratación.

Cómo Interpretar los Niveles de Líquido Corporal

Utilice el valor resultante en el Porcentaje de Líquido Corporal junto con el gráfico siguiente para determinar su nivel actual de líquido corporal:

Nivel de Líquido Corporal	Hombre	Mujer
Alto	> 70%	> 65%
Ligeramente alto	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Ligeramente bajo	48 - 53%	48 - 50%
Bajo	< 48%	< 48%

Nivel de Líquido Corporal	Consejo
Alto	Consultare un medico per farsi consigliare
Ligeramente alto	Mantenere la normale assunzione di acqua
Normal	Questo è il livello ideale di acqua corporea
Ligeramente bajo	Bere più acqua per mantenere una corretta idratazione
Bajo	Consultare un medico per farsi consigliare

El GR101 proporciona una Indicación del Nivel de Líquido Corporal en la pantalla LCD para ayudarle a calcular inmediatamente su nivel de líquido corporal sin consultar el gráfico anterior.

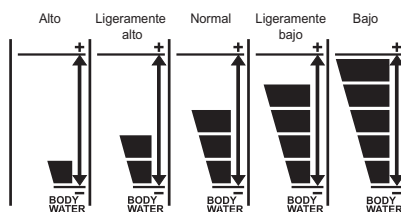
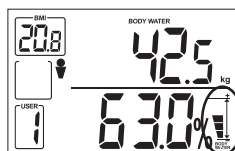




Tabla de Conversión del Peso

Unidad	Nombre	Conversión
kg	Kilogramo métrico	1 kg= 2,20 lb 1 kg=0,16 st-lb
lb	Libra imperial	1 lb=0,45 kg 1 lb=0,07 st-lb
st-lb	British stone pound	1 stone= 14,0lb 1 stone= 6,35 kg



Guía de Resolución de Problemas

Esta sección incluye una lista de las preguntas más frecuentes sobre los problemas que Vd. podría experimentar con su Monitor de Grasa Corporal. Si el producto no funciona como Vd. cree que debería funcionar, consulte esta sección antes de solicitar su reparación.

Síntoma	Comprobación	Solución
La pantalla del Monitor Remoto está borroso o en blanco	Las pilas se están agotando o ya se han agotado	Coloque pilas nuevas (→ p.3).
	Las pilas se han colocado incorrectamente	Coloque las pilas de modo correcto (→ p.3).
La medición es inexacta	La báscula está desequilibrada o sobre una alfombra	Utilice los pies para alfombra suministrados o coloque la báscula sobre una superficie plana, nivelada y sólida.

Síntoma	Comprobación	Solución
La medición es inexacta	Lleva puestos calcetines o zapatos	Quítese los calcetines, zapatos, y otros accesorios pesados antes de utilizar la báscula.
	La fecha de nacimiento o el peso introducido no es correcto	Vuelva a introducir los valores correctos para sus variables de usuario.
	Las mediciones varían después de un breve periodo	Las fluctuaciones en la grasa corporal a lo largo del día son normales.
La báscula muestra 0L cuando Vd. se pesa	Existe un exceso de carga sobre la báscula	El peso máximo es 150kg (330 lb / 23st - 8lb). Retire el peso de la báscula.
El peso no aparece visualizado	Intente pesarse de nuevo	Espere hasta que el icono de Recepción aparezca.
El peso no aparece mostrado en el visualizador	El peso no está homogéneamente distribuido en la báscula o está inestable	Asegúrese de permanecer quieto y coloque la báscula sobre una superficie plana. Utilice los soportes para alfombra cuando haya una alfombra o el suelo esté desigual.

 Error 2 aparece mostrado en el visualizador	Ha subido a la báscula demasiado pronto	Para la función de invitado, espere hasta que el LCD esté en blanco. Para el usuario con ajustes memorizados, espere hasta que se haya activado  el visualizador antes de subir a la báscula.
 Error 3 aparece mostrado en el visualizador	La báscula no está correctamente calibrada	Levante la báscula, después colóquela de nuevo en el suelo para que se auto- calibre.

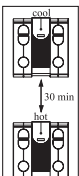


Seguridad y Cuidado

EL CUIDADO DE SU MONITOR DE GRASA CORPORAL

Para asegurarse de que obtiene el máximo beneficio en la utilización de este producto, siga los siguientes consejos.

	Límpielo con un paño húmedo. No utilice productos de limpieza abrasivos ni corrosivos.
	No intente reparar Vd. mismo el producto. Póngase en contacto con el distribuidor o un técnico cualificado si el producto necesita reparación.
	No guarde la Báscula en posición vertical.
	No coloque ningún objeto sobre la Báscula ni el Monitor Remoto.

	No exponga el producto a excesiva presión, polvo, fluctuación de temperatura ni humedad.
	Permita que la Báscula se regule durante al menos 30 minutos cuando haya un cambio brusco en las condiciones ambientales (por ejemplo al trasladarla de una zona exterior a una habitación con aire acondicionado).

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Siga las siguientes precauciones de seguridad cuando ajuste y utilice su Monitor de Grasa Corporal.

	No sumerja el producto en agua ni coloque la báscula sobre una superficie húmeda.
	Mantenga el producto lejos de cualquier fuente de calor como por ejemplo radiadores, cocinas y aparatos de calefacción.
	No utilice la Báscula sobre una superficie con desnivel.
	Utilice los soportes para alfombra (suministrados) si coloca la Báscula sobre una alfombra.



Advertencias

Este producto ha sido diseñado y fabricado siguiendo las más estrictas normas de seguridad. El producto está diseñado para proporcionarle muchos años de servicio fiable, siempre que se utilice y cuide adecuadamente. Para garantizar su seguridad y prolongar la vida útil del producto, tenga en cuenta las siguientes precauciones.

SOBRE EL APARATO



ADVERTENCIA: Las personas aparatos implantados tales como marcapasos o las mujeres embarazadas no deben utilizar el GR101.

- El GR101 está destinado para su uso en el hogar, no para el diagnóstico hospitalario.
- Las mediciones del IMC, el Porcentaje de Grasa Corporal y el Líquido Corporal realizadas con el GR101 sólo deberían considerarse como una indicación aproximada de su nivel de salud. Consulte con su médico si desea una evaluación completa y detallada.
- Las mediciones del Porcentaje de Grasa Corporal y el Índice de Masa Corporal son menos precisas para atletas, culturistas, niños, adolescentes, y personas mayores de 65 años debido a la distinta composición de su cuerpo. No obstante, este aparato puede ayudar a los individuos en los grupos anteriores para registrar la tendencia en su nivel de grasa corporal a lo largo del tiempo.

ADVERTENCIAS GENERALES

- Lea y respete todas las advertencias e instrucciones. El contenido de este manual del usuario puede sufrir modificaciones sin previo aviso. Las cifras y los ejemplos de

visualización sólo sirven de referencia, y pueden diferir ligeramente del producto real.

- Pilas - Si se invierte la polaridad de las pilas el producto podría resultar dañado. Extraiga las pilas cuando el Monitor de Grasa Corporal vaya a guardarse durante un largo periodo de tiempo.
- Líquidos, humedad, y objetos extraños - No introduzca ningún objeto extraño ni vierta ningún líquido sobre el producto, porque podría provocar una descarga eléctrica y dañar el aparato. No sumerja este producto en agua.
- Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin previo aviso.
- La reproducción no autorizada de este documento queda prohibida sin el permiso expreso del fabricante.
- Debido a las limitaciones de la imprenta, los displays mostrados en este manual pueden ser distintos al display real.



Especificaciones

BÁSCULA

Dimensiones	315(L) x 340(P) x 50(A) mm
Peso	1.8 kg (sin las pilas)
Pilas	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5V
Desconexión	Automática de Ahorro de Energía después de 5 – 10 segundos

MONITOR REMOTO

Dimensiones	186(L) x 120(A) x 33(P) mm
Peso	380g (sin las pilas)
Pilas	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V

MEDICIÓN DEL PESO

Mecanismo	4 calibres mecánicos de pila piezoeléctrica
Unidades	kilogramo (kg) / libras (lb) / stone pounds (st-lb)
Máximo	150kg / 330 lb / 23st-8lb
Resolución	0,1 kg / 0,2 lb

MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL

Mecanismo	6 almohadillas conductivas
Alcance	5 - 75%
Resolución	0,1%
Sexo	Hombre / Mujer
Edad	7 a 99 años

MEDICIÓN DEL IMC

Alcance	1,8 - 50 kg/m ²
---------	----------------------------

ALTURA

Unidades	centímetros (cm) / pies (') y pulgadas (")
Alcance	80,0 - 230,0 cm / 2' 7.5" - 7' 6.6"
Resolución	0,1cm o 0,1"
Sexo	Hombre / Mujer
Edad	7 a 99 años

TEMPERATURA

Funcionamiento	5° C - 45° C / 41° F - 113° F al ≤ 85% de humedad relativa
Almacenaje	-20° C - 60° C / -4° F - 140° F al ≤ 85% de humedad relativa



Sobre Oregon Scientific

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.es) para conocer más detalles sobre nuestro monitor de grasa corporal y otros productos de Oregon Scientific™ como por ejemplo cámaras digitales, teléfonos, relojes proyectores, y estaciones meteorológicas. Nuestra página web también incluye la información de contacto con nuestro departamento de atención al cliente, por si Vd. necesita ponerse en contacto con nosotros.



Ayúdenos a proteger el medio ambiente. Recicle el material de embalaje, las pilas y el producto cuando ya no los necesite.



**OREGON
SCIENTIFIC**

Pèse-Personne Impédance Mètre

avec écran déporté sans fil
(GR101)

Manuel d'Utilisation



Table des Matière

Introduction.....	1
Caractéristiques Principales	2
Pour Commencer	3
Déballer le Produit.....	3
Placer les Unités	3
Avant de Commencer.....	4
Profil Utilisateur.....	4
Régler le Profil Utilisateur.....	4
Mesures du Profil Utilisateur	4
Mode Mémoire	6
Effacer la Mémoire/Changer le Profil Utilisateur	6
Mode Invité.....	6
Autres Réglages	7
Alarme	7
Avertisseur de Piles faibles	7
Réinitialisation	8
Comment Fonctionne le Pèse- Personne?	8
Indice de Masse Corporelle	9
Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC)?	9
Comment interpréter l'IMC....	9
Pourcentage de Graisse Corporelle	10

Qu'est-ce que le Pourcentage
de Graisse Corporelle? **10**

Comment mesurer la Graisse
Corporelle **10**

Comment interpréter
les Niveaux de Graisse
corporelle? **11**

Comment fluctue le
Pourcentage de Graisse
Corporelle **12**

Eau du Corps **12**

Qu'est-ce que l'Eau du
Corps?..... **12**

Comment interpréter les
Niveaux d'Eau du Corps **13**

Table de Conversion de Poids 13

Guide en Cas de Problèmes 13

Sécurité et Entretien 15

Avertissements..... 15

Spécifications 16

À Propos d'Oregon Scientific..... 17



Introduction

Nous vous remercions d'avoir sélectionné le Pèse personne impédancemètre GR101 Oregon Scientific™. Ce produit a été conçu pour vous assurer un précieux service durant de nombreuses années. Ce produit comporte des particularités dont:

- Calcul automatique du poids, indice de masse corporelle (IMC), pourcentage de graisse corporelle, et pourcentage/poids de l'eau du corps
- Écran déporté sans-fil avec une portée de 8 mètres et un large écran LCD

- Technologie brevetée qui active automatiquement le Pèse-personne impédance mètre dès que vous montez dessus
- Mémorisation d'un maximum de 4 informations différentes de tailles et d'âges pour quatre utilisateurs différents (mode invité disponible)
- Mémorisation d'un maximum de 30 enregistrements de poids, IMC, pourcentage de masse grasseuse, et pourcentage/poids d'eau du corps

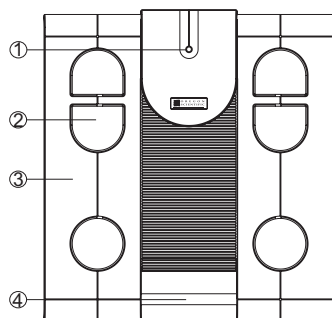
Ce manuel contient d'importantes informations liées à la sécurité et l'entretien, et présente des instructions à suivre pas à pas pour l'utilisation de ce produit. Lire attentivement le manuel, et conservez-le au cas où vous auriez besoin de vous y référer ultérieurement.



Caractéristiques Principales

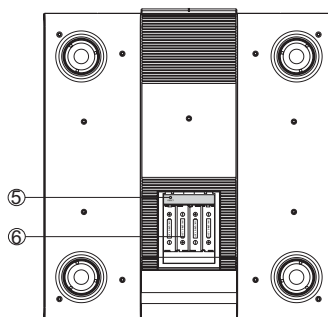
LE PÈSE-PERSONNE

Vue Avant



1. Indicateur LED
2. Zone des pieds en métal
3. Plateau Pèse-personne
4. Poignée de transport

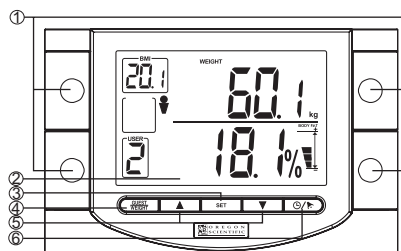
Vue Arrière



5. Orifice d'initialisation
6. Compartiment piles

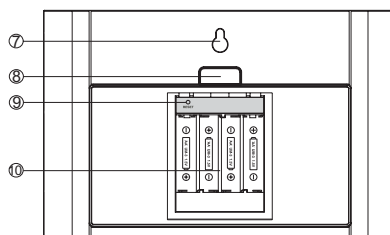
ÉCRAN DÉPORTÉ

Vue Avant



1. Touches utilisateur
2. Écran LCD
3. Touches de réglage
4. Touche Invité/Poids
5. Touches ▲ / ▼
6. Touche Horloge/Alarme

Vue Arrière



7. Fixation murale
8. Bouton d'ouverture du compartiment piles
9. Orifice d'initialisation
10. Compartiment piles



Pour Commencer



ATTENTION: Il n'est pas recommandé aux personnes ayant des équipements médicaux implantés tels que des stimulateurs ou aux femmes enceintes d'utiliser le GR101.

DÉBALLER LE PRODUIT

Lorsque vous déballez votre produit, assurez vous de garder toutes les parties de l'emballage dans un endroit sûr, au cas où vous auriez plus tard les transporter ou les retourner pour réparation. Dans la boîte, vous trouverez:

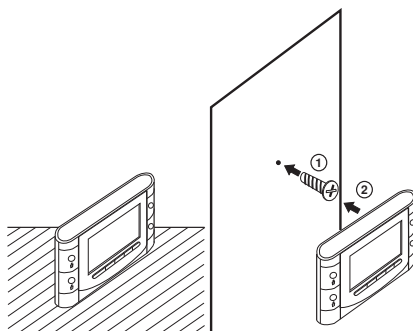
Le Pèse-Personne	L'Écran Déporté
8 piles AA de 1,5-V	4 Pieds pour Tapis
Manuel d'Utilisation	Carte de Garantie

PLACER LES UNITÉS

Le Pèse-personne impédance mètre et l'Écran déporté doivent se trouver à moins de 8 mètres l'un de l'autre, de manière à assurer une réception correcte.

Installation de l'Écran Déporté

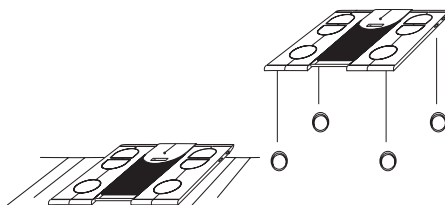
Fixer ou placer l'Écran Déporté au mur ou sur une surface plane comme montré ci-dessous. Pour de meilleurs résultats, il doit être placé à moins de 8 mètres du plateau. Eviter les obstacles tels que des murs ou des grands meubles.



Placement du Pèse-Personne

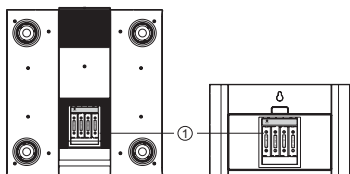
Pour de meilleurs résultats, placer le Pèse-personne sur une surface plane, égale. Utiliser les pieds pour tapis fournis si le plateau est placé sur un tapis, une moquette ou toute surface non rigide.

NOTE Laisser le plateau sur le sol pendant 5 secondes afin de lui permettre de se calibrer automatiquement.



AVANT DE COMMENCER

1. Installer les piles fournies à la fois dans le Pèse-personne et l'Écran déporté.



2. Sur l'Écran déporté, appuyer et maintenir **SET** pour sélectionner, dans l'ordre:

NOTE Appuyer sur ▲ / ▼ pour ajuster les valeurs de chaque réglage. Appuyer sur **SET** pour confirmer. Appuyer sur ⌚ / ➡ à tout moment pour sortir.

- a. Unité de poids:
kg (kilogramme), lb (livre), ou st-lb (pierre)
- b. Format d'heure 12 ou 24 heures
- c. Heure courante
- d. Minute courante
- e. Année courante
- f. Format Jour/Mois ou Mois/Jour
- g. Mois courant
- h. Date courante



Profil Utilisateur

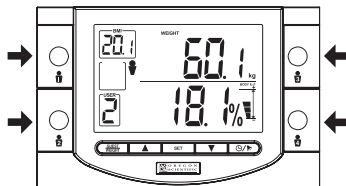
RÉGLER LE PROFIL UTILISATEUR

Avec ce produit, vous pouvez régler et sauvegarder l'âge, le sexe, et la taille pour un maximum de quatre personnes (Utilisateur 1 à 4) qui utilisent régulièrement le Pèse-personne.

NOTE Si les piles sont faibles, vous perdrez ces données.

1. Sur l'Écran déporté, chaque utilisateur est représenté par l'un des quatre Touches Utilisateur. Appuyer sur 1, 2, 3 ou 4 pour sélectionner un utilisateur.

NOTE Assurez-vous de ne pas sauvegarder votre poids et date de naissance dans le profil d'un autre utilisateur existant.



2. Appuyer et maintenir **SET**. L'Écran déporté vous avertit pour:

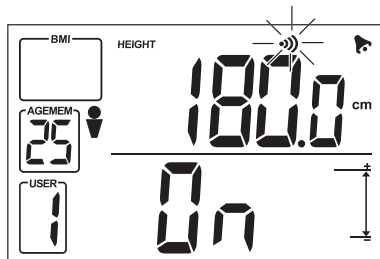
- a. Sexe:  Masculin/  Féminin
- b. Mois de naissance
- c. Année de naissance 
- d. Taille:
 - En centimètre (cm) si l'unité de poids kg (kilogramme) a été sélectionnée.
 - En pieds et pouces si l'unité de poids lb (livre) ou st-lb (pierre) a été sélectionnée.

NOTE Appuyer sur ▲ / ▼ pour ajuster les valeurs de chaque réglage. Appuyer sur **SET** pour confirmer. Appuyer sur ⌚ / ➡ à tout moment pour sortir.

MESURES DU PROFIL UTILISATEUR

Une fois que vous avez réglé un Profil Utilisateur, le GR101 peut automatiquement calculer l'Indice de Masse Corporelle (IMC), le pourcentage de Masse Graisseuse, et les mesures de l'Eau du Corps.

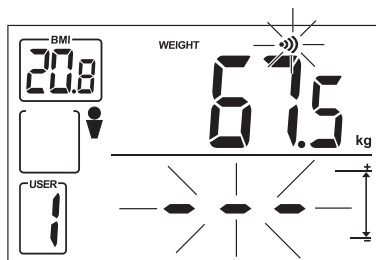
1. Appuyer sur le Bouton Utilisateur (1 à 4) correspondant à votre Profil Utilisateur configuré.
2. Votre profil apparaît à l'écran. Une fois que l'icône de Réception  clignote et que l'Indicateur LED de la Balance est vide, l'Écran déporté est prêt à recevoir les informations sur votre poids.



3. Monter sur le plateau de Pèse-personne. Y rester, le temps que l'appareil prenne la mesure l'indicateur vert LCD de Pèse-personne clignote.

NOTE Il est recommandé de vous tenir sur le Pèse-personne pieds nus. Le très faible et imperceptible signal électrique envoyé depuis le Pèse-personne ne pourra fournir un relevé si des chaussettes ou chaussures sont portées. Dans ce cas, comme résultat, seuls le poids et l'IMC seraient mesurés.

4. Votre poids et IMC apparaissent en premier sur l'Écran Déporté. Demeurer immobile sur le plateau de Pèse-personne, et l'Indicateur vert LED clignote plus rapidement pour vous indiquer que vos mesures de Graisse du Corps et d'Eau du Corps sont en cours.

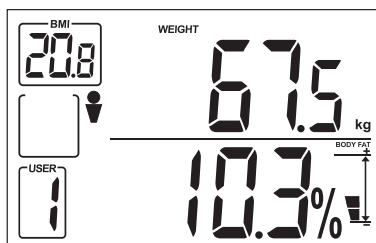


NOTE Si  s'affiche sur l'Écran Déporté, cela signifie que la capacité de charge maximale pour le Pèse personne a été dépassée. Descendre du plateau et essayer à nouveau. Noter que le plateau supporte un poids maximum de 150kg.

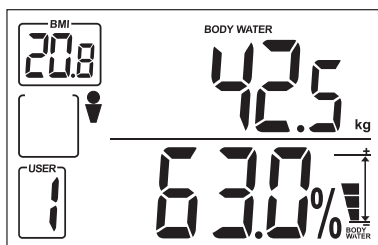
NOTE Si vous attendez trop longtemps avant de monter sur le plateau, vos mesures ne sont pas prises correctement. Descendez du Pèse-personne et suivre les instructions une nouvelle fois.

5. Une fois que le voyant LED vert s'arrête de clignoter, les mesures de votre Graisse corporelle et d'Eau du Corps s'affichent successivement sur l'Écran Déporté.

Affichage des Poids, Taux de masse corporelle et IMC:



Affichage des Poids et Pourcentage de l'Eau du Corps:



MODE MÉMOIRE

Le GR101 peut automatiquement sauvegarder un maximum de 30 mesures effectuées. Pour afficher les mesures précédentes prises par un utilisateur ayant un profil mémorisé:

1. Appuyer sur le Bouton Utilisateur (1 à 4) correspondant à votre Profil Utilisateur..
2. Appuyer sur ▲ / ▼ pour naviguer dans vos enregistrements précédents. La zone MEM indique les mesures sauvegardées sélectionnées.



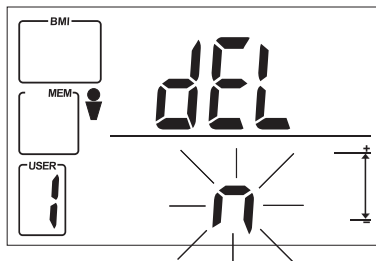
EFFACER LA MÉMOIRE/CHANGER LE PROFIL UTILISATEUR

Si vous changez les informations sur votre date de naissance ou votre taille dans votre Profil Utilisateur, les mesures précédemment sauvegardées en mémoire peuvent ne plus être utilisables.

Donc, lorsque vous effectuez des modifications au Profil Utilisateur, l'Écran déporté vous demande si vous souhaitez effacer vos mesures précédemment sauvegardées.

NOTE Si vous changer le genre d'un Profil Utilisateur, toutes les mesures en mémoire de ce profil sont automatiquement effacées.

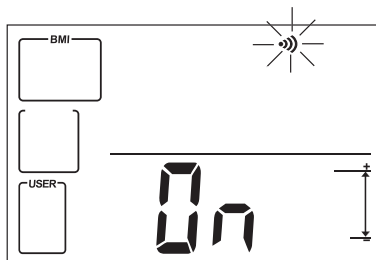
Appuyer sur ▲ / ▼ pour sélectionner  pour effacer la mémoire, ou  pour garder la mémoire existante. Appuyer sur SET pour confirmer.



Mode Invité

Avec ce Mode, vous pouvez mesurer rapidement votre poids et votre IMC sans avoir besoin de créer un Profil Utilisateur. Toutefois, dans ce mode, vos mesures ne sont pas sauvegardées.

1. Appuyer sur **Guest/Weight**. Une fois que l'icône de Réception  clignote et que l'Indicateur LED de Pèse-personne est vide, l'Écran déporté est prêt à recevoir vos informations sur votre poids.



2. Suivre les Etapes 3 et 4 de la section **MESURES DU PROFIL UTILISATEUR**.

NOTE Vous pouvez choisir de passer les prochaines instructions de cette section si vous ne voulez pas mesurer vos niveaux de masse grasseuse et d'Eau du Corps.

3. Une fois que la LED verte s'arrête de clignoter, l'Écran déporté vous signale que:

NOTE Appuyer sur ▲ / ▼ pour ajuster les valeurs de chaque réglage. Appuyer sur **SET** pour confirmer. Appuyer sur ⌚ / ➤ à tout moment pour sortir.

- a. Sexe:  Masculin/  Féminin

- b. Mois de naissance

- c. Année de naissance 

- d. Taille:

- En centimètre (cm) si l'unité de poids kg (kilogramme) a été sélectionnée.
- En pieds et pouces si l'unité de poids lb (livre) ou st-lb (pierre) a été sélectionnée.

4. Lorsque le réglage est effectué, vos mesures de Graisse du Corps et d'Eau du Corps s'affichent successivement sur l'Écran déporté.



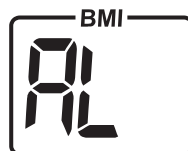
Autres Réglages

ALARME

L'Écran déporté possède aussi une fonction d'alarme avec sonnerie.

Régler l'Alarme

1. Appuyer sur ⌚ / ➤. La zone IMC indique que vous êtes maintenant en Mode Alarme.



2. Pour ajuster l'heure de l'alarme:
 - a. Appuyer et maintenir **SET**.
 - b. Appuyer sur ▲ / ▼ pour ajuster l'heure et les minutes. Appuyer sur **SET** pour confirmer.
3. Pour activer/désactiver l'alarme, appuyer sur ▲ / ▼. Lorsque l'alarme est activée, l'icône ➤ apparaît.
4. Appuyer sur ⌚ / ➤ à tout moment pour retourner à l'affichage normal de l'heure.

Sonnerie

Lorsque l'alarme sonne:

- Appuyer sur ⌚ / ➤ pour éteindre l'alarme/la sonnerie.
- Appuyer sur n'importe quel bouton pour désactiver temporairement l'alarme pendant 8 minutes (l'icône **SNOOZE** ➤ apparaît).

AVERTISSEMENT DE PILES FAIBLES

Pèse-personne

L'indicateur LED à la fonction de vos informer de différents états. Lorsque vous montez sur le Pèse-personne, les couleurs suivantes de la LED indiquent:

- Vert – niveau de charge des piles suffisant.
- Jaune – niveau de charge des piles faible. Remplacer les piles.
- Rouge - Le Pèse-personne ne fonctionne pas correctement. Consulter le **GUIDE EN CAS DE PROBLÈMES** pour plus d'informations.

L'Écran Déporté

L'écran LCD peut afficher les symboles d'Avertissement de Piles Faibles à la fois pour le Pèse-personne et l'Écran déporté:



Les piles de l'Écran déporté sont faibles.

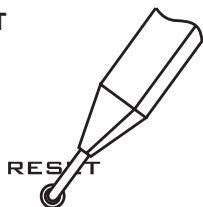


Les piles de Pèse-personne sont faibles.

RÉINITIALISATION

L'orifice **RESET** est utilisé toutes les fois que le produit ne fonctionne pas comme attendu (comme lorsque l'Écran déporté ne peut pas détecter le plateau) ou lorsque les nouvelles piles ont été insérées. Cela provoquera un retour de tous les réglages à leur valeur d'usine.

Le Pèse-personne et l'Écran déporté possèdent tous les deux un orifice **RESET** situé à l'intérieur du Compartiment Piles. Utiliser une pointe non perforante tel que un clip en papier et l'insérer dans l'orifice.



NOTE Les informations sur l'heure sont effacées lorsque l'orifice **RESET** est appuyé sur l'Écran déporté. Toutes les autres valeurs, tels que la date et le mois, ne sont pas affectées.



Comment Fonctionne le Pèse-Personne?

Lorsque vous montez sur le Pèse-personne, une mesure du poids est effectuée. Le GR101 peut aussi vous aider à calculer automatiquement votre indice de Masse Corporelle (IMC) et votre Pourcentage de graisse corporelle, deux indicateurs internationalement reconnus pour les niveaux de santé et d'obésité.

Le poids seul n'est pas un indicateur assez bon de l'état de santé car il ne fait pas la différence entre les muscles, les tissus, les os, et la graisse. De ce fait, lorsque qu'une personne perd du poids, cela peut être la résultante de la perte de masse musculaire ou d'eau du corps mais pas de graisse. Afin de mieux comprendre la composition de votre corps et de votre niveau de santé, l'IMC et le Pourcentage graisse corporelle doivent être pris en compte.

L'IMC ou le Pourcentage de graisse corporelle pris individuellement ne peuvent donner une image complète de votre santé. Par exemple, les bodybuilders ont souvent un IMC élevé (considéré comme obèse) mais un Pourcentage de Graisse corporelle faible (considéré comme sain). L'IMC, dans ce cas, ne prend pas en compte que le poids en plus vient des muscles et de l'eau mais pas de la graisse. Inversement, une personne très mince peut avoir un Pourcentage de Graisse corporelle faible (considéré comme sain) mais aussi un IMC plus faible que la normale (considéré comme malsain). Cela veut dire que la personne a toujours un risque de mauvaise santé, bien que le Pourcentage de Graisse corporelle soit faible.

NOTE Consulter votre diététicien avant de commencer un régime ou un programme d'exercices.

INDICE DE MASSE CORPORELLE

Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC)?

L'indice de masse corporelle (IMC) est un standard international très utilisé qui mesure le rapport taille/poids pour déterminer l'obésité. L'IMC est calculé en utilisant:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{[\text{Taille (m)}]^2}$$

NOTE Se référer à la **TABLE DE CONVERSION DE POIDS** pour convertir selon les unités de poids.

L'IMC est seulement un indicateur général de votre niveau de santé. De ce fait, la précision des mesures peut varier selon votre type de corps et sa composition. Consulter votre diététicien pour en savoir plus sur votre état de santé actuel.

Références:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

NOTE L'IMC ne doit pas être utilisé comme référence pour les risques de santé pour les groupes de personnes suivants:

Groupe	Raison
Enfants / Adolescents	Les mesures de l'IMC ne sont basées que par rapport aux adultes.
Athlètes et bodybuilders	L'IMC ne fait pas la différence entre la graisse et le muscle, donc les mesures sont imprécises pour les gens possédant une forte musculature.
Femmes enceintes ou en allaitement	Ce groupe de personnes possède naturellement une grande quantité de graisse faisant partie de la grossesse.
Personnes âgées de plus de 65 ans	Les réserves de graisse tendent naturellement à être plus importantes pour les personnes âgées

Comment Interpréter l'IMC

Utiliser la valeur résultante de l'IMC avec le graphique ci-dessous pour déterminer votre niveau de santé actuel:

NOTE Les Asiatiques ont un éventail d'IMC différent en raison d'une composition corporelle différente.

Indication de Santé	Etendue de l'IMC	Description
Sous poids 	Moins de 20,0	Votre poids est actuellement plus bas que la moyenne. Se nourrir régulièrement afin d'améliorer sa santé et faire régulièrement de l'exercice pour obtenir un niveau de santé recommandé.
	*IMC Asiatique: moins de 18,5	
Recommandé 	20,0 – 25,0	Votre santé est à un niveau recommandé. Maintenir un régime équilibré et faire de l'exercice pour maintenir votre niveau de santé actuel.
	*IMC Asiatique: 18,5 – 23,0	
Sur poids 	25,1 – 29,9	Votre poids est peut être au dessus de la normale. Faire plus d'exercice et suivre un régime pour diminuer votre risque de maladie grave.
	*IMC Asiatique: 23,1 – 29,9	
Obèse 	30,0 ou plus	A ce niveau, vous êtes peut être un sujet à risque pour les maladies cardiaques ou d'hypertension, et autres maladies. Consulter votre médecin pour mettre en place une cure / plan d'amaigrissement adapté à vos besoins.
	*IMC Asiatique: 30,0 ou plus	

POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE

Qu'est-ce que le Pourcentage de Graisse Corporelle?

Le Pourcentage de Graisse corporelle est une mesure du pourcentage total de graisse présente dans votre corps. Par exemple, si vous pesez 70kg et que votre Pourcentage de Graisse corporelle est de 15%, alors vous possédez 10,5kg de graisse. Le poids restant est composé de muscles, os, tissus, et d'eau.

Parmi les gens en sur-poids, c'est la graisse en excès et pas le poids en lui-même qui est source de risques sanitaires. Comme le corps comprend des éléments de densités diverses, le poids ou l'IMC ne peuvent mesurer exactement combien d'excès de graisse la personne possède. Par exemple, deux personnes qui ont le même poids et le

même IMC peuvent avoir de grandes différences dans leur composition corporelle. La première peut posséder trop de graisse tandis que la deuxième possède un niveau acceptable de graisse nécessaire à la régulation corporelle. De ce fait, une mesure du Pourcentage de Graisse corporelle est une estimation efficace de votre niveau de santé actuel.

NOTE Un taux de graisse de base est nécessaire pour le bon fonctionnement du corps, car elle aide à maintenir la température corporelle et isole les organes et les tissus.

Comment mesurer la Graisse Corporelle

Le GR101 utilise la méthode de l'Analyse d'Entraînement Bioélectrique (AEB) pour mesurer la graisse du corps.

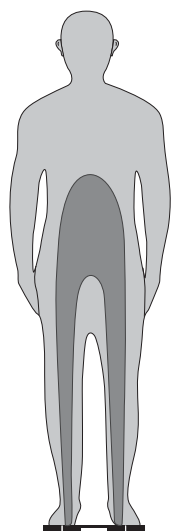


Diagramme de mesure Pied à Pied

Cette méthode est complètement sans danger, et est très largement utilisée dans le domaine médical. Le principe de l'AEB est comme suit: Le GR101 envoie un signal électrique faible, imperceptible et inoffensif à travers votre corps qui circule librement à travers les fluides mais pas la graisse. Par là, l'instrument mesure l'opposition au signal et l'utilise pour calculer le pourcentage de graisse du corps (selon l'âge de la personne, sa taille, et son poids).

Comment interpréter les Niveaux de Graisse Corporelle?

Utiliser la valeur résultante du Pourcentage de Graisse corporelle avec le diagramme ci-dessous pour déterminer votre niveau de santé actuel:

HOMME ADULTE

Niveau	Groupes d'âges par Années			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Très Elevé	>28%	>29%	>30%	>31%
Elevé	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Faible	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Très Faible	<6%	<7%	<8%	<9%

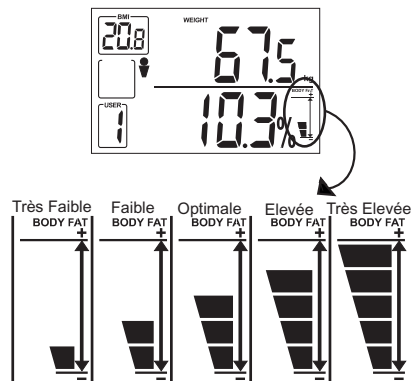
FEMME ADULTE

Niveau	Groupes d'âges par Années			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Très Elevé	>32%	>33%	>34%	>35%
Elevé	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Faible	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Très Faible	<12%	<13%	<14%	<15%

Standard de niveau de Graisse corporelle	Raison
Très Elevé	Le pourcentage à ce niveau indique que la personne est sérieusement obèse à un point que cela peut entraîner des conséquences sanitaires. Maintenir ce niveau de graisse pendant une longue période place la personne à un risque d'hypertension, de maladies cardiaques, et de diabète. Consulter votre médecin pour évaluer un programme d'exercice physique et de perte de poids à long terme.
Elevé	Il est probable que la personne soit obèse. La mise en place et la surveillance d'un régime et d'exercice physique sont recommandées.

Optimal	Cela est le niveau idéal de graisse corporelle pour la personne normale.
Faible	Pour les athlètes, cela est un niveau raisonnable de graisse corporelle. Pour les personnes normales, un régime régulier doit être considéré pour améliorer l'équilibre de la composition du corps.
Très Faible	Le niveau de graisse corporelle est trop faible. Consulter un diététicien pour obtenir les conseils.

En plus d'afficher votre Pourcentage de Graisse corporelle, le GR101 affiche une Indication de son niveau pour vous aider à juger immédiatement votre niveau de graisse du corporelle sans devoir vous référer au diagramme ci-dessus.



Référence:

- Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Comment fluctue le Pourcentage de Graisse Corporelle

Il est recommandé de choisir un créneau horaire pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle et de le surveiller régulièrement dans des conditions semblables. Idéalement, le niveau d'hydratation du corps le plus stable est durant la fin de l'après-midi, juste avant le dîner. Noter que beaucoup de facteurs peuvent altérer un relevé de graisse corporelle de quelqu'un, comme la consommation d'alcool, la prise d'un bain ou l'exercice physique, se lever, avoir de la fièvre et dans le cas de maladie.

EAU DU CORPS

Qu'est-ce que l'Eau du Corps?

L'Eau du Corps totale est la quantité d'eau retenue par le corps, et elle comprend entre 50% et 70% du total du poids. Généralement, les hommes tendent à avoir un poids d'eau plus élevé que la femme en raison d'une musculature plus importante. Les athlètes tendent aussi à avoir un Total d'Eau du Corps entre 5 et 8% supérieure en raison d'une masse musculaire plus importante. Se maintenir dans une quantité d'Eau du Corps correcte est très important pour rester en bonne santé. Elle joue un rôle important dans la régulation de la température corporelle, l'élimination des déchets, le métabolisme des cellules, et pour maintenir l'hydratation de la peau et des tissus.

NOTE Le niveau d'Eau du Corps d'une personne peut fluctuer de 2kg durant la journée.

NOTE Une personne sous influence de l'alcool ou de médicaments, endormie ou faisant d'importants exercices physiques peut-être exposée à un niveau d'Eau du Corps plus faible que la normale en raison de la déshydratation.

Comment interpréter les Niveaux d'Eau du Corps

Utiliser la valeur résultante du Pourcentage d'Eau du Corps avec le graphique ci-dessous pour déterminer votre niveau d'eau du corps actuel:

Niveau d'Eau du Corps	Homme	Femme
Très Elevé	>70%	>65%
Elevé	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Faible	48 - 53%	48 - 50%
Très Faible	<48%	<48%

Niveau d'Eau du Corps	Conseil
Très Elevé	Consulter un diététicien pour obtenir des conseils.
Elevé	Surveiller votre consommation d'eau.
Normal	C'est le niveau optimal d'eau du corps.
Faible	Boire plus d'eau pour maintenir une hydratation correcte.
Très Faible	Consulter un diététicien pour obtenir des conseils.

Le GR101 fournit une Indication de Niveau d'Eau du Corps pour vous aider à jauger immédiatement de votre niveau d'eau sans avoir besoin de vous référer au graphique ci-dessus.

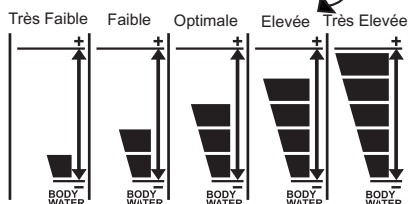
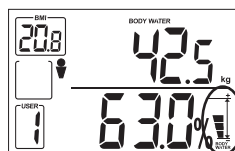


Table de Conversion de Poids

Unité	Nom	Conversion
kg	Kilogramme Métrique	1kg = 2,20lb 1kg = 0,16st-lb
lb	Livre Impériale	1lb = 0,45kg 1lb = 0,07st-lb
st-lb	Livre de Pierre britannique	1stone = 14,0lb 1stone = 6,35kg



Guide en Cas de Problèmes

Cette section comprend une liste des questions les plus demandées concernant les problèmes que vous pourriez rencontrer avec votre Pèse-personne. Si le produit ne fonctionne pas comme voulu, vérifier d'abord ici avant de contacter le service après-vente.

Symptôme	Vérifier	Remède
L'écran d'Écran déporté est faible ou vide	Les piles sont faibles ou déchargées	Remplacer les piles
	Les piles ne sont pas insérées correctement	Insérer les piles correctement
La mesure est imprécise	Le plateau n'est pas bien placée ou placée sur un tapis	Utiliser les pieds pour tapis fournis ou placer le plateau sur un sol plat, régulier et solide
	Vous portez des chaussettes ou des chaussures	Retirer vos chaussettes, vos chaussures, et tout autre accessoire lourd avant d'utiliser le Pèse-personne
	Le genre, la date de naissance ou la taille entrés sont erronés	Rentrer vos réglages d'utilisateur en utilisant des valeurs correctes
	Le mesures varient après un laps de temps court	Les fluctuations de la graisse corporelle durant la journées sont normales

Symptôme	Vérifier	Remède
Le Pèse-personne affiche  durant la pesée	Le Pèse-personne est en surcharge	Le poids maximum est de 150kg est atteint. Retirer le poids de Pèse-personne
Le poids ne s'affiche pas	Réessayer la mesure	Attendre jusqu'à ce que l'icône Réception apparaisse
Err 1 s'affiche à l'écran	Le poids sur le plateau n'est pas réparti uniformément ou est instable	S'assurer de rester immobile et de placer le plateau sur une surface plane. Utiliser les pieds pour tapis si le sol est recouvert d'un tapis ou inégal
Err 2 s'affiche à l'écran	Vous êtes monté sur le plateau trop tôt	Pour l'utilisateur invite, attendre jusqu'à ce que l'écran LCD soit sans inscriptions. Pour l'utilisateur avec des réglages sauve-gardés, attendre jusqu'à ce que l'écran affiche  avant de monter.

Symptôme	Vérifier	Remède
Err s'affiche à l'écran	Le plateau n'est pas calibrée correctement	Soulever le plateau, et le replacer sur le sol afin de lui permettre de se calibrer automatiquement.



Sécurité et Entretien

ENTRETIEN DE VOTRE PÈSE-PERSONNE

Pour vous assurer d'avoir le maximum d'avantages de l'utilisation de ce produit, observer les conseils suivants:

	Nettoyer avec un chiffon humide. Ne pas utiliser des agents lavant abrasifs ou corrosifs.
	Ne pas tenter de réparer le produit vous-même. Contacter le vendeur ou un réparateur qualifié si le produit nécessite des réparations.
	Ne pas ranger l'instrument en position verticale.
	Ne pas placer des objets sur le plateau du Pèse-personne ou sur l'Écran déporté.
	Ne pas exposer le produit à des forces excessives, à la poussière, à des fluctuations de températures, ou à l'humidité.
	Permettre au Pèse-personne de rester inactif pendant au moins 30 minutes toutes les fois que survient un changement brusque de l'environnement ambiant (par exemple: le passage du zone en extérieur à une pièce où l'air est conditionné).

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Observer les précautions de sécurité suivantes lors du réglage et de l'utilisation de votre Pèse-personne.

	Ne pas immerger le produit dans l'eau ou placer le Pèse-personne dans un endroit mouillé.
	Maintenir le produit hors de toute source de chaleur tels que des radiateurs, des poêles, et des appareils de chauffage.
	Ne pas utiliser le Pèse-personne sur une surface irrégulière.
	Utiliser les pieds pour tapis (fournis) si vous placez le plateau sur un tapis.



Avertissements

Ce produit a été conçu et fabriqué selon les standards de sécurité les plus élevés. Ce produit est conçu pour vous fournir un service fiable pendant plusieurs années, lorsqu'il est utilisé correctement et bien entretenu. Pour assurer votre sécurité et prolonger la vie de ce produit, observer les précautions suivantes.

À PROPOS DE L'APPAREIL



ATTENTION: Il n'est pas recommandé aux personnes ayant des équipements médicaux implantés tels que des stimulateurs ou aux femmes enceintes d'utiliser le GR101.

- Le GR101 est destiné à une utilisation à la maison uniquement, pas pour des buts de diagnostics à l'hôpital.

- L'IMC, le Pourcentage de Graisse corporelle, et les mesures d'Eau du Corps donnés par le GR101 doivent être compris comme des indications approximatives de votre niveau de santé. Consulter votre diététicien pour une évaluation complète et sérieuse.
- Le Pourcentage de Graisse corporelle et les mesures de l'Indice de Masse Corporelle sont moins précises pour les athlètes professionnels, les bodybuilders, les enfants, les adolescents, et les personnes âgées de plus de 65 ans en raison de la différence de leur composition corporelle. Toutefois, cet appareil peut permettre les personnes appartenant à ces groupes de suivre leurs tendances de graisse du corps avec le temps.
- Liquides, humidité, et objets étrangers – Ne jamais insérer d'objets à l'intérieur ou verser des liquides sur le produit, car cela peut causer des chocs électriques et endommager l'unité. Ne pas immerger ce produit dans l'eau.
- Toute reproduction de ce document est strictement interdite sans la permission du fabricant.
- En raison de limitations dans l'impression, les images affichées dans ce manuel peuvent différer de l'affichage présent.



Spécifications

LE PLATEAU

Dimension	315(L) x 340(P) x 50(H) mm
Poids	1,8 kg (sans piles)
Piles	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V
Economie d'Énergie	S'éteint automatiquement après 5 à 10 secondes

ÉCRAN DÉPORTÉ

Dimension	186(L) x 120(H) x 33(P) mm
Poids	380g (sans piles)
Piles	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V

MESURE DU POIDS

Mécanisme	4 cellules de charge à jauge sous-tension
Unité	kilogramme (kg) / livre (lb) / livre de pierre (st-lb)

AVERTISSEMENTS GÉNÉRAUX

- Lire et respecter tous les avertissements et les instructions. Les contenus de ce manuel d'utilisation sont sujets à changement sans préavis. Les illustrations et les affichages d'exemple sont pour votre référence seulement, et peuvent différer un peu du produit actuel.
- Les piles – Inverser la polarité des piles peut causer des dommages à l'appareil. Retirer les piles si le Pèse-personne et prévu d'être rangé pendant une période étendue.
- Les spécifications techniques sont sujettes à changement sans préavis.

Maximum	150kg / 330 lb / 23st-8lb
Précision	0,1 kg / 0,2 lb

MESURE DE LA GRAISSE DU CORPS

Mécanisme	6 blocs conducteurs
Eventail	5 - 75%
Précision	0,1%
Sexe	Homme / Femme
Age	De 7 à 99 ans

MESURE DE L'IMC

Eventail	1,8 - 50 kg/m ²
----------	----------------------------

TAILLE

Unité	centimètres (cm) / pieds (') et pouces (")
Eventail	80,0 - 230,0 cm / 2' 7,5" - 7' 6,6"
Précision	0,1 cm ou 0,1"
Sexe	Homme / Femme
Age	De 7 à 99 ans

TEMPÉRATURE

Utilisation	5° C - 45° C / 41° F - 113° F à ≤85% d'humidité relative
Rangement	-20° C - 60° C / -4° F - 140° F à ≤85% d'humidité relative



À Propos d'Oregon Scientific

En consultant notre site internet www.oregonscientific.com, vous pourrez obtenir des informations plus détaillées et constamment mises-à-jour sur toutes nos lignes de produits: météo, réveils, photo numérique, téléphonie, jouets éducatifs, sport et bien-être. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.



Aidez nous à protéger l'environnement. Faites recycler le carton d'emballage, les piles, et le produit lorsque vous n'en avez plus besoin.



**OREGON
SCIENTIFIC**

Bilancia pesapersone con indice di massa grassa e e display remoto senza fili (GR101)

MANUALE PER L'UTENTE



Indice

Introduzione	1
Caratteristiche Principali	2
Prima di cominciare	3
Disimballare il prodotto	3
Posizionamento delle unità	3
Prima dell'uso	4
Profilo Utente	4
Impostazione profilo utente	4
Misurazioni profilo utente	5
Modalità di memoria	6
Cancellazione memoria / Cambiare profilo utente	6
Modalità Ospite	6
Altre Impostazioni	7
Sveglia	7
Avviso batteria scarica	8
Reimpostazione	8
Come funziona la bilancia pesapersone	8
Indice della massa corporea	9
Cos'è l'indice della massa corporea (BMI)?	9
Come interpretare il BMI	9

Percentuale del massa grassa **10**

 Cos'è la percentuale del
 massa grassa? **10**

 Come si misura la massa
 grassa? **11**

 Come interpretare i livelli
 della massa grassa? **11**

 Come varia la percentuale
 del massa grassa? **12**

Acqua corporea **12**

 Cos'è l'acqua corporea? **12**

 Come interpretare i livelli di
 acqua corporea **13**

Tabella di conversione del peso 14

**Guida alla risoluzione dei
problemi 14**

Sicurezza e manutenzione 15

Avvertenze 15

Caratteristiche Tecniche 16

Informazioni Aggiuntive 17



Introduzione

Grazie per avere scelto la bilancia pesapersone Oregon Scientific™. La bilancia pesapersone GR101 è stata progettata per offrirvi molti anni di funzionamento affidabile. Alcune delle caratteristiche includono:

- Calcolo automatico del peso, indice della massa corporea (BMI), percentuale della massa grassa, e percentuale/peso di acqua corporea
- Il display remoto senza fili ha una portata di 8 metri e un grande display LCD

- Tecnologia brevettata con accensione automatica ogni volta che salite sulla bilancia
- Memorizzazione delle informazioni di altezza ed età per quattro diversi utenti (modalità ospite disponibile)
- Memorizzazione di 30 misurazioni comprensive di: peso, BMI, percentuale di massa grassa, percentuale /peso di acqua corporea precedentemente registrati.

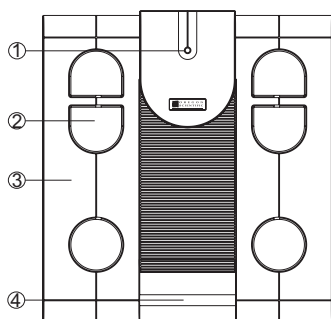
Questo manuale contiene importanti informazioni sulla sicurezza e manutenzione, e fornisce istruzioni dettagliate sull'uso del prodotto. Leggetelo attentamente, e conservatelo in un posto sicuro per riferimento futuro.



Caratteristiche Principali

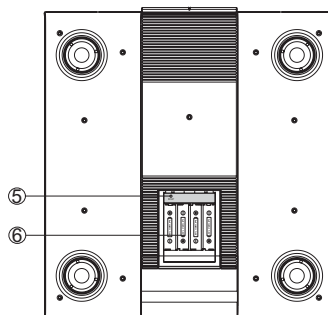
BILANCIA

Vista frontale



1. Indicatore LED
2. Base in metallo per i piedi
3. Piattaforma della bilancia
4. Maniglia per il trasporto

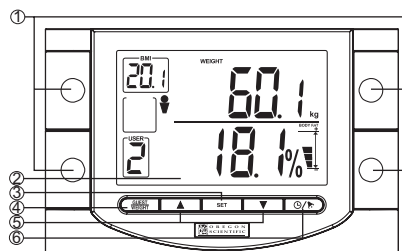
Vista dal retro



5. Pulsante di reset
6. Vano batteria

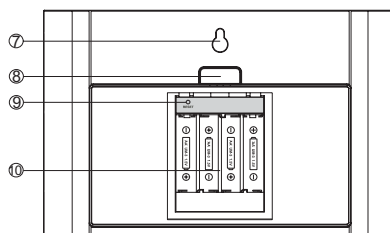
DISPLAY REMOTO SENZA FILI

Vista frontale



1. Tasti utente
2. Visualizzatore LCD
3. Pulsante di impostazione
4. Pulsante Guest (ospite)/ Weight (peso)
5. Pulsanti ▲ / ▼
6. Pulsante orologio / sveglia

Vista dal retro



7. Supporto da parete
8. Pulsante per aprire vano batteria
9. Foro di reset
10. Vano batteria



Prima di cominciare



AVVERTENZA: L'uso di GR101 non è consigliato a persone con pacemaker o a donne in gravidanza.

DISIMBALLARE IL PRODOTTO

Quando disimballate il prodotto, assicuratevi di conservare i materiali d'imballo in un posto sicuro, in caso ne abbiate bisogno in seguito per trasportare il prodotto. Nella scatola trovate:

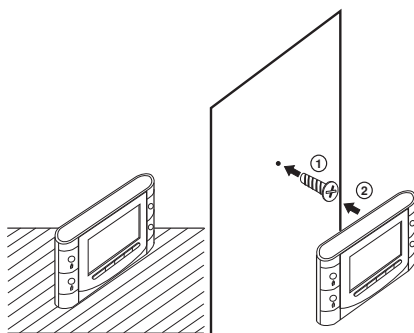
Bilancia	Display remoto senza fili
8 Batterie AA	4 piedini per appoggio su moquette
Manuale per l'utente	Garanzia

POSIZIONAMENTO DELLE UNITA'

La bilancia e il display remoto senza fili dovrebbero trovarsi a meno di 8 metri di distanza, per assicurare una ricezione adeguata.

Installazione del display remoto senza fili

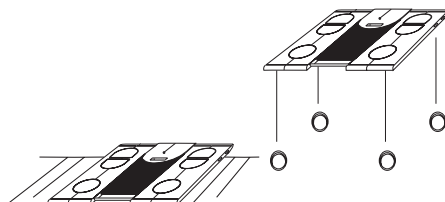
Sistemare il display remoto senza fili su una superficie piana come mostrato di seguito. Per risultati ottimali si dovrebbe trovare a meno di 8 metri dalla bilancia. Evitare ostacoli come muri o mobili.



Sistemazione della bilancia

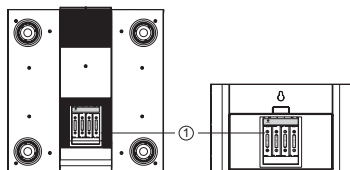
Per risultati ottimali, sistemate la bilancia su una superficie piana e uniforme. Usate i piedini da moquette in dotazione se la bilancia va messa su una moquette.

NOTA Lasciate la bilancia sul pavimento per 5 secondi per permettere che si calibri automaticamente.



PRIMA DELL'USO

1. Inserire le batterie in dotazione sia nella bilancia che nel display remoto senza fili.



2. Sul display remoto senza fili, premere e tenere premuto **SET** per scegliere nell'ordine:

NOTA Premere ▲ / ▼ per regolare i valori di ogni impostazione. Premere **SET** per confermare l'impostazione. premere ⌚/➡ per uscire in qualsiasi momento.

- a. Unità di peso:
kg (chilogrammi) lb (libbre), o st-lb (stone)
- b. formato orario 12 o 24 ore
- c. ora corrente
- d. minuto corrente
- e. anno corrente
- f. formato giorno/mese o mese/giorno
- g. mese corrente
- h. giorno corrente



Profilo Utente

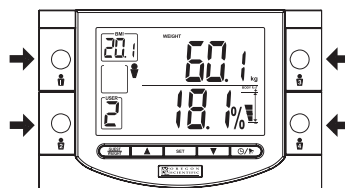
IMPOSTAZIONE PROFILO UTENTE

Con questo prodotto potete impostare e memorizzare età, sesso e altezza di 4 persone (utente 1 a 4) che usano regolarmente la bilancia pesapersona.

NOTA Se le batterie sono quasi scariche, non potete memorizzare altezza ed età.

1. Sul display remoto senza fili, ogni utente è rappresentato da uno dei quattro pulsanti utente. Premere 1, 2, 3 o 4 per scegliere un utente.

NOTA Ricordatevi di non memorizzare la vostra altezza e data di nascita sopra il profilo di un'altra persona.



2. Premere e tenere premuto **SET**. Il display remoto senza fili vi inviterà a dire:

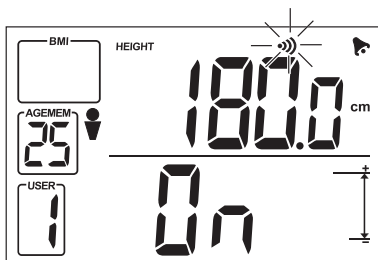
- a. Sesso:  Maschio /  Femmina
- b. Mese di nascita
- c. Anno di nascita  compare l'icona
- d. altezza:
 - in centimetri (cm) se era stato selezionato il peso in kg (chilogrammi).
 - in piedi e pollici se era stato selezionato il peso in lb (libbre) o st-lb (stone).

NOTA Premere ▲ / ▼ per regolare i valori di ogni impostazione. Premere **SET** per confermare l'impostazione. Premere ⌚/➡ per uscire in qualsiasi momento.

MISURAZIONI PROFILO UTENTE

Una volta impostato un profilo utente la GR101 può calcolare automaticamente l'indice di massa corporea (BMI), la percentuale di massa grassa e di acqua corporea.

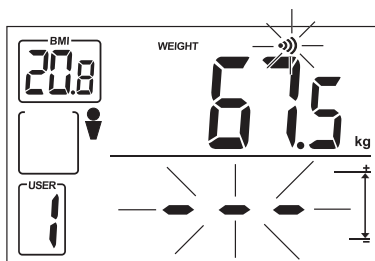
1. Premere il pulsante utente (1 a 4) che corrisponde al vostro profilo utente.
2. Il vostro profilo comparirà sullo schermo. Quando l'icona di ricezione ») lampeggia e l'indicatore LED della bilancia è vuoto, il display remoto senza fili è pronto per ricevere le informazioni sul vostro peso.



3. Salire sulla bilancia. State fermi mentre vengono prese le misurazioni. L'indicatore LED verde della bilancia lampeggerà.

NOTA Si raccomanda di salire sulla bilancia a piedi nudi. Il segnale elettrico emesso dalla bilancia non riesce a effettuare letture se indossate calze o scarpe. Di conseguenza saranno misurati solo il peso e il BMI.

4. Sul display remoto senza fili compariranno prima il vostro peso e il BMI. Rimanete fermi, e l'indicatore verde LED lampeggerà più rapidamente per registrare la vostra massa grassa e l'acqua corporea.

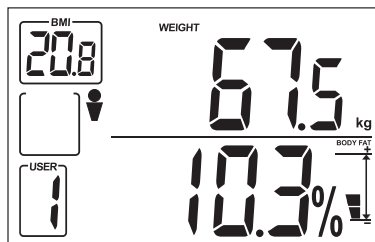


NOTA Se sul display remoto senza fili compare »), si è superata la massima capacità di lettura della bilancia. Scendete dalla bilancia e provate ancora con meno di 150 kg di peso.

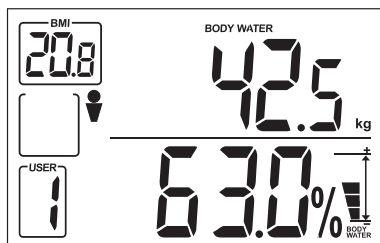
NOTA Se aspettate troppo a lungo prima di salire sulla bilancia, le misurazioni possono risultare non esatte. Scendete e seguite di nuovo queste istruzioni.

5. Quando la luce verde del LED smette di lampeggiare, sul display remoto senza fili compariranno alternativamente la vostra massa grassa e l'acqua corporea.

Visualizzazione di peso, massa grassa e BMI:



Visualizzazione di peso e percentuale di acqua nel corpo:



MODALITA' DI MEMORIA

La GR101 può memorizzare fino a 30 misurazioni. Per visualizzare le misurazioni precedenti di un utente:

1. Premete il pulsante utente (1 a 4) che corrisponde al vostro profilo.
2. Premere ▲ / ▼ per far scorrere le vostre misurazioni precedenti. il riquadro MEM indicherà le misurazioni memorizzate che state scorrendo.



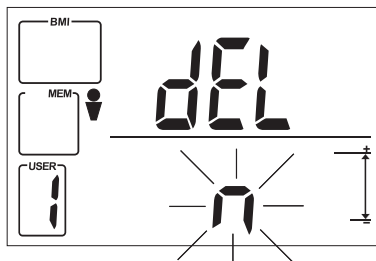
CANCELLAZIONE MEMORIA / CAMBIARE PROFILO UTENTE

Se cambiate data di nascita o altezza nel vostro profilo utente, le misure precedentemente registrate in memoria non sono più utilizzabili.

Quindi, quando fate qualsiasi modifica al profilo utente, il display remoto senza fili vi chiede se volete cancellare le misure precedentemente registrate.

NOTA Se cambiate il sesso di un profilo utente, le misurazioni precedentemente registrate sotto quel profilo saranno automaticamente cancellate.

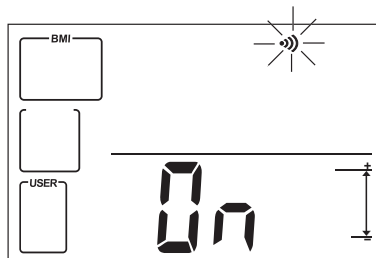
Premere ▲ / ▼ per selezionare y e cancellare la memoria, o n per conservare i dati in memoria. Premere SET per confermare.



Modalità Ospite

Con la modalità ospite, potete rapidamente misurare il vostro peso e BMI senza la necessità di impostare un profilo utente. Tuttavia, in questa modalità, non è possibile memorizzare le registrazioni.

1. Premere **Guest/Weight**. Quando l'icona di ricezione)))) lampeggia e l'indicatore LCD della bilancia è vuoto, il display remoto è pronto per ricevere le informazioni sul vostro peso.



2. Seguite i passaggi 3 e 4 della sezione **MISURAZIONI PROFILO UTENTE**.

NOTA Potete scegliere di saltare le istruzioni che seguono in questa sezione se non volete misurare il livello di massa grassa e di acqua corporea.

3. Quando il LED verde smette di lampeggiare, il display remoto senza fili vi inviterà a:

NOTA Premere ▲ / ▼ per regolare i valori di ogni impostazione. Premere **SET** per confermare. Premere  per uscire in qualsiasi momento.

- Sesso:  Maschio /  Femmina
- Mese di nascita 
- Anno di nascita  compare l'icona
- altezza:
 - in centimetri (cm) se era stato selezionato il peso in kg (chilogrammi).
 - in piedi e pollici se era stato selezionato il peso in lb (libbre) o st-lb (stone).

4. Quando avete terminato, il livello di massa grassa e acqua corporea saranno visualizzati alternativamente sul display remoto senza fili.



Altre Impostazioni

SVEGLIA

Il display remoto senza fili ha anche la funzione di sveglia.

Impostare la sveglia

- Premere . Il riquadro BMI indicherà che siete in modalità sveglia. 
- Per regolare l'ora della sveglia:
 - Premere e tenere premuto **SET**.
 - Premere ▲ / ▼ per regolare l'ora e i minuti. Premere **SET** per confermare.
- Per accendere/spegnere la sveglia, premere ▲ / ▼. Quando la sveglia è accesa, comparirà l'icona .
- Premere  in qualsiasi momento per tornare alla visualizzazione normale dell'ora.

Funzione Snooze

Quando la sveglia suona:

- Premere  per spegnere la sveglia/snooze.
- Premere qualsiasi altro pulsante per disabilitare temporaneamente la sveglia per 8 minuti (comparirà l'icona **SNOOZE** .

AVVISO BATTERIA SCARICA

Bilancia

L'indicatore LED funziona anche come segnale di avvertimento. Quando salite sulla bilancia, i seguenti colori del LED indicano:

- Verde – Livello di batteria sufficiente.
- Giallo – Livello di batteria basso.
- Rosso – Bilancia in errore. Consultare la **GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI** per ulteriori informazioni.

Display remoto senza fili

Il visualizzatore LCD può mostrare segnali di avvertimento di batteria bassa sia per la bilancia che per il display remoto senza fili:



Le batterie del display remoto senza fili sono basse.



Le batterie della bilancia sono basse.

REIMPOSTAZIONE

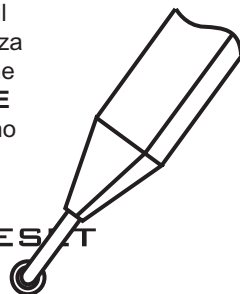
Il **RESET** viene usato ogni volta che il prodotto non funziona correttamente (come quando il display remoto senza fili non riesce a individuare la bilancia) o quando vengono inserite nuove batterie. Questo riporterà le impostazioni ai valori di fabbrica.

Sia la bilancia che il display remoto senza fili hanno la funzione

REIMPOSTAZIONE

che si trova nel vano batterie. Usare un attrezzo appuntito come una graffetta per fare pressione nel foro.

RESET



NOTA

Le informazioni sull'orario verranno cancellate quando viene premuto il pulsante **RESET** sul display remoto senza fili. Tutti gli altri valori, come giorno e mese, non verranno modificati.



Come funziona la bilancia pesapersone

Quando salite sulla bilancia, viene misurato un peso. La GR101 può anche aiutarvi a calcolare automaticamente l'indice di massa corporea (BMI) e la percentuale di massa grassa, due indicatori accettati internazionalmente come indicatore di livelli di salute o obesità.

Il peso è un indicatore grossolano della composizione corporea, perché non distingue tra muscoli, tessuti, ossa, grasso e acqua. In questo modo, quando una persona perde peso, può essere il risultato della perdita di massa muscolare o di acqua, ma non di grassi. Per capire meglio la composizione del vostro corpo e il vostro livello di benessere, andrebbero osservati sia il BMI che la percentuale di grasso del corpo.

Ne il BMI né la percentuale di grasso del corpo, presi individualmente, danno il quadro completo del vostro livello di salute. Per esempio coloro che fanno bodybuilding hanno spesso un alto BMI (indice di obesità) ma una bassa percentuale di grassi corporei (indice di salute). Il BMI in questo caso, non prende in considerazione che il peso extra deriva da muscoli e acqua e non da grasso. Al contrario, una persona molto magra può avere una bassa percentuale di grassi corporei (indice di salute), ma anche un BMI più basso del normale (indice di malessere). Questo significa che da un punto di vista della salute, la persona è ancora a rischio, nonostante la bassa percentuale di grasso corporeo.

NOTA Prima di cominciare una dieta o un programma di esercizi fisici vi consigliamo di consultare il vostro medico.

INDICE DELLA MASSA CORPOREA

Cos'è l'indice della massa corporea (BMI)?

L'indice della massa corporea (BMI) è uno standard internazionale usato che misura il rapporto altezza-peso per determinare l'obesità. Il BMI si calcola come segue:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporeo (Kg)}}{[(\text{Altezza (m)})^2]}$$

NOTA Fare riferimento alla **TABELLA DI CONVERSIONE DEL PESO** per convertire diverse unità di peso.

Il BMI è solo un indicatore generale del livello di benessere. Quindi l'accuratezza può variare a seconda del tipo e della composizione del vostro corpo. Consultate il vostro medico per saperne di più sul vostro stato di salute.

NOTA Il BMI non dovrebbe essere usato come indice di salute per i seguenti gruppi:

Gruppo	Ragione
Bambini/ Adolescenti	La gamma dei valori del BMI è calcolata sull'altezza da adulti
Atleti/ Bodybuilder	Il BMI non fa differenza tra grasso e muscoli, rendendo quindi i valori poco accurati per persone con un alto volume di muscoli.
Donne gestanti	Questo gruppo genera naturalmente alte riserve di grasso durante la gravidanza.
Persone oltre i 65 anni	Le persone più anziane tendono ad avere riserve più alte di grasso.

Come interpretare il BMI

Usare i valori di BMI con la tabella che segue per determinare il vostro livello corrente di benessere:

Indicatore di salute	Gamma BMI	Descrizione
Sottopeso 	Meno di 20,0	Il vostro peso corporeo è inferiore alla media. Cercate di assumere una quantità regolare di cibo e di fare esercizio per raggiungere il livello di salute indicato
	*BMI per Asiatici: meno di 18,5	
Ottimale 	20,0-25,0	La vostra salute è al livello raccomandato. mantenete una dieta bilanciata e fate esercizio per mantenere il livello di salute corrente.
	*BMI per Asiatici: 18,5-23,0	
Sovrappeso 	25,1-29,9	Il vostro peso corporeo può essere sopra il normale. Aumentate l'esercizio fisico e studiate una dieta che diminuisca il rischio di seri malesseri.
	*BMI per Asiatici: 23,1-29,9	
Obeso 	30,0 o superiore	A questo livello correte il rischio di malattie di cuore, alta pressione e altre malattie. Consultate il vostro dottore per sviluppare un piano per la vostra salute e benessere.
	*BMI per asiatici: 30,0 o superiore	

NOTA Gli asiatici hanno una gamma diversa di BMI a causa della composizione diversa del loro corpo.

Riferimenti:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

PERCENTUALE DI MASSA GRASSA

Cos'è la percentuale di massa grassa?

La percentuale di massa grassa è una misurazione della percentuale totale del grasso nel corpo. Ad esempio, se pesate 70 kg e la vostra percentuale di grasso è del 15%, significa che avete 10,5 kg di grasso. Il peso restante è composto di muscoli, ossa, tessuti e acqua.

Tra la gente sovrappeso, è l'eccesso di grasso e non di peso che comporta rischi per la salute. Dal momento che il corpo comprende elementi che hanno varia densità, il peso e il BMI non possono misurare fino in fondo il grasso in eccesso

di una persona. Ad esempio, due persone con lo stesso peso e BMI possono avere grosse differenze nella composizione del corpo. Uno può avere grasso in eccesso mentre l'altro ha il livello accettabile di grasso necessario al corpo. Quindi, la misurazione della percentuale di grasso è una verifica efficace del livello di salute.

NOTA Una certa quantità di grasso è necessaria alle funzioni del corpo, dal momento che aiuta a mantenere la temperatura corporea e a isolare organi e tessuti.

Come si misura la massa grassa?

La GR101 usa il metodo di analisi di impedenza bioelettrica (BIA) per misurare la massa grassa. Questo metodo è

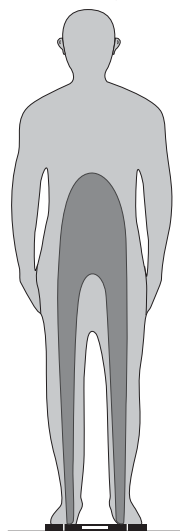


Diagramma di misurazione BIA da piede a piede

completamente sicuro, ed è ampiamente usato in campo medico. Il principio del BIA è il seguente: il GR101 manda un segnale elettrico basso, innocuo attraverso il corpo che scorre liberamente attraverso i fluidi, ma non attraverso il grasso. In questo modo misura l'opposizione al segnale e la usa per calcolare la percentuale di massa grassa (insieme all'età, all'altezza e al peso della persona).

Come interpretare i livelli della massa grassa?

UOMINI ADULTI

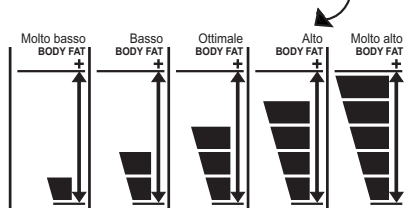
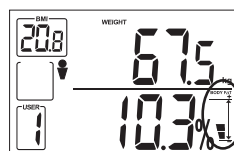
Livello di massa grassa	Gruppi di età			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Molto alto	> 28%	>29%	>30%	>31%
Alto	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normale	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Basso	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Molto basso	< 6%	< 7%	<8%	< 9%

DONNE ADULTE

Livello di massa grassa	Gruppi di età			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Molto alto	> 32%	>33%	>34%	>35%
Alto	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normale	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Basso	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Molto basso	< 12%	< 13%	<14%	< 15%

Standard di massa grassa	Ragione
Molto alto	La percentuale di grasso a questo livello indica che la persona è seriamente obesa ad un livello che può avere conseguenze negative sulla salute. Mantenere questo livello di grasso per un lungo periodo di tempo mette la persona a rischio di ipertensione, problemi cardiaci e diabete. Consultate il vostro dottore per un programma di perdita di peso e di esercizio fisico a lungo periodo.
Alto	E' probabile che la persona sia obesa. Si raccomanda un maggiore controllo della dieta e più esercizio fisico.
Ottimale	Questo è il livello ideale della percentuale di massa grassa della persona media.
Basso	Per gli atleti questo è un livello desiderabile di massa grassa. Per persone normali si dovrebbe considerare una dieta che migliori l'equilibrio della composizione del corpo.
Molto basso	Il livello della massa grassa è troppo basso. Fatevi consigliare da un medico.

Oltre a visualizzare la percentuale di massa grassa, il GR101 fornisce un indicatore del livello della massa grassa sullo schermo LCD per aiutarvi a classificare il vostro livello di massa grassa senza dover far riferimento alla tabella sopra.



Riferimenti:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**
Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Come varia la percentuale di massa grassa?

Si raccomanda di scegliere un arco di tempo per misurare la massa grassa e monitorarlo regolarmente nelle stesse condizioni. Idealmente il livello di idratazione del corpo è più stabile durante il pomeriggio tardi, appena prima di cena. Vogliate notare che parecchi fattori possono alterare le letture della massa grassa di un individuo, tra cui assunzione di alcool, l'aver fatto un bagno o l'esercizio fisico, essersi appena svegliati, aver mangiato, febbre e malattie.

ACQUA CORPOREA

Cos'è l'acqua corporea?

Il totale dell'acqua corporea è l'ammontare di acqua trattenuta dal

corpo, e va dal 50%-70% del totale del peso del corpo. In generale, gli uomini tendono ad avere una maggiore quantità di acqua delle donne a causa di una maggiore quantità di muscoli. Anche gli atleti tendono ad avere dal 5-8% di acqua in più a causa della massa muscolare. Avere la giusta quantità di acqua corporea è importante al fine di conservare una buona salute. L'acqua corporea gioca un ruolo importante nella regolazione della temperatura corporea, nella rimozione delle tossine dal corpo, nel metabolismo cellulare, e nel tenere pelle e tessuti idratati.

NOTA Il livello di acqua corporea di una persona può variare di 2 kg nell'arco della giornata.

NOTA Una persona sotto l'influenza dell'alcool, che assume medicinali o che ha fatto pesanti esercizi, può avere un livello di acqua inferiore al normale a causa della disidratazione.

Come interpretare i livelli di acqua corporea?

Usare la percentuale di acqua corporea della tabella che segue per determinare il vostro livello corrente di acqua corporea.

Livello di acqua corporea	Maschi	Femmine
Alto	> 70%	> 65%
Moderatamente alto	65 - 70%	60 - 65%
Normale	53 - 65%	50 - 60%
Moderatamente basso	48 - 53%	48 - 50%
Basso	< 48%	< 48%

Livello di acqua corporea	Consiglio
Alto	Consultare un medico per farsi consigliare
Moderatamente alto	Mantenere la normale assunzione di acqua
Normale	Questo è il livello ideale di acqua corporea
Moderatamente basso	Bere più acqua per mantenere una corretta idratazione
Basso	Consultare un medico per farsi consigliare

La GR101 fornisce un indicatore del livello dell'acqua corporea sullo schermo LCD per aiutarvi a classificare il vostro livello di acqua corporea senza dover far riferimento alla tabella sopra.

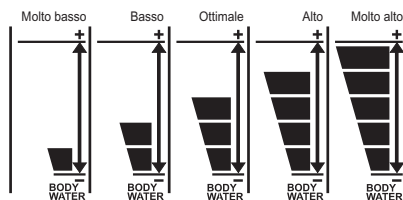
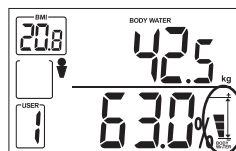




Tabella di conversione del peso

Unità	Nome	Conversione
kg	metrico chilogrammi	1 kg= 2,20 lb 1 kg=0,16 st-lb
lb	libbra imperiale	1 lb=0,45 kg 1 lb=0,07 st-lb
st-lb	stone libbra inglese	1 stone= 14,0lb 1 stone= 6,35 kg



Guida alla risoluzione dei problemi

Questa sezione comprende una lista di domande frequenti su problemi che potete incontrare con la vostra bilancia pesapersona. Se il prodotto non funziona come dovrebbe, controllate qui prima di parlarlo a riparare.

Sintomo	Causa	Rimedio
Il display remoto senza fili non è acceso	Le batterie sono esaurite o basse	Sostituire con batterie nuove (→ p. 3)
	Le batterie sono state inserite in modo scorretto	Inserire correttamente le batterie (→ p.3)
La misurazione è poco accurata	La bilancia non è su una superficie piana o si trova su una moquette	Usare gli appositi piedini da moquette in dotazione o mettere la bilancia su una superficie piana e rigida.
	Si indossano calze o scarpe	Togliersi calze, scarpe e altri accessori pesanti prima di usare la bilancia.

Sintomo	Causa	Rimedio
La misurazione è poco accurata	Il sesso, la data di nascita o l'altezza inseriti sono sbagliati	Inserire di nuovo le impostazioni utente con i valori corretti.
	Le misurazioni variano dopo un breve periodo	Variazioni nel grasso corporeo nell'arco della giornata sono normali.
La bilancia mostra  durante la pesata	La bilancia è sovraccarica	Il peso massimo è di 150 kg. (330 lb/23st-8 lb). Togliere il peso dalla bilancia.
Non compare il peso	Riprovare la misurazione	Aspettare fino a che compare l'icona di ricezione.
Sul visualizzatore compare 	Il peso sulla bilancia è distribuito in modo non uniforme o è instabile	Assicurarsi di rimanere immobili e di aver messo la bilancia su una superficie piana. Usare i piedini da moquette se la superficie è coperta da una moquette o se non è piana.
Sul visualizzatore compare 	Siete saliti sulla bilancia troppo presto	Per l'utente ospite, aspettare fino a quando il visualizzatore LCD è vuoto. Per gli utenti con i profili salvati, aspettare che il visualizzatore mostri  prima di salire.

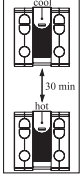
Sintomo	Causa	Rimedio
Sul visualizzatore compare $\{Err\}$	La bilancia non è stata calibrata correttamente	Sollevarla dalla bilancia, poi posarla nuovamente sul pavimento per permettere la calibrazione automatica.



Sicurezza e manutenzione

MANUTENZIONE DELLA BILANCIA PESAPERSONE

Per assicurarsi di ricevere il massimo beneficio dall'uso del prodotto, vogliate osservare le seguenti linee guida.

	Pulite con uno straccio umido. Non usare agenti di pulizia abrasivi o corrosivi.
	Non tentare di riparare il prodotto da soli. Contattare il rivenditore o un tecnico qualificato se il prodotto ha bisogno di manutenzione.
	Non riporre la bilancia in posizione verticale.
	Non mettere oggetti sulla bilancia o sul display remoto senza fili.
	Non esporre il prodotto a pressioni, polvere, temperatura, fluttuazioni o umidità eccessivi.
	Non utilizzare la bilancia per almeno 30 minuti quando c'è un cambiamento improvviso nelle condizioni ambientali (es. è spostata da un'area esterna a una stanza con l'aria condizionata).

MISURE DI SICUREZZA

Vogliate osservare le seguenti misure di sicurezza quando impostate e usate la bilancia pesapersone.

	Non immergere il prodotto nell'acqua né metterlo su una superficie bagnata.
	Tenere il prodotto lontano da fonti di calore come radiatori, stufe, e caloriferi.
	Non usare la bilancia su una superficie non piana.
	Usare i piedini (in dotazione) se mettete la bilancia su una moquette.



Avvertenze

Il prodotto è stato progettato e prodotto con i più alti standard di sicurezza. E' stato progettato per fornire molti anni di servizio sicuro e affidabile, a patto che venga utilizzato e trattato in modo corretto. Per assicurarvi la sicurezza e una vita prolungata del prodotto, vogliate osservare le seguenti precauzioni.

SULL'APPARECCHIO



AVVERTENZA: Non si raccomanda l'uso di GR101 a persone con impianti medici come pacemaker o a donne in gravidanza.

- La GR101 è per uso domestico, non a scopi diagnostici in ospedale.
- Il BMI, la percentuale di massa grassa e di acqua corporea misurate con la GR 101 vanno intese come indicazioni approssimative del vostro livello di salute. Per una corretta valutazione vogliate consultare il vostro medico.
- Le misurazioni della percentuale di massa grassa e dell'indice di massa corporea sono meno accurate nel caso di atleti professionisti, bodybuilder, bambini, adolescenti, e persone che hanno superato i 65 anni a causa della diversità della loro composizione corporea. Tuttavia questo apparecchio riesce utile alle persone appartenenti a quei gruppi per monitorare la quantità della massa grassa nell'arco del tempo.
- Liquidi, condensa e corpi estranei – Non inserire mai corpi estranei né versare liquidi sul prodotto, dal momento che ciò può provocare scosse elettriche e danneggiare l'unità. Non immergere il prodotto nell'acqua.
- Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso alcuno. E' proibita la riproduzione non autorizzata di questo documento senza permesso del produttore.
- A causa delle limitazioni di stampa le immagini mostrate in questo manuale possono essere diverse dall'originale.



Caratteristiche Tecniche

BILANCIA

Dimensioni	50 (A) x 315 (L) x 340 (P) mm
Peso	1,8 kg (senza batterie)
Batterie	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5 V

DISPLAY REMOTO SENZA FILI

Dimensioni	120 (A) x 186 (L) x 33 (P) mm
Peso	380 gr. (senza batterie)
Batterie	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V

MISURAZIONE DEL PESO

Meccanismo	4 celle di carico
Unità	chilogrammi (kg) / libbre (lb) / stone libbre (st-lb)

AVVERTENZE GENERALI

- Leggete e osservate tutte le avvertenze e istruzioni. I contenuti di questo manuale sono soggetti a cambiamento senza che ne venga dato avviso preventivo. Le cifre e gli esempi visualizzati servono solo di riferimento e si possono riscontrare differenze con il prodotto.
- Batterie – Inserire le batterie non rispettando la polarità può danneggiare il prodotto. Togliere le batterie se riponete la bilancia pesapersona per lunghi periodi di tempo.

Massimo	150 kg / 330 lb / 23st-lb
Risoluzione	0,1 kg / 0,2 lb

MISURAZIONE DELLA MASSA GRASSA

Meccanismo	6 elettrodi conduttori
Portata	5 – 75 %
Risoluzione	0,1 %
Sesso	Maschio / femmina
Età	7 a 99 anni

MISURAZIONE BMI

Portata	1,8 – 50 kg/m ²
---------	----------------------------

ALTEZZA

Unità	centimetri (cm) / piedi (') e pollici (")
Portata	80,0 – 230,0 cm / 2'7,5" – 7'6,6"
Risoluzione\	0,1 cm o 0,1"
Sesso	Maschio / femmina
Età	7 a 99 anni

TEMPERATURA

Funzionamento	5°C – 45°C / 41°F – 113°F a ≤ 85% umidità relativa
Stoccaggio	-20°C – 60°C / -4°F – 140°F a ≤ 85% umidità relativa



Informazioni Aggiuntive

Visitate il nostro sito internet (www.oregonscientific.it) per saperne di più sulla bilancia pesapersona e altri prodotti Oregon Scientific™ come macchine fotografiche digitali, telefoni, sveglie, e stazioni meteorologiche. Il sito contiene anche informazioni su come contattare il nostro servizio clienti, in caso ne abbiate bisogno.



Aiutateci a proteggere l'ambiente. Riciclate l'imballo, le batterie e il prodotto quando non ne avrete più bisogno.



**OREGON
SCIENTIFIC**

LICHAAMSVETMONITOR **met draadloze afstanddisplay** (GR101)

GEBRUIKSAANWIJZINGEN



Inhoud

Inleiding	1	Wat is het lichaamsvetpercentage?	10
De Hoofdkenmerken	2	Hoe het lichaamsvet wordt gemeten	11
Om Te Beginnen	3	Hoe de lichaamsvetniveaus te interpreteren.....	11
Het product uitpakken	3	Hoe het lichaamsvetpercentage fluctueert	12
Het plaatsen van de toestellen	3	Lichaamswater	12
Vooraleer u begint	4	Wat is lichaamswater?	12
De Gebruikersprofielen	4	Hoe de lichaamswaterniveaus te interpreteren.....	13
Instellen van een gebruikersprofiel.....	4	Omrekeningstabel Gewichten	14
Metingen op basis van het gebruikersprofiel.....	5	Gids Voor Het Oplossen Van Problemen	14
De geheugenmodus	6	Veiligheid En Onderhoud	15
Het wissen van het geheugen / wisselen van gebruikersprofiel	6	Waarschuwingen	15
De Gastmodus	6	Technische Gegevens	16
Andere Instellingen	7	Over Oregon Scientific	17
De wekker	7		
Waarschuwing zwakke batterijen ..	8		
Terugstellen	8		
Hoe De Lichaamsvetmonitor Werkt ..	8		
Bodymassindex.....	9		
Wat is de bodymassindex (BMI)?	9		
Hoe interpreteert u de BMI....	9		
Lichaamsvetpercentage	10		



Inleiding

Wij danken u voor uw aankoop van deze Lichaamsvetmonitor van Oregon Scientific™ als het gezondheidsproduct van uw keuze. Uw GR101 lichaamsvetmonitor werd ontworpen om uw jarenlang trouwe dienst te bewijzen. De kenmerken zijn onder meer:

- Automatische berekening van het gewicht, de bodymassindex (BMI), het lichaamsvetpercentage en het percentage / gewicht van het lichaamswater
- Draadloze afstandmonitor met een reikwijdte van 8 meter en een grote LCD-display

- Gepatenteerde opstaptechnologie die automatisch de weegschaal aanschakelt wanneer u erop gaat staan (gastmodus)
- Geheugen voor een maximum van 4 verschillende profielen met de lichaamslengte en leeftijd van vier verschillende gebruikers (gastmodus beschikbaar)
- Geheugen voor een maximum van 30 eerdere metingen van het lichaamsgewicht, de BMI, de lichaamsvetpercentages en het percentage / gewicht van het lichaamswater

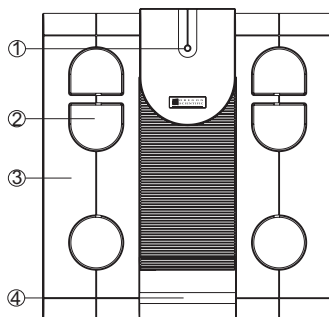
Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie betreffende de veiligheid en verzorging, en biedt u overzichtelijke, praktische instructies voor het gebruik van dit product. Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig en bewaar ze op een veilige plaats voor het geval u ze later nog moet inkijken.



De Hoofdkenmerken

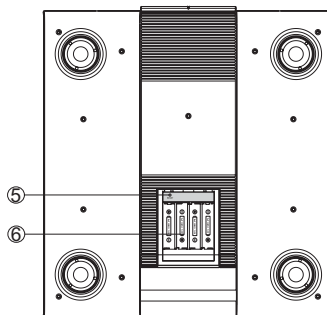
DE WEEGSCHAAL

Bovenaanzicht



1. LED-indicator
2. Metalen voetzolen
3. Weegschaalplatform
4. Handvat voor het dragen

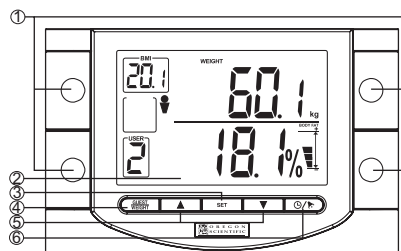
Onderaanzicht



5. Terugsteltoets
6. Batterijenvak

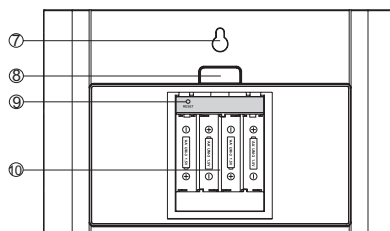
DE AFSTANDSMONITOR

Vooraanzicht



1. Gebruikersschakelaars
2. LCD-display
3. Insteltoets SET
4. Gast / gewichttoets
5. De toetsen ▲ / ▼
6. Horloge / wekkertoets

Achteraanzicht



7. Uitsparing voor het ophangen aan de muur
8. Toets batterijenvak
9. Terugsteltoets
10. Batterijenvak



Om Te Beginnen



WAARSCHUWING: Zwangere vrouwen en personen met ingeplante medische apparatuur zoals pacemakers worden aanbevolen de GR101 niet te gebruiken.

HET PRODUCT UITPAKKEN

Wanneer u het product uitpakt, moet u alle verpakkingsmateriaal goed bijhouden voor het geval u het toestel later nog moet verzenden of naar een hersteldienst brengen. In deze doos vindt u:

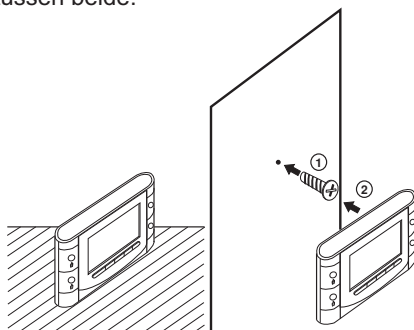
De weegschaal	Afstandmonitor
8x AA Batterijen	4x Tapijtvoetjes
Gebruiks-aanwijzingen	Garantiekaart

HET PLAATSEN VAN DE TOESTELLEN

Om een goede signaalontvangst te verzekeren, moeten de weegschaal en de afstandmonitor binnen een straal van 8 meter van elkaar worden geplaatst.

Installatie van de afstandmonitor

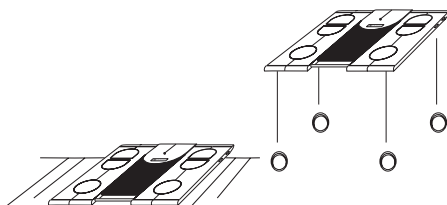
Plaats de afstandmonitor op een vlakke ondergrond of bevestig hem op een vlakke muur als hieronder aangegeven. Voor de beste resultaten moet hij binnen een straal van 8 meter van de weegschaal worden geplaatst. Voorkom obstructies zoals muren of meubilair tussen beide.



Plaatsing van de weegschaal

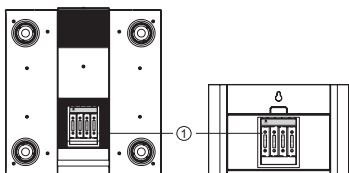
Voor de beste resultaten plaatst u de schaal op een vlakke, stevige ondergrond. Bevestig de geleverde tapijtvoetjes wanneer u de schaal op een tapijt gaat zetten..

OPMERKING Laat de weegschaal 5 secondenlang op de vloer staan zodat zij zich automatisch kan kalibreren.



VOORALEER U BEGINT

1. Zet de geleverde batterijen in de weegschaal en in de afstandmonitor.



2. Houd **SET** op de afstandmonitor ingedrukt om achtereenvolgens het onderstaande te selecteren:

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarde van elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op / om de instelling te verlaten.

- a. Gewichtseenheid:
kg (kilogram), lb (pond) of st-lb (stone)
- b. 12- of 24-uurindeling
- c. Huidige uur
- d. Huidige minuten
- e. Huidige jaartal
- f. Aanduiding datum / maand of maand / datum
- g. Huidige maand
- h. Huidige datum



De Gebruikersprofielen

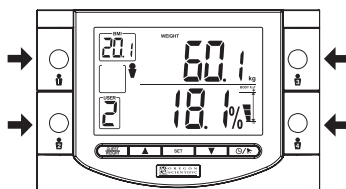
INSTELLEN VAN EEN GEBRUIKERSPROFIEL

In dit product kunt u de leeftijd, het geslacht en de lichaamslengte in het geheugen invoeren en opslaan voor een maximum van vier personen (gebruiker 1 tot 4) die de lichaamsvetmonitor regelmatig gebruiken.

OPMERKING U kunt de lichaamslengte en leeftijd niet in het geheugen opslaan wanneer de batterijen zwak zijn.

1. Op de afstandsmonitor wordt elke gebruiker voorgesteld door één van de vier gebruikersschakelaars. Druk op 1, 2, 3 of 4 om een gebruiker te selecteren.

OPMERKING Let erop dat u uw lichaamslengte en geboortedatum niet overheen een bestaand gebruikersprofiel van iemand anders opslaat.



2. Houd **SET** ingedrukt. De afstandmonitor vraagt u naar uw:

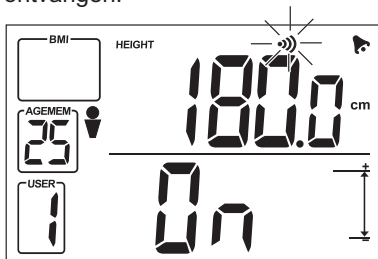
- a. Geslacht: Man / Vrouw
- b. Geboortemaand
- c. Geboortjaar icoon
- d. Hoogte:
 - In centimeter (cm) indien kg (kilogram) was geselecteerd.
 - In voet en inches indien lb (pond) of (st-lb) (stone) was geselecteerd.

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarde van elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op / om de instelling te verlaten.

METINGEN OP BASIS VAN HET GEBRUIKERSPROFIEL

Nadat u een gebruikersprofiel heeft ingesteld, is de GR101 in staat automatisch uw bodymassindex (BMI), lichaamsvetpercentage en lichaamswatergegevens te berekenen.

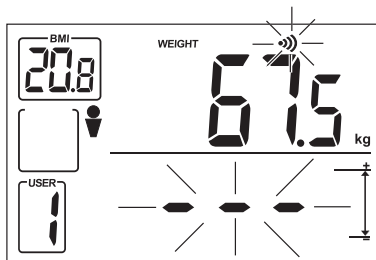
1. Druk op de gebruikersschakelaar (1 tot 4) waarin u uw gebruikersprofiel heeft geconfigureerd.
2. Uw profiel verschijnt op het scherm. Wanneer het ontvangsticoon  knippert en de LED-indicator op de weegschaal blank is, is de afstandmonitor klaar om de gegevens over uw gewicht te ontvangen.



3. Ga op de weegschaal staan. Sta stil terwijl de meting aan de gang is en de groene LCD-indicator op de weegschaal knippert.

OPMERKING Het is aangeraden met blote voeten op de schaal te staan. Omdat het elektrische signaal dat van de schaal naar de monitor wordt gestuurd geen metingen kan weergeven wanneer men sokken of schoenen draagt, worden alleen het gewicht en de BMI gemeten.

4. Uw gewicht en BMI verschijnen eerst op de afstandmonitor. Blijf stil staan tot de groene LED-indicator sneller knippert om de meting van uw lichaamsvet en -water te registreren.

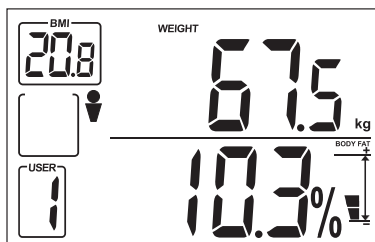


OPMERKING Indien  op de afstandmonitor wordt aangegeven, is de maximum laadcapaciteit van de weegschaal overschreden. Stap van de schaal af en probeer opnieuw met minder dan 150 kg gewicht.

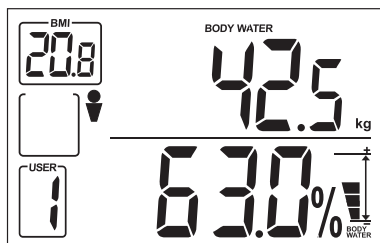
OPMERKING Indien u te lang wacht om op de weegschaal te gaan staan, kunnen de metingen niet correct worden opgenomen. Stap van de schaal af en volg deze instructies opnieuw.

5. Nadat de groene LED-indicator is gestopt met knipperen, wordt de meting van uw lichaamsvet en -water afwisselend op de afstandmonitor aangegeven.

Display van het gewicht, lichaamsvet en de BMI:



Display van het gewicht en percentage van het lichaamswater:



DE GEHEUGENMODUS

Met de geheugenmodus kan de GR101 automatisch de gegevens van tot 30 eerdere weegbeurten in het geheugen opslaan. Om eerdere gegevens voor een gebruiker met een profiel op de display te zien:

1. Druk op de Gebruikersschakelaar (1 tot 4) die overeenstemt met uw gebruikersprofiel.
2. Druk op $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ om doorheen uw eerdere gegevens te verrollen. Het vak MEM geeft het opgeslagen gegeven dat u momenteel bekijkt aan.



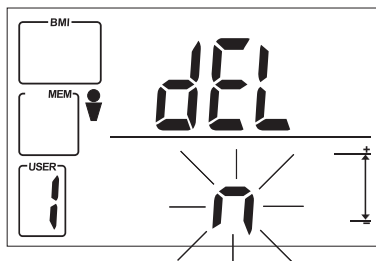
HET WISSEN VAN HET GEHEUGEN / WISSELEN VAN GEBRUIKERSPROFIEL

Wanneer u de gegevens over uw geboortedatum of lichaamslengte in uw gebruikersprofiel wijzigt, is het mogelijk dat eerder in het geheugen opgeslagen gegevens niet langer van toepassing zijn.

Als u veranderingen in een gebruikersprofiel aanbrengt, vraagt de afstandmonitor u bijgevolg of u uw eerder opgeslagen gegevens wilt wissen.

OPMERKING Indien u het geslacht van een gebruikersprofiel wijzigt, worden de eerdere metingen voor dat profiel automatisch gewist.

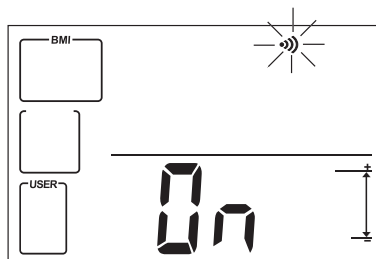
Druk op $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ om $\mathbf{y}$ te selecteren voor het wissen van het geheugen of om $\mathbf{n}$ te selecteren voor het behouden van het huidige geheugen. Druk op SET om te bevestigen.



De Gastmodus

Dankzij de gastmodus kunt u snel uw gewicht en BMI meten zonder dat het instellen van een gebruikersprofiel daarvoor nodig is. Let wel dat in deze modus geen gegevens in het geheugen kunnen worden opgeslagen.

1. Druk op Guest/Weight. Wanneer het ontvangsticoon $\bullet\bullet\bullet$ knippert en de LED-indicator van de weegschaal blank is, is de afstandmonitor klaar om de informatie over uw gewicht te ontvangen.



2. Volg de Stappen 3 en 4 van het hoofdstuk **METINGEN OP BASIS VAN HET GEBRUIKERSPROFIEL**.

OPMERKING U kunt de onderstaande instructies in dit hoofdstuk overslaan wanneer u het niveau van uw lichaamsvet en -water niet wenst te kennen.

3. Wanneer de groene LED stopt met knipperen, vraagt de afstandmonitor u naar uw:

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarden voor elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ▶ om de instelling te verlaten.

1. Geslacht:  man /  vrouw

2. Geboortemaand
3. Geboortjaar  icoon

4. Hoogte:
- In centimeter (cm) indien kg (kilogram) was geselecteerd.
 - In voet en inches indien lb (pond) of (st-lb) (stone) was geselecteerd.

4. Wanneer u klaar bent verschijnen de metingen van uw lichaamsgewicht en -water afwisselend op de display van de afstandmonitor.



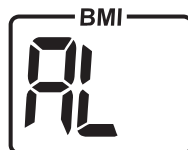
Andere Instellingen

DE WEKKER

De afstandmonitor is uitgerust met een wekker- en sluimerfunctie.

Instellen van de wekker

1. Druk op ⌚ / ▶.
Het venster BMI geeft aan dat u nu in de wekkermodus bent.



2. Om de wekkertijd in te stellen:
- Houd **SET** ingedrukt.
 - Druk op ▲ / ▼ om het uur en de minuten in te stellen. Druk op **SET** om te bevestigen.
3. Om de wekker aan / uit te schakelen drukt u op ▲ / ▼. Wanneer de wekker is aangeschakeld verschijnt het icoon ▶ op de display.
4. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ▶ om terug te keren naar de gewone horlogedisplay.

De sluimerfunctie

Wanneer de wekker rinkelt:

- Druk op ⌚ / ▶ om de wekker / sluimerfunctie uit te schakelen.
- Druk op eender welke andere toets om de wekker tijdelijk 8 minutenlang te stoppen (het icoon **SNOOZE** ▶ verschijnt.)

WAARSCHUWING ZWAKKE BATTERIJEN

De weegschaal

De LED-indicator functioneert tevens als een waarschuwingsindicator. Wanneer u op de weegschaal gaat staan, wijzen de volgende LED-kleuren op:

- Groen - voldoende batterijniveau.
- Geel - laag batterijniveau. Vervang de batterijen.
- Rood - foutmelding voor de weegschaal. Raadpleeg het hoofdstuk **GIDS VOOR HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN** voor meer informatie.

De afstandmonitor

De LCD-display geeft ook de waarschuwingsymbolen voor zwakke batterijen aan in zowel de weegschaal als de afstandmonitor:



De batterijen in de afstandmonitor zijn zwak.

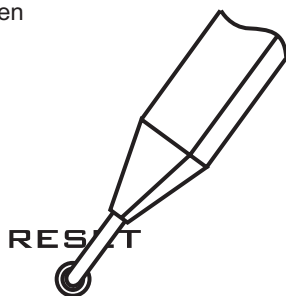


De batterijen in de weegschaal zijn zwak.

TERUGSTELLEN

De toets **RESET** wordt gebruikt wanneer het product niet volgens de verwachtingen functioneert (bijvoorbeeld wanneer de afstandmonitor de weegschaal niet kan waarnemen) of wanneer nieuwe batterijen zijn ingezet. Dit stelt alle instellingen terug naar de oorspronkelijke fabrieksinstellingen.

Zowel de weegschaal als de afstandmonitor hebben in het batterijenvak een gaatje met een toets **RESET**. Gebruik een voorwerp met een stompe punt zoals een papierclip om in het gaatje te drukken.



OPMERKING De tijdinformatie wordt uit het geheugen gewist wanneer de toets **RESET** van de afstandmonitor wordt ingedrukt. Alle andere waarden, zoals datum en maand, blijven bewaard.



Hoe De Lichaamsvetmonitor Werkt

Wanneer u op de weegschaal gaat staan wordt uw gewicht gemeten. De GR101 is bovendien in staat automatisch uw bodymassindex (BMI) en lichaamsvetpercentage te berekenen, die twee internationaal erkende indicatoren van de gezondheidstoestand en het zwaarlijvigheidsniveau zijn.

Het gewicht alleen volstaat niet als indicator voor de gezondheidstoestand, omdat het geen onderscheid maakt tussen spieren, weefsels, beenderen en vet. Daardoor komt het dat, wanneer een persoon minder gaat wegen, dit het resultaat kan zijn van een verlies aan spiermassa of lichaamswater doch geen vet. Teneinde een beter inzicht in de compositie van uw lichaam en huidige gezondheidstoestand te krijgen, moeten zowel de BMI als het lichaamsvetpercentage in het oog worden gehouden.

Wanneer de BMI of het lichaamsvetpercentage individueel worden gemeten geven zij evenmin een volledig beeld van uw gezondheidstoestand. Bodybuilders hebben bij voorbeeld vaak een hoge BMI (wat als zwaarlijvig zou kunnen worden beschouwd) maar een laag lichaamsvetpercentage (wat als gezond zou kunnen worden beschouwd). De BMI houdt in dit geval geen rekening dat het extra gewicht van de spieren en het lichaamswater komt en niet van vet. Omgekeerd kan een zeer mager persoon een laag lichaamsvetpercentage hebben (wat als gezond zou kunnen worden beschouwd) en een veel te laag BMI (wat als ongezond zou kunnen worden beschouwd). Dit betekent dat de gezondheidstoestand van die persoon gevaarlijk blijft, ondanks het lage lichaamsvetpercentage.

OPMERKING Raadpleeg altijd uw arts vooraleer u aan een nieuw dieet of programma voor lichaamsbeweging begint.

BODYMASSINDEX

Wat is de bodymassindex (BMI)?

De bodymassindex (BMI) is een wijd verbreide internationale norm die de verhouding lichaamslengte / lichaamslengte meet om zwaarlijvigheid te bepalen. De BMI wordt als volgt berekend:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Lichaamsgewicht (kg)}}{[\text{Lichaamslengte (m)}]^2}$$

OPMERKING: Verwijs naar de **OMREKENINGSTABEL GEWICHTEN** om de verschillende gewichtseenheden om te rekenen.

Uw BMI is slechts een algemene indicator van uw gezondheidstoestand. De nauwkeurigheid van de berekening is afhankelijk van uw lichaamsbouw en -compositie. Raadpleeg uw arts om meer te weten over uw huidige gezondheidstoestand.

OPMERKING De BMI mag bij de volgende groepen niet als richtlijn voor gezondheidsrisico's worden gebruikt:

Groep	Reden
Kinderen / tieners	De BMI-normen zijn uitsluitend op de lichaamslengten van volwassenen gebaseerd.
Atleten en bodybuilders	De BMI maakt geen onderscheid tussen vet en spiermassa, waardoor de berekening onnauwkeurig wordt bij personen met een hoge spiervolumes.
Zwangere en borstvoedende vrouwen	Deze groep genereert op natuurlijke wijze hoge vetreserves als onderdeel van de zwangerschap.
Personen ouder dan 65 jaar	Vetreserves hebben de natuurlijke neiging hoger te zijn bij oudere personen.

Hoe interpreteert u de BMI

Vergelijk de resulterende BMI-waarde met de onderstaande tabel om uw huidige gezondheidstoestand te bepalen.

Indicatie van de gezondheidstoestand	BMI-waarde	Beschrijving
Onder het normale gewicht 	Minder dan 20,0 *Aziatische BMI: minder dan 18,5	Uw huidige lichaamsgewicht is onder het gemiddelde. Werk aan een gezonde, regelmatige voedselinname en een routine voor uw lichaamsbeweging om uw gezondheid op te bouwen tot het aanbevolen niveau.
Aanbevolen 	20,0 - 25,0 *Aziatische BMI: 18,5 - 23,0	Uw gezondheidstoestand is op het aanbevolen niveau. Houd uw evenwichtige voeding & lichaamsbeweging vol om uw huidige gezondheidstoestand te blijven behouden.
Zwaarlijvig 	25,1 - 29,9 *Aziatische BMI: 23,1 - 29,9	Uw lichaamsgewicht is waarschijnlijk boven het gemiddelde. Doe meer aan lichaamsbeweging en plan een dieet om uw risico op ernstige aandoeningen te verminderen.
Extreem zwaarlijvig 	30,0 of hoger *Aziatische BMI: 30,0 of hoger	Op dit niveau loopt u gevaar voor hartaandoeningen, een hoge bloeddruk en andere ernstige ziekten. Raadpleeg uw arts voor het opstellen van een geschikt fitnessprogramma en dieet.

OPMERKING Aziaten hebben een afzonderlijk BMI-bereik doordat hun lichaamsbouw verschillend is.

Referenties:

1. Jequier, E. (1987), Energy, obesity and body weight standards (Energie, zwaarlijvigheid en normen voor het lichaamsgewicht.)
2. American Journal of Clinical Nutrition (Amerikaans tijdschrift voor klinische voeding), 45, 1035-1047.
3. Japan Society for the Study of Obesity (Japanse Vereniging voor de Studie van Zwaarlijvigheid).

4. The Weight Loss Research Center (Onderzoekscentrum voor gewichtsverlies).

5. MyDr. (www.mydr.com.au)

LICHAAMSVETPERCENTAGE

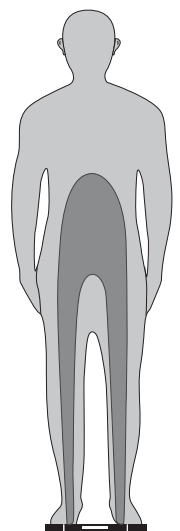
Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is een meting van het totale percentage van vet in uw lichaam. Als u bijvoorbeeld 70 kg weegt en uw lichaamsvetpercentage 15% bedraagt, betekent dit dat u 10,5 kg vet ophoudt. Het overige gewicht is samengesteld uit spieren, beenderen, weefsels en water.

Bij zwaarlijvige mensen houdt niet alleen het gewicht maar ook het overtollige vet een gevaar voor de gezondheid in. Omdat het lichaam is opgebouwd uit elementen van verschillende dichtheden, kan het gewicht of de BMI niet nauwkeurig aangeven hoeveel overtollig vet iemand nu ophoudt. Twee personen met hetzelfde gewicht en dezelfde BMI kunnen bijvoorbeeld een heel verschillende lichaamsbouw hebben. De ene kan overtollig vet ophouden terwijl de andere een voor de regeling van de lichaamsfuncties aanvaardbaar vetpercentage heeft. Daarom is de meting van het lichaamsvetpercentage doeltreffender voor de beoordeling van uw huidige gezondheidstoestand.

OPMERKING Een bepaald vetpercentage is nodig voor de goede regeling van de lichaamsfuncties, omdat het helpt de lichaamstemperatuur constant te houden en orgaanweefsels isoleert.

Hoe het lichaamsvet wordt gemeten



De GR101 gebruikt de methode bioelektrische impedantie-analyse (BIA) om het lichaamsvet te meten. Deze methode is volledig veilig en wordt in de geneeskunde reeds veel gebruikt. Het principe van de BIA is als volgt: de GR101 stuurt doorheen uw lichaam een laag, onschadelijk elektrisch signaal, dat vrij door vloeistoffen kan vloeien maar niet door vet. Op deze wijze kan het toestel

BIA voet-naar-voet meetdiagram

de weerstand dat het signaal ondervindt meten en deze meting (samen met de leeftijd, lichaamslengte en het gewicht van de persoon) gebruiken om het lichaamsvetpercentage te berekenen.

Hoe de lichaamsvetniveaus te interpreteren

Vergelijk de resulterende waarde van uw lichaamsvetpercentage met de onderstaande tabel om uw huidige gezondheidstoestand te bepalen.

VOLWASSEN MANNEN

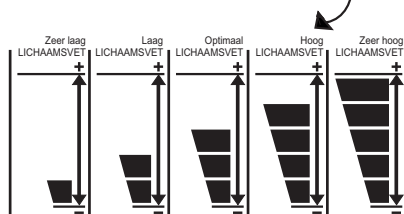
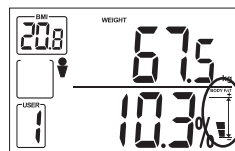
Lichaamsvetniveau	Leeftijdscategorie in jaren			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Zeer hoog	> 28%	>29%	>30%	>31%
Hoog	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normaal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Laag	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Zeer laag	< 6%	< 7%	<8%	< 9%

VOLWASSEN VROUWEN

Lichaamsvetniveau	Leeftijdscategorie in jaren			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Zeer hoog	> 32%	>33%	>34%	>35%
Hoog	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normaal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Laag	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Zeer laag	< 12%	< 13%	<14%	< 15%

Lichaamsvetniveau	Verklaring
Zeer hoog	Een vetpercentage op dit niveau geeft aan dat de persoon zeer zwaarlijvig is en ernstige gezondheidsrisico's loopt. Personen die dit vetniveau langdurig aanhouden lopen gevaar voor hypertensie, hartaandoeningen en diabetes. Raadpleeg uw arts voor het opstellen van een programma voor gewichtsverlies en lichaamsbeweging over een lange termijn.
Hoog	De persoon is waarschijnlijk zwaarlijvig. Nauwlettende toepassing en bijhouden van een dieet en lichaamsbeweging is aanbevolen.
Optimaal	Dit is het ideale niveau van lichaamsvet voor de gemiddelde persoon.
Laag	Dit is een gewenste lichaamsvetniveau voor atleten. Voor andere personen moet een regelmatig dieet worden overwogen om het evenwicht van de lichaamsbouw te herstellen.
Zeer laag	Het lichaamsvetniveau is te laag. Raadpleeg een arts voor advies.

Naast de display van uw lichaamsvetpercentage, geeft de GR101 u een indicatie van het lichaamsvetniveau op het LCD-scherm aan om u te helpen met de onmiddellijke beoordeling van uw lichaamsvetniveau zonder naar de bovenstaande tabel te verwijzen.



Referenties:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications** (Concepten van lichaamsbeweging, berekeningen en computertoepassingen). Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990

Hoe het lichaamsvetpercentage fluctueert

Wij raden u aan een tijdspanne te bepalen voor het meten van uw lichaamsvet, waarin u de metingen telkens in dezelfde omstandigheden uitvoert. Het hydraatniveau van het lichaam is het meest stabiel in de late namiddag, vlak voor het avondmaal. Gelieve er rekening mee te houden dat vele factoren het lichaamsvetniveau van een individu kunnen veranderen, onder meer alcoholgebruik, baden, sporten, ontwaken, eten, koorts en ziekte.

LICHAAMSWATER

Wat is lichaamswater?

Het totaal van het lichaamswater is de hoeveelheid water dat ons lichaam ophoudt en tussen 50 en 70% van

ons totale lichaamsgewicht bedraagt. In het algemeen hebben mannen een hoger watergewicht dan vrouwen omdat hun spiermassa groter is. Atleten hebben eveneens 5 tot 8% meer lichaamswater door hun grotere spiermassa. Het behouden van een correct lichaamswaterniveau is zeer belangrijk voor het in stand houden van een goede gezondheid. Het speelt een belangrijke rol in de regeling van de lichaamstemperatuur, de uitdrijving van afvalstoffen uit het lichaam, het celmetabolisme en het vochtig houden van de huid en weefsels.

OPMERKING Het lichaamswaterniveau van een persoon kan in de loop van een dag 2 kg fluctueren.

OPMERKING Personen onder invloed van alcohol, geneesmiddelen, waterzucht of zware sport kunnen een lager dan normaal lichaamswaterniveau vertonen door dehydratatie.

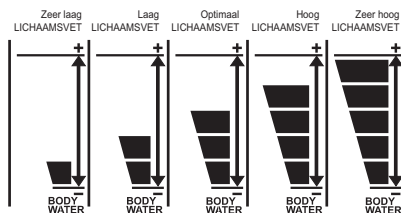
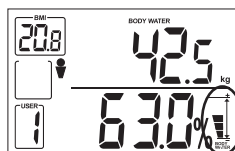
Hoe de lichaamswaterniveaus te interpreteren

Vergelijk de resulterende waarde van uw lichaamswaterpercentage met de onderstaande tabel om uw huidige lichaamswaterniveau te bepalen.

Lichaamswaterniveau	Man	Vrouw
Hoog	> 70%	> 65%
Enigszins hoog	65 - 70%	60 - 65%
Normaal	53 - 65%	50 - 60%
Enigszins laag	48 - 53%	48 - 50%
Laag	< 48%	< 48%

Lichaamswaterniveau	Advies
Hoog	Raadpleeg uw arts voor advies.
Enigszins hoog	Let op uw dagelijkse waterinname.
Normaal	Dit is het ideale lichaamswaterniveau.
Enigszins laag	Drink meer water voor een goede hydratering.
Laag	Raadpleeg uw arts voor advies.

De GR101 geeft een indicatie van het lichaamswaterniveau op het LCD-scherm aan om u te helpen met de onmiddellijke beoordeling van uw lichaamswaterniveau zonder de tabel dat u de bovenstaande tabel hoeft te raadplegen.





Omrekeningstable Gewichten

Eenheid	Benaming	Omrekening
kg	Metrieke kilogram	1 kg = 2,20 lb 1 kg = 0,16 st-lb
lb	Engelse pond	1 lb = 0,45 kg 1 lb = 0,07 st-lb
st-lb	Engelse stonepond	1 stone = 14,0 lb 1 stone = 6,35 kg



Gids Voor Het Oplossen Van Problemen

Dit hoofdstuk omvat een lijst van frequent gestelde vragen over problemen die u met uw lichaamsvetmonitor zou kunnen ondervinden. Indien het product niet werkt zoals u denkt dat het zou moeten werken, controleert u de onderstaande lijst vooraleer u een hersteldienst contacteert.

Symptoom	Controleer	Oplossing
De display van de afstandmonitor is blank of duister.	De batterijen zijn zwak of leeg.	Vervang door nieuwe batterijen (→ p. 3).
De metingen lijken onnauwkeurig.	De batterijen zijn verkeerd ingezet.	Zet de batterijen correct in (→ p. 3).
	De weegschaal staat op een oneffen ondergrond of op een tapijt.	Gebruik de geleverde tapijtvoetjes of plaats de weegschaal op een vlakke, effen en harde ondergrond.

Symptoom	Controleer	Oplossing
De metingen lijken onnauwkeurig.	U draagt sokken of schoenen.	Verwijder uw schoenen, kousen en andere zware accessoires vooraleer u op de weegschaal gaat staan.
	Het geslacht, de geboortedatum of de lichaamslengte is verkeerd ingevoerd.	Stel uw gebruikersprofiel opnieuw in door de correcte gegevens in te voeren.
	De metingen verschillen op korte tijd.	Het lichaamsvet fluctueert doorheen de dag, dit is normaal.
De weegschaal geeft tijdens het wegen  aan.	De weegschaal is overbelast.	Het maximum gewicht is 150 kg. Verwijder het gewicht van de weegschaal.
Het gewicht verschijnt niet op de display.	Probeer opnieuw te wegen.	Wacht tot het ontvangsticoon is verschenen.
 wordt op de display aangegeven.	Het gewicht is niet gelijk over over de weegschaal verdeeld of onstabiel.	Let erop dat u stil blijft staan en dat de weegschaal op een vlakke ondergrond staat. Gebruik de tapijtvoetjes wanneer de weegschaal op een tapijt of oneffen ondergrond staat.
 wordt op de display aangegeven.	U bent te vroeg op de weegschaal gaan staan.	Gastgebruikers moeten wachten tot het LCD blank is vooraleer ze op de weegschaal gaan staan. Gebruikers met een profiel moeten wachten tot  op de display is verschenen.

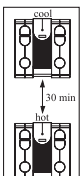
Symptoom	Controleer	Oplossing
Err-3 wordt op de display aangegeven.	De weegschaal is niet goed gekalibreerd.	Til de weegschaal op en plaats ze weer op de grond zodat ze zich automatisch kan kalibreren.



Veiligheid En Onderhoud

HET ONDERHOUD VAN UW LICHAAMSVETMONITOR

Om het maximum voordeel uit dit product te kunnen halen moet men de volgende richtlijnen naleven.

	Maak schoon met een vochtige doek. Gebruik nooit bijtende of schurende schoonmaakproducten.
	Probeer dit product nooit zelf te herstellen. Contacteer de verdeler of een gekwalificeerde hersteldienst wanneer het product moet worden hersteld.
	Bewaar de weegschaal niet in rechtopstaande positie.
	Plaats geen voorwerpen op de weegschaal of afstandmonitor.
	Stel het product niet bloot aan extreme krachten, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid.
	Laat de schaal na een plotse verandering in de omgeving (bijv. van buiten naar een kamer met airconditioning) minstens 30 minuten rusten.

VEILIGHEIDSVOORZORGEN

Gelieve de onderstaande veiligheidsvoorzorgen in acht te nemen bij het opstellen en gebruik van uw lichaamsvetmonitor.

	Dompel het product nooit onder in water en plaats het niet op een natte ondergrond.
	Houd het product uit de buurt van warmtebronnen zoals radiatoren, fornuizen en verwarmingstoestellen.
	Gebruik de weegschaal niet op een oneffen ondergrond.
	Gebruik de (geleverde) tapijtvoetjes wanneer u de weegschaal op een tapijt gaat plaatsen.



Waarschuwingen

Dit product werd volgens de hoogste kwaliteitsnormen ontworpen en vervaardigd. Het werd ontworpen om u jarenlang trouwe dienst te kunnen bewijzen, op voorwaarde dat u het correct gebruikt en onderhoudt. Om uw veiligheid te garanderen en de gebruiksduur van het toestel zo lang mogelijk te houden, moet u de onderstaande voorzorgsmaatregelen in acht nemen:

OVER HET TOESTEL



WAARSCHUWING: Het gebruik van dit GR101 toestel is niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of personen met ingeplante medische apparatuur zoals pacemakers.

- De GR101 is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en mag niet worden gebruikt voor diagnosestelling in ziekenhuizen.
- De metingen van de BMI, het lichaamsvetpercentage en de lichaamswaterberekening mogen uitsluitend worden beschouwd als approximatieve indicatie van uw gezondheidstoestand. Raadpleeg uw arts voor een volledige en grondige evaluatie.
- De metingen van het lichaamsvetpercentage en de bodymassindex zijn minder nauwkeurig bij atleten, bodybuilders, kinderen, tieners en personen ouder dan 65 jaar wegens de verschillen in lichaamsbouw. Dit neemt echter niet weg dat dit toestel personen uit de bovenstaande categorieën kan helpen met het bijhouden van de tendensen van hun lichaamsvetniveau over langere periodes.
- Vloeistoffen, vocht en vreemde voorwerpen - stop nooit voorwerpen in en mors geen vloeistoffen op het product, omdat dit elektrocutie kan veroorzaken en het toestel kan beschadigen. Dompel het toestel niet onder in water.
- De technische gegevens zijn zonder verdere berichtgeving voor wijzigingen vatbaar.
- De reproductie van dit document is verboden zonder de toestemming van de fabrikant.
- Wegens beperkingen van de druktechnieken is het mogelijk dat de displays in deze gebruiksaanwijzing enigszins verschillen van de werkelijke displays.



Technische Gegevens

WEEGSCHAAL

Afmetingen	H50 x B315 x D340 mm
Gewicht	1,8 kg (batterijen niet inbegrepen)
Batterijen	4 batterijen van het type LR06 / AA / UM-3 1,5 V
Energiebesparing	Schakelt automatisch uit na 5 - 10 seconden

DE AFSTANDMONITOR

Afmetingen	H120 x B186 x D33 mm
Gewicht	380 g (batterijen niet inbegrepen)
Batterijen	4 batterijen van het type LR06 / AA / UM-3 1,5 V

ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

- Lees alle waarschuwingen en instructies en neem ze in acht. De inhoud van deze gebruiksaanwijzingen is zonder verdere berichtgeving vatbaar voor wijzigingen. De figuren en displayvoorbeelden zijn uitsluitend bedoeld als referentie en kunnen een weinig van de werkelijke displays verschillen.
- De batterijen - het omgekeerd inzetten van de batterijpolen kan het product beschadigen. Verwijder de batterijen wanneer u de lichaamsvetmonitor lange tijd niet gaat gebruiken.

HET WEGEN

Mechanisme	4 laadcellen met rekmeters
Eenheden	kilogram (kg) / pond (lb) / stonepond (st-lb)
Maximum	150 kg
Resolutie	0,1 kg

METING VAN HET LICHAAMSVET

Mechanisme	6 geleidende kussens
Reikwijdte	5 - 75%
Resolutie	0,1%
Geslacht	Man / vrouw
Leeftijd	7 tot 99 jaar

BMI-METING

Reikwijdte	1,8 - 50 kg/m ²
------------	----------------------------

LICHAAMSLENGTE

Eenheid	centimeter (cm) / voet ('') en inch ('')
Reikwijdte	80,0 - 230,0 cm
Resolutie	0,1 cm
Geslacht	Man / vrouw
Leeftijd	7 tot 99 jaar

TEMPERATUUR

Werking	5 - 45° C bij ≤ 85% relatieve vochtigheid
Bewaring	-20 - 60° C bij ≤ 85% relatieve vochtigheid



Over Oregon Scientific

Bezoek onze webstek (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw lichaamsvetmonitor en andere producten van Oregon Scientific™ zoals digitale fototoestellen, telefoons, radioweekers en weerstations. De webstek omvat tevens contactinformatie over onze klantendienst, voor het geval u ons nodig heeft.



Help ons het milieu te beschermen. Recycleer de verpakking, de batterijen en het product wanneer u ze niet langer nodig heeft.



**OREGON
SCIENTIFIC**

Balança Digital

**Com Visor Remoto Sem Fios
(GR 101)**

MANUAL DO USUÁRIO



Índice

Introdução	1
Principais Características	2
Preparativos	3
Desembalar o Produto	3
Colocação das Unidades	3
Antes de Começar	4
Perfil do Usuário	4
Estabelecer Perfil Do Usuário	4
Medições do Perfil De Usuário	5
Modo Memória	6
Apagar Memória / Modificar Perfil De Usuário	6
Modo Convidado	6
Outras Definições	7
Alarme	7
Aviso de Pilhas Fracas	7
Reiniciar	8
Como é que funciona o Monitor de Gordura Corporal	8
Índice de Massa Corporal (BMI) ...	9
O que é o Índice de Massa Corporal (BMI)?	9
Como interpretar o BMI	9
Porcentagem de Gordura do Corpo	10

O que é a Porcentagem de
Gordura do Corpo? **10**

Como é Medida a Gordura
do Corpo **11**

Como Interpretar os Níveis
de Gordura do corpo **11**

Como é que varia a
Porcentagem de Gordura do
Corpo **12**

Água do Corpo **13**

O que é a Água do Corpo? ... **13**

Como Interpretar os Níveis
de Água do Corpo **13**

Tabela de Conversão do Peso..... 14

Guia para Resolução de Problemas .. 14

Segurança e Cuidados..... 15

Avisos..... 15

Especificações 16

Sobre a Oregon Scientific 17



Introdução

Muito obrigado por ter selecionado a Balança Digital da Oregon Scientific™ como o produto de monitoração de cuidados de saúde de sua escolha. A sua Balança GR101, foi desenvolvida para lhe proporcionar muitos anos de utilização fiável. Algumas das suas características incluem:

- Cálculo automático do peso, índice de massa corporal (BMI), percentagem de gordura do corpo, e percentagem de água no corpo / peso.
- Monitor Remoto Sem Fios, com 8 metros de alcance e Tela de Cristal Líquido grande.

- Tecnologia de sensibilidade patenteada, a qual liga a balança automaticamente sempre que se sobe nela (modo convidado)
- Guarda até 4 diferentes informações de altura e idade para quatro usuários diferentes (disponível modo convidado)
- Guarda até 30 pesagens anteriores, BMI, percentagem de gordura do corpo, e percentagem de água no corpo/ peso

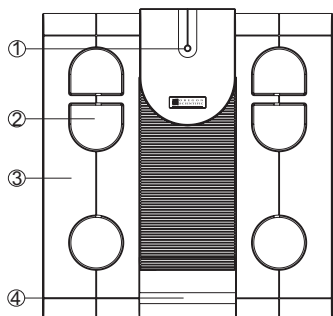
Este manual contém informação importante sobre segurança e cuidados, e fornece instruções passo a passo para a utilização deste produto. Leia este manual completamente, e guarde-o num local seguro para a eventualidade do mesmo vir a ser necessário mais tarde.



Principais Características

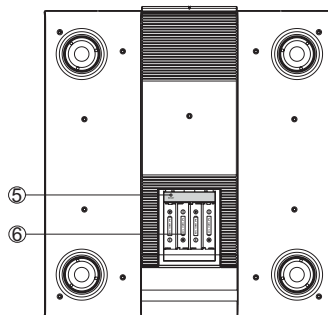
BALANÇA

Vista Frontal



1. LED
2. Apoios Metálicos para os Pés
3. Plataforma da Balança
4. Alça de transporte

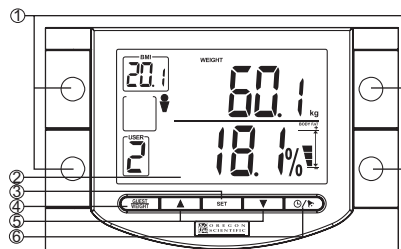
Vista Traseira



5. Botão Reset
6. Compartimento das Pilhas

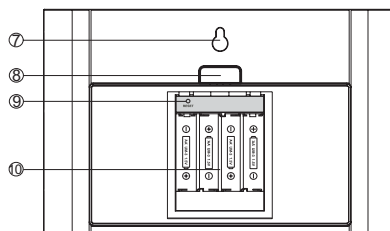
MONITOR REMOTO

Vista Frontal



1. Seletores de Usuários
2. Tela LCD
3. Botão SET
4. Botão Convidado / Peso
5. Botões ▲ / ▼
6. Botão Relógio / Alarme

Vista Traseira



7. Suporte de Parede
8. Trava do Compartimento das Pilhas
9. Botão Reset
10. Compartimento das Pilhas



Preparativos



AVISO: Não é recomendada a utilização do GR101 por pessoas que possuem equipamentos médicos implantados, tais como marca-passos nem por mulheres grávidas.

DESAMBALAR O PRODUTO

Quando desembalar o seu produto, assegure-se de que mantém todos os materiais de embalagem num local seguro, para a eventualidade de mais tarde necessitar transporta-lo. Na caixa, você encontrará:

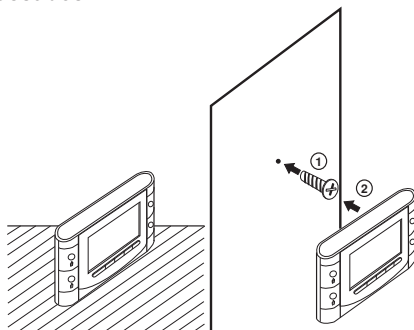
Balança	Unidade Remota
8 Pilhas AA	4 x Tapete para Pés
Manual do Usuário	

COLOCAÇÃO DAS UNIDADES

A Balança e o Monitor Remoto não deverão exceder os 8 metros um do outro para assim assegurar uma recepção adequada.

Instalação do Monitor Remoto

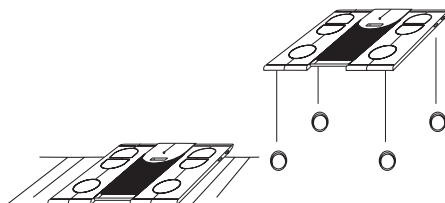
Monte ou coloque o Monitor Remoto numa parede ou superfície plana conforme se indica abaixo. Para melhores resultados, este não deverá ser colocado a mais de 8 metros da Balança. Evite obstruções, tais como paredes ou móveis pesados.



Colocação da Balança

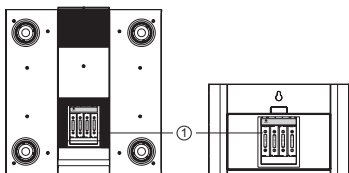
Para melhores resultados, coloque a Balança numa superfície plana e nivelada. Utilize o tapete para pés fornecido, se a Balança for colocada sobre carpete.

NOTA Deixe a Balança no chão durante 5 segundos para permitir a autocalibragem.



ANTES DE COMEÇAR

1. Instale as pilhas fornecidas em ambos, Balança e Monitor Remoto.



2. No Monitor Remoto, pressione e segure **SET** para selecionar, em ordem:

NOTA Pressione ▲ / ▼ para ajustar os valores de cada definição. Pressione **SET** para confirmar. Pressione / para sair em qualquer momento.

- a. Unidade Peso:
kg (quilogramas), lb (libras), ou st-lb (stone)
- b. Formato horário 12 ou 24 horas
- c. Hora
- d. Minutos
- e. Ano
- f. Formato Dia / Mês ou Mês / Dia
- g. Mês
- h. Data



Perfil do Usuário

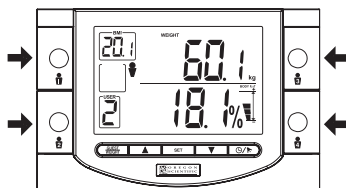
ESTABELECER PERFIL DO USUÁRIO

Com este produto, você pode introduzir e guardar a idade, sexo, e altura para até quatro pessoas (Usuário 1 a 4) que utilizem regularmente a Balança.

NOTA Se as pilhas estiverem fracas, você não poderá guardar a altura e idade na memória.

1. No Monitor Remoto, cada Usuário é representado por um dos quatro Seletores de Usuário. Pressione 1, 2, 3 ou 4, para selecionar o Usuário.

NOTA Assegure-se de que não guarda a sua altura e data de nascimento sobre o perfil já existente de outra pessoa.



2. Pressione e segure **SET**. Então ajuste:

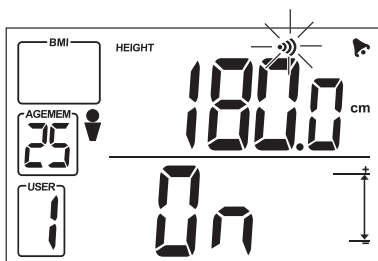
- a. Sexo: Masculino / Feminino
- b. Mês de Nascimento
- c. Ano de Nascimento
- d. Altura:
 - Em centímetros (cm) se a unidade de peso kg (quilogramas) foi selecionada.
 - Em pés e polegadas se a unidade de peso lb (libras) ou st-lb (stone) foi selecionada.

NOTA Pressione ▲ / ▼ para ajustar os valores de cada definição. Pressione **SET** para confirmar. Pressione / para sair a qualquer momento.

MEDIÇÕES DO PERFIL DE USUÁRIO

Uma vez que tenha definido um Perfil de Usuário, a GR101 pode calcular automaticamente as medições do índice de massa corporal (BMI), Percentagem de Gordura e de Água no Corpo.

1. Pressione o Seletor de Usuário (1 a 4) que tenha configurado o seu Perfil de Usuário.
2. O seu perfil aparecerá na tela. Assim que o ícone * de Recepção começar a piscar, e o indicador LED da Balança ficar apagado, o Monitor Remoto está preparado para receber a informação do seu peso.

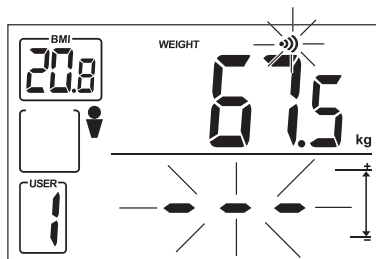


3. Suba para a Balança. Permaneça imóvel enquanto a medição estiver sendo feita. O indicador LCD verde da Balança ficará intermitente.

NOTA Recomenda-se que suba para a balança com os pés descalços. Os sinais elétricos enviados pela balança, não podem transmitir as leituras se estiverem usando meias ou sapatos. Como resultado, somente o peso e BMI serão medidos.

4. O seu peso e BMI aparecerão primeiro no Monitor Remoto. Permaneça imóvel, e o indicador

LED verde piscará mais rapidamente para registrar as suas medições de Gordura do Corpo e Água do Corpo.

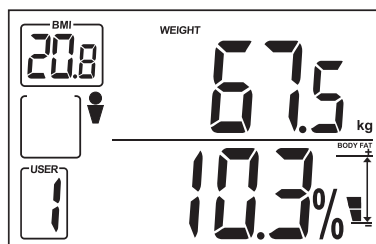


NOTA Se for visualizado no Monitor Remoto, a capacidade de carga máxima da Balança foi excedida. Desça da Balança e tente novamente com menos do que 150kg de peso.

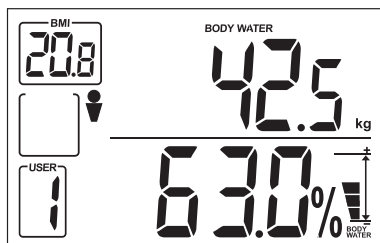
NOTA Se você esperar muito até subir para a Balança, as suas medições não serão tomadas corretamente. Saia da Balança e siga estas instruções novamente.

5. Uma vez que o LED verde deixe de piscar, as medições da sua Gordura do Corpo e Água do Corpo serão visualizadas alternadamente no Monitor Remoto.

Mostrador do Peso, Gordura do Corpo e BMI:



Mostrador do Peso da Água do Corpo e Percentagem:



MODO MEMÓRIA

O GR101 pode guardar automaticamente até 30 medições. Para visualização das medições prévias tomadas por um Usuário com perfil:

1. Pressione o Seletor Usuário (1 a 4) correspondente ao seu Perfil de Usuário.
2. Pressione $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ para se mover através das medições prévias. A caixa MEM indica as medições atualmente memorizadas e que você está a visualizar.



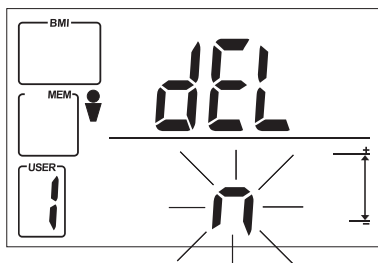
APAGAR MEMÓRIA / MODIFICAR PERFIL DE USUÁRIO

Se você alterar a informação da data do seu aniversário ou altura no seu Perfil de Usuário, as medições previamente guardadas na memória já não serão mais aplicáveis.

Então, quando você efetuar quaisquer modificações ao Perfil de Usuário, o Monitor Remoto lhe pedirá se deseja apagar as medições previamente guardadas.

NOTA Se você mudar o sexo num Perfil de Usuário, as medições prévias serão apagadas automaticamente.

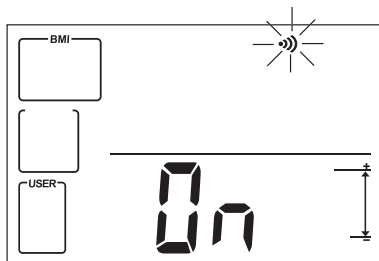
Pressione $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ para selecionar $\mathcal{Y}$ para apagar a memória, ou $\mathcal{N}$ para manter a memória existente. Pressione **SET** para confirmar.



Modo Convidado

Com o Modo Convidado, você pode medir rapidamente o seu peso e BMI sem necessidade de definir um Perfil de Usuário. No entanto, neste modo, as suas medições não serão guardadas.

1. Pressione **Guest/Weight**. Uma vez que o ícone $\bullet \gg$ de Recepção fique intermitente e o indicador LED da Balança fique em branco, o Monitor Remoto está preparado para receber a informação do seu peso.



2. Siga os passos 3 e 4 em **MEDIÇÕES DO PERFIL DE USUÁRIO**

3. Quando o LED verde parar de piscar, o Monitor Remoto lhe pedirá para ajustar:

NOTA Pressione ▲ / ▼ para ajustar os valores de cada definição. Pressione **SET** para confirmar. Pressione  /  para sair em qualquer momento.

- Sexo:  Masculino /  Feminino
- Mês de nascimento 
- Ano de Nascimento 
- Altura:
 - Em centímetros (cm) se a unidade de peso kg (quilogramas) foi selecionada.
 - Em pés e polegadas se a unidade de peso lb (libras) ou st-lb (stone) foi selecionada.

4. Quando completado, as medições da Gordura do Corpo e de Água do Corpo serão visualizadas alternadamente no Monitor Remoto.



Outras Definições

ALARME

O Monitor Remoto também possui a função de alarme com snooze “soneca”.

Colocar Alarme

- Pressione  / . A caixa BMI indicará que agora se encontra no Modo de Alarme. 
- Para acertar a hora para alarme:
 - Pressione e segure **SET**.
 - Pressione ▲ / ▼ para ajustar a hora e minutos. Pressione **SET** para confirmar.
- Para ligar / desligar o alarme, pressione ▲ / ▼. Quando ligado, o ícone  aparecerá.
- Pressione  /  em qualquer momento para regressar ao modo de visualização horária normal.

Snooze “Soneca”

Quando o alarme soar:

- Pressione  /  para desligar o alarme / snooze “soneca”.
- Pressione quaisquer outros botões para desativar temporariamente o alarme durante 8 minutos (o ícone **SNOOZE**  aparecerá)

AVISO DE PILHAS FRACAS

Balança

O indicador LED também funciona como um indicador de aviso. Quando você sobe para a balança, as cores LED seguintes indicam:

- Verde – Nível adequado das pilhas.
- Amarelo – Nível fraco das pilhas. Substitua as pilhas
- Vermelho - Erro da balança. Consulte o **GUIA PARA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** para informação adicional.

Monitor Remoto

O Visor LCD pode indicar os símbolos de Aviso de Pilhas Fracas para ambos, Balança e Monitor Remoto:



As pilhas do Monitor Remoto estão fracas.



As pilhas da Balança estão fracas.

REINICIAR

O botão **RESET** é utilizado sempre que o produto não estiver operando corretamente (tal como quando o Monitor Remoto não consegue detectar a Balança), ou quando forem colocadas pilhas novas. Isto fará com que as definições regressem aos seus valores de fábrica.

Ambos Balança e Monitor Remoto, possuem botão **RESET** localizadas dentro do Compartimento das Pilhas. Utilize um objeto pontiagudo, tal como um clipe de papel para ressonar na abertura.



NOTA A informação horária será apagada quando o botão **RESET** for pressionado no Monitor Remoto. Todos os outros valores, tais como data e mês, não serão afetados.



Como é que Funciona o Monitor de Gordura do Corpo

Quando você sobe para a balança, é realizada uma medição do peso. A GR101 pode também ajudá-lo a calcular automaticamente o seu Índice de massa corporal (BMI) e Percentagem de Gordura do Corpo, dois indicadores internacionalmente aceitos para os níveis de saúde e obesidade.

O peso por si só, não é um indicador de saúde suficientemente bom porque este não diferencia entre músculos, tecidos, ossos e gordura. Como tal, quando uma pessoa perde peso, este poderá ser o resultado de uma perda de músculos ou água do corpo, mas não de gordura. Para entender melhor a composição do seu corpo e o nível de saúde atual, ambos, BMI e Percentagem de Gordura do Corpo devem ser observados.

Nem o BMI nem a Percentagem de Gordura do Corpo, tomados individualmente, lhe dão a imagem completa da sua saúde. Por exemplo, os bodybuilders (musculação) têm frequentemente um BMI mais elevado (considerado obesidade), mas baixa Percentagem de Gordura do Corpo (considerado saudável). O BMI, neste caso, não tem em conta que o peso extra é dos músculos e água, mas não gordura. Reciprocamente, uma pessoa muito magra pode ter baixa Percentagem de Gordura do Corpo (considerado saudável), mas também um BMI inferior ao aceitável (considerado não saudável). Isto significa que a pessoa ainda está de

certa maneira, em risco de saúde apesar da baixa Percentagem de Gordura do Corpo.

NOTA Consulte o seu médico antes de iniciar uma nova dieta ou programa de exercício.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (BMI)

O que é o Índice de Massa Corporal (BMI)?

O índice de massa corporal (BMI) é um padrão internacional vastamente utilizado que mede a razão entre peso e altura para determinar a obesidade. O BMI é calculado utilizando o seguinte:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso Corporal (kg)}}{[\text{Altura do Corpo (m)}]^2}$$

NOTA Reporte-se à **TABELA DE CONVERSÃO DO PESO** para a conversão entre as unidades de medição.

O BMI é somente um indicador geral do seu nível de saúde. Como tal, a precisão pode variar dependendo do tipo do seu corpo e composição. Consulte o seu médico para se informar sobre a sua condição de saúde atual.

NOTA O BMI não deverá ser utilizado como orientação de riscos de saúde para os seguintes grupos:

Grupo	Motivo
Crianças / Adolescentes	Os limites do BMI são baseados somente em alturas de adultos.

Atletas e body-builders (musculação)	O BMI não diferencia entre gordura e músculo, deste modo, torna as medições imprecisas para pessoas com volumes de músculos elevados.
Mulheres grávidas ou que amamentem	Este grupo gera naturalmente reservas altas de gordura como parte da gravidez.
Pessoas com idade superior a 65	As reservas naturais de gordura tendem a ser superiores com pessoas mais velhas.

Como Interpretar o BMI

Utilize o valor resultante do BMI com o gráfico abaixo para determinar o seu nível de saúde atual:

Indicação de Saúde	Limites BMI	Descrição
Abaixo de peso 	Menos do que 20.0	O seu peso corporal é atualmente inferior à média. Trabalhe
	* BMI Asiático Inferior 18.5	numa direção saudável, ingerindo alimentos regularmente e estabelecendo uma rotina de exercícios para posicionar a sua saúde nos a níveis recomendados.

Recomendado 	20.0 – 25.0	A sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e faça exercício para manter o seu nível de saúde atual.
	* BMI Asiático: 18.5 – 23.0	
Excesso de peso 	25.1 – 29.9	O seu peso corporal pode estar acima do normal. Aumente o seu exercício e estabeleça um plano de dieta para diminuir os seus riscos de enfermidade grave.
	* BMI Asiático: 23.1 – 29.9	
Obesidade 	30.0 ou superior	A este nível, você poderá estar em risco de doença do coração, pressão alta e outras enfermidades. Consulte o seu médico para desenvolver um plano de saúde e capacidade física adequado.
	* BMI Asiático: 30.0 ou superior	

NOTA Os asiáticos têm uns limites de BMI separados, devido à sua diferente composição corporal.

Referências:

1. Jequeier, E. (1987) Padrões da Energia, obesidade e peso corporal.

2. Jornal Americano de Nutrição Clínica, 45, 1035-1047
3. Sociedade Japonesa para o Estudo da Obesidade
4. Centro de Pesquisa Perca de Peso
5. myDr. (www.mydr.com.au)

PERCENTAGEM DE GORDURA DO CORPO

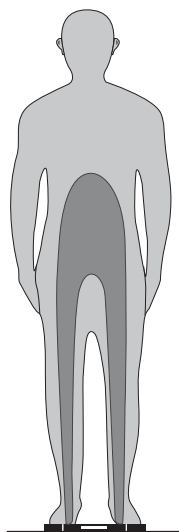
O que é a Percentagem de Gordura do Corpo?

A Percentagem de Gordura do Corpo é a medição da percentagem total de gordura no seu corpo. Por exemplo, se pesar 70 kg e a sua Percentagem de Gordura do Corpo for 15 %, então você possui 10,5 kg de gordura. O restante peso é composto por músculos, ossos, tecidos e peso da água.

Entre as pessoas obesas, é o excesso de gordura e não o peso sozinho que transporta riscos para a saúde. Uma vez que o corpo compreende elementos de várias densidades, o peso ou BMI não podem medir com exatidão qual o excesso de gordura que uma pessoa possui. Por exemplo, duas pessoas do mesmo peso e BMI podem ter grandes diferenças na composição do corpo. Uma poderá possuir excesso de gordura enquanto que a outra poderá possuir níveis aceitáveis de gordura necessário à regulação do corpo. Como tal, a medição da Percentagem da Gordura do Corpo é uma contribuição efetiva ao seu nível de saúde atual.

NOTA A gordura essencial é necessária às funções do corpo, dado que esta ajuda a manter a temperatura do corpo e a isolar órgãos e tecidos.

Como é Medida a Gordura do Corpo



BIA
Diagrama da
Medição
Pé para Pé

A GR101 utiliza o método de Análise da Impedância Bioelétrica (BIA) para medir a Gordura do Corpo. Este método é completamente seguro, e é vastamente utilizado no campo médico. O princípio de BIA é como se segue: A GR101 envia um fraco e inofensivo sinal elétrico através do corpo, que flui livremente através dos fluidos, mas não da gordura. Como tal, a máquina mede a oposição ao sinal, e utiliza isto para calcular a percentagem de Gordura do Corpo (conjuntamente com a idade, altura e peso da pessoa).

Como Interpretar os Níveis de Gordura do Corpo

Utilize o valor resultante da Percentagem de Gordura do Corpo com o gráfico abaixo, para determinar o seu nível de saúde atual:

HOMENS ADULTOS

Livello di massa grassa	Grupo Etário em Anos			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Muito Alto	> 28%	>29%	>30%	>31%
Alto	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Baixo	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Muito Baixo	< 6%	< 7%	<8%	< 9%

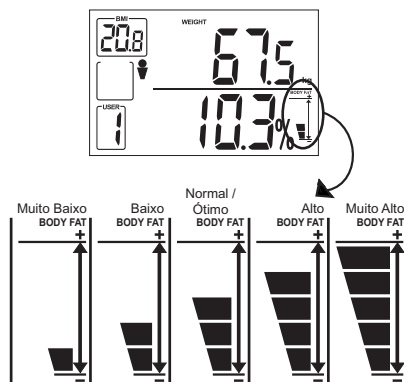
MULHERES ADULTAS

Livello di massa grassa	Gruppi di età			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Muito Alto	> 32%	>33%	>34%	>35%
Alto	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Baixo	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Muito Baixo	< 12%	< 13%	<14%	< 15%

Padrão de Gordura do Corpo	Razão
Muito Alto	A percentagem de gordura a este nível indica que a pessoa está seriamente obesa, num grau que pode trazer conseqüências adversas para a saúde. Manter este nível de gordura por um longo período de tempo coloca a pessoa em risco de hipertensão, doenças do coração, e diabetes. Consulte o seu médico para a elaboração de um programa em longo prazo, para perda de peso.
Alto	Isto é provavelmente porque a pessoa está obesa. Recomenda-se que seja implementada uma monitoração da dieta e prática de exercício.
Normal	Este é o nível ideal de gordura do corpo para a média das pessoas
Baixo	Para os atletas, este é o nível desejado de gordura do corpo. Para pessoas normais, deverá considerar-se uma dieta regular para melhorar o equilíbrio da composição do corpo.
Muito Baixo	O nível de gordura é muito baixo. Consulte um médico para se aconselhar.

Adicionalmente ao visualizado relativamente à sua Percentagem de Gordura do Corpo, a GR101 faculta uma Indicação do Nível de Gordura do Corpo na tela LCD para que possa avaliar

automaticamente o seu nível de gordura do corpo, sem que se tenha que reportar ao gráfico acima



Referências:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Conceitos de Exercício, cálculos, e aplicações em computador.**
Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990

Como é que Varia a Percentagem de Gordura do Corpo

Recomenda-se que escolha um determinado período de tempo para medir a sua Gordura do Corpo, e então faça a sua monitoração regularmente e nas mesmas condições. Idealmente, a hidratação do corpo é mais estável durante o final da tarde, justamente antes de jantar.

Por favor, observe os vários fatores que poderão alterar a leitura da Gordura do Corpo num indivíduo, incluindo o consumo de álcool, tomar um banho ou fazer exercício, despertar-se, comer, febre e doenças.

ÁGUA NO CORPO

O que é a Água no Corpo?

O Total da Água no Corpo, é a quantidade de água retida no corpo, e compreende entre 50 % - 70 % do seu peso total. Geralmente, os homens tendem a possuir um valor de água do corpo superior à das mulheres devido à maior quantidade de músculo. Os atletas também tendem a ter 5 – 8 % mais no Total de Água do Corpo devido à maior massa muscular. Manter-se dentro dos limites adequados de Água do Corpo é muito importante, no sentido de se manter saudável. Isto representa um papel muito importante na regulação da temperatura do corpo, remoção ou perdas a partir do corpo, metabolismo das células, e manutenção da hidratação das células e tecidos.

NOTA O nível de Água do Corpo de uma pessoa pode variar até 2 kg durante o dia.

NOTA Uma pessoa sob a influência de álcool, medicação, hidropisia, exercício intenso, poderá exibir um nível de Água do Corpo inferior ao normal devido à desidratação.

Como Interpretar os Níveis de Água do Corpo

Utilize o valor resultante da Percentagem de Água do Corpo com o gráfico abaixo, para determinar o seu nível de Água do Corpo atual:

Nível de Água do Corpo	Masculino	Feminino
Alto	> 70%	> 65%
Ligeiramente Alto	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Ligeiramente Baixo	48 - 53%	48 - 50%
Baixo	< 48%	< 48%

Nível de Água do Corpo	Conselho
Alto	Consulte o seu médico para se aconselhar.
Ligeiramente alto	Observe a sua ingestão normal de água.
Normale	Este é o nível ideal de Água do Corpo.
Ligeiramente Baixo	Beba mais água para manter uma hidratação adequada.
Baixo	Consulte o seu médico para se aconselhar.

O GR101 possui uma Indicação do Nível de Água do Corpo na tela LCD, para que possa avaliar automaticamente o seu nível de Água do Corpo, sem que se tenha que reportar ao gráfico acima.

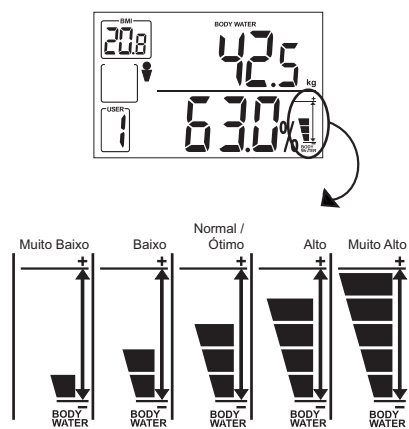




Tabela de Conversão do Peso

Unidade	Nome	Conversão
kg	Quilograma	1 kg= 2,20 lb 1 kg=0,16 st-lb
lb	Libra Imperial	1 lb=0,45 kg 1 lb=0,07 st-lb
st-lb	Stone-pound	1 stone=14,0lb 1 stone= 6,35 kg



Guia para Resolução de Problemas

Esta seção inclui uma lista das perguntas mais frequentes para os problemas que você possa encontrar com o seu Monitor de Gordura do Corpo. Se o produto não estiver a funcionar da forma que você acha que deveria, verifique aqui, antes de o levar para reparação.

Sintoma	Verificação	Remédio
O Visor do Monitor Remoto está fosco ou em branco	As pilhas estão fracas ou gastas	Substitua por novas (→ p. 3)
	Pilhas inseridas incorretamente	Insira as pilhas corretamente (→ p.3)
A medição é incorreta	A balança está desnivelada ou sobre carpete	Utilize o tapete para pés fornecido ou coloque a balança numa superfície plana, nivelada e dura.
	Meias ou os sapatos calçados	Retire as suas meias, sapatos, e outros acessórios pesados antes de utilizar a balança.

Sintoma	Verificação	Remédio
A medição é incorreta	A introdução de sexo, data nascimento ou altura estão errados	Volte a introduzir as suas definições de Usuário com os valores corretos.
	As medições variam após um curto período	Flutuações de gordura do corpo durante o dia são normais.
A balança indica  ao pesar	A balança está sobrecarregada	O peso máximo é 150 kg (330 lb / 23st – 8lb). Retire o peso da balança
O peso não é visualizado	Volte a tentar a medição	Aguarde até que o ícone de de Recepção apareça.
 aparece no visor	O peso na balança está irregularmente distribuído ou instável	Assegure-se de que se mantém imóvel e coloca a balança numaa superfície plana. Utilize o tapete para pés se o chão for de carpete ou irregular.
 aparece no visor	Você subiu muito cedo para a balança	Para Usuário convidado, aguarde até que o LCD esteja limpo. Para Usuários com definições guardadas, aguarde até que o visor indique  antes de subir para a balança.

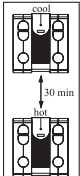
Sintoma	Verificação	Remédio
{err} aparece no visor	A Balança não está devidamente calibrada	Levante a Balança, e então coloque-a de volta no chão para permitir a auto-calibragem.



Segurança e Cuidados

CUIDADOS COM A SUA BALANÇA

Para se assegurar de que recebe os maiores benefícios da utilização deste produto, por favor, respeite as seguintes orientações.

	Limpe com um pano úmido. Não utilize produtos de limpeza abrasivos ou corrosivos.
	Não tente reparar você mesmo o produto. Contate o distribuidor ou um técnico de reparações qualificado se o produto necessitar de reparação.
	Não guarde a Balança na posição vertical.
	Não coloque objetos sobre a Balança ou Monitor Remoto.
	Não exponha o produto a excessiva, força, poeira, flutuações de temperatura ou umidade.
	Deixe que a Balança se ajuste pelo menos 30 minutos, sempre que exista uma mudança brusca no meio ambiente (ex., desde uma área no exterior para uma divisão com ar condicionado).

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, respeite as seguintes precauções de segurança ao instalar e utilizar a sua Balança

	Não mergulhe o produto em água, nem coloque a balança numa superfície molhada.
	Mantenha o produto afastado de fontes de aquecimento tais como radiadores, fornos, e aquecedores.
	Não utilize a Balança numa superfície desnivelada.
	Utilize o tapete para pés (fornecido) se colocar a Balança sobre carpete.



Avisos

Este produto foi concebido e fabricado com os mais altos padrões de segurança. O produto está desenhado para lhe proporcionar muitos anos de utilização fiável, providenciando para que este seja devidamente utilizado e cuidado. Para assegurar a sua segurança e prolongar a vida do produto, por favor, observe as seguintes precauções.

SOBRE O APARELHO



AVISO: Não é recomendada a utilização do GR101 por pessoas que possuam equipamentos médicos implantados, tais como marca-passos, nem por mulheres grávidas.

- O GR101 está destinado à utilização caseira somente, e não para diagnósticos médicos.
- As medições de BMI, Percentagem da Gordura do Corpo, e Água do Corpo, feitas com o GR101 devem somente ser tratadas como uma indicação aproximada do seu nível de saúde. Consulte o seu médico para uma avaliação completa e total.
- As medições de Percentagem da Gordura do Corpo, e Índice de Água do Corpo são menos precisas para atletas profissionais, body-builders (musculação), crianças, jovens, e pessoas com idade superior a 65 devido às diferentes composições dos seus corpos. No entanto, este aparelho pode ainda assim ajudar indivíduos dos grupos acima a monitorar a tendência da Gordura do Corpo ao longo do tempo.
- Líquidos, umidade, e objetos estranhos – Nunca insira objetos estranhos ou derrame líquidos no produto, dado que isto pode causar choques elétricos e danificar a unidade. Não mergulhe o produto na água.
- As especificações técnicas estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.
- Está proibida a reprodução deste documento sem a autorização do fabricante.
- Devido às limitações de impressão, a figuras indicadas neste manual podem diferir do real.



Especificações

UNIDADE BALANÇA

Dimensões	50 (A) x 315 (L) x 340 (P) mm
Peso	1,8 kg (excluindo pilhas)
Pilhas	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V
Economia de Energia	Desliga automaticamente após 5 – 10 segundos

MONITOR REMOTO

Dimensões	120 (A) x 186 (L) x 33 (E) mm
Peso	380 g (excluindo pilhas)
Pilhas	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V

AVISOS GERAIS

- Leia e respeite todos os avisos e instruções. O conteúdo deste manual está sujeito a alteração sem aviso prévio. Os exemplos de figuras e mostradores são somente para referência, e podem variar ligeiramente do produto real.
- Pilhas – Reverter a polaridade das pilhas pode danificar o produto. Retire as pilhas se o Monitor de Gordura do Corpo for guardado durante um longo período de tempo.

MEDICÃO DO PESO

Mecanismo	Calibragem das 4 sensores de tensão da carga
Unidade	Quilograma (kg) / libras (lb) / stone pounds (st-lb)
Máximo	150 kg / 330 lb / 23 st – 8 lb
Resolução	0,1 kg / 0,2 lb

Armazenagem	-20° C – 60° C -4° F – 140° F a ≤ 85 % de unidade relativa
-------------	--



Sobre a Oregon Scientific

Visite a nossa página web (www.oregonscientific.com) para aprender mais sobre o seu monitor de Gordura do Corpo e outros produtos Oregon Scientific™ tais como câmeras digitais, telefones, relógios despertadores, e estações meteorológicas. A página web também inclui informação de contato do nosso departamento de assistência ao cliente.



Ajude-nos a proteger o meio ambiente. Recicle as embalagens, pilhas e produto, depois de não mais necessitar deles.

MEDICÃO DA GORDURA DO CORPO

Mecanismo	6 apoios condutores
Alcance	5 – 75 %
Resolução	0,1 %
Sexo	Masculino / Feminino
Idade	7 a 99 anos de idade

MEDIÇÕES BMI

Alcance	1,8 – 50 kg/m2
---------	----------------

ALTURA

Unidade	centímetros (cm) / pés (') e polegadas (")
Alcance	80,0 – 230,0 cm / 2'7,5" – 7'6,6"
Resolução	0,1 cm ou 0,1"
Sexo	Masculino / Feminino
Idade	7 a 99 anos de idade

TEMPERATURA

Funcionamento	5° C – 45° C 41° F – 113° F a ≤ 85 % de umidade relativa
---------------	--



**OREGON
SCIENTIFIC**

KROPPSFETTMONITOR med trådlös fjärrdisplay (GR101)

Bruksanvisning



Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Huvuddrag.....	2
Innan användning.....	2
Uppackning av produkten	3
Placering av produkten	3
Innan användning.....	3
Användarprofil.....	4
Inställning av användarprofil	4
Mätning för användarprofil	4
Minnesinställning.....	5
Borttagning av minnesprofil/ ändring av minnesprofil	5
Gästinställning.....	6
Andra inställningar.....	6
Larm	6
Varning svagt batteri.....	7
Återinställning.....	7
Hur Kroppsfettmonitor fungerar	7
Body Mass Index.....	8
Vad är Body Mass Index (BMI)?	8
Tolkning av BMI.....	8
Kroppsfett i procent	9
Vad är kroppsfett i procent? ..	9
Hur man mäter kroppsfett	10

Tolkning av nivåerna för
kroppsfett **10**

Hur procentnivån av
kroppsfett varierar **11**

Kroppsvatten **11**

Vad är kroppsvatten? **11**

Tolkning av vattennivå?..... **11**

Omvandlingstabell för viktenheter .. 12

Felsökning..... 12

Säkerhets- och skötselföreskrifter .. 13

Varningar 14

Specifikation 15

Om Oregon Scientific..... 16



Introduktion

Tack för att du valt Oregon Scientific™
Kroppsfettmonitor som din
hälsovårdsprodukt. Din GR101
Kroppsfettmonitor är utformad så att den
ska ge dig många års pålitlig användning.
Några utmärkande drag är:

- Automatisk beräkning av vikt, body mass index (BMI), kroppsfett i procent, och kroppsvatten i procent/vikt
- Sladdlös fjärrdisplay med 8 meters räckvidd och stor LCD-skärm
- Patentsökt «step-on»- teknologi som automatiskt startar vågen när du stiger på den (gästinställning)
- Lagring av upp till 4 längd- och åldersdata för fyra olika användare (gästinställning finns)
- Lagring av upp till 30 tidigare uppmätta värden av vikt, BMI, kroppsfett i procent, och kroppsvatten i procent/vikt

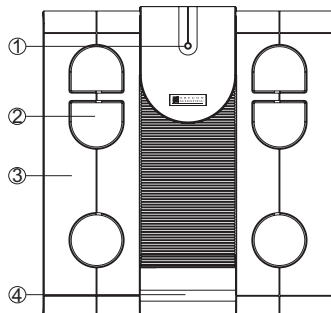
Denna bruksanvisning innehåller viktig säkerhets- och skötselinformation, och tillhandahåller instruktion steg-för-steg för användning av produkten.



Huvuddrag

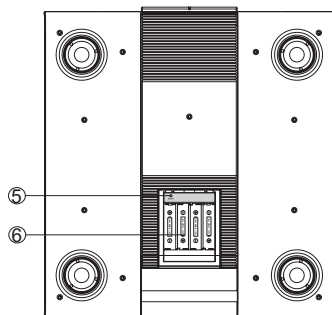
VÄGEN

Sedd från ovensidan



1. LED-indikator (lysdiod)
2. Metallfotdynor
3. Vågplattform
4. Bärhandtag

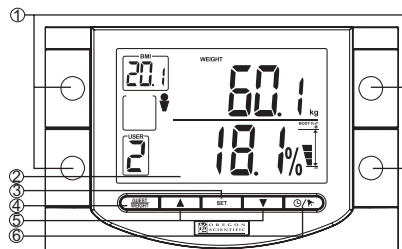
Sedd från undersidan



5. Återställningshå
6. Batteriutrymme

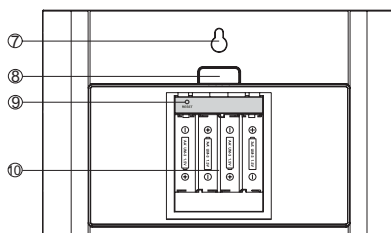
FJÄRRMONITÖRN

Sedd framifrån



1. Användarknappar
2. LCD Display
3. Inställningsknappar
4. Gäst / Viktknappar
5. ▲ / ▼ Knappar
6. ⌚ / 🔔 Klocka / Larmknapp

Sedd från undersidan



7. Uttag för väggmontering
8. Knapp för batteriutrymme
9. Återställningshå
10. Batteriutrymme



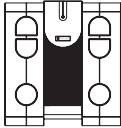
Innan användning

WARNING: GR101 rekommenderas ej för personer med implanterad medicinsk utrustning, såsom pacemaker, eller för gravida kvinnor.



UPPACKNING AV PRODUKTEN

När du packat upp produkten, behåll emballaget ifall du vid ett senare tillfälle behöver transportera eller returnera produkten för service. Boxen innehåller:

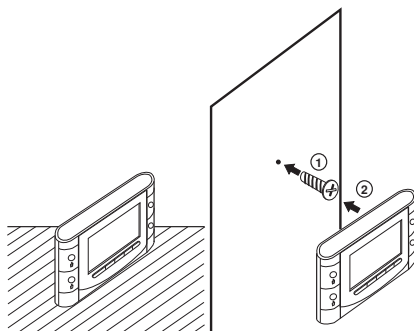
Vågen	Fjärrenhet
	
8x AA Batterier	4 x Mattassar
	
Bruksanvisning	Garantisedel
	

PLACERING AV PRODUKTEN

Vågen och fjärrdisplayen ska placeras högst 8 meter från varandra, för att erhålla bästa mottagning.

Installation av fjärrdisplay

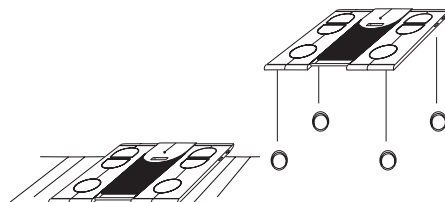
Montera eller placera fjärrdisplayen på en vägg eller en plan yta, enligt nedanstående bild. För att erhålla bästa mottagning bör den placeras inom 8 meters radie från vågen. Undvik hinder såsom väggar eller tunga möbler.



Placering av vågen

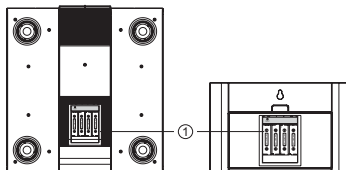
För att erhålla säkraste vägningen bör vågen placeras på en slät jämn yta. Använd mattassarna om vågen placeras på en matta.

OBS Låt vågen stå på golvet 5 sekunder utan att den vidröres för automatisk kalibrering.



INNAN ANVÄNDNING

1. Installera de medföljande batterierna i vågen och fjärrdisplayen.



- Tryck och håll **SET** på fjärrdisplayen för att välja, i följande ordning:

OBS Tryck ▲ / ▼ för att justera värdena på varje inställning. Tryck **SET** för att konfirmera. Tryck  /  när som helst för att avsluta.

- Våg:
 - kg (kilogram), lb (pund) eller st-lb (stone)
- 12- eller 24-timmarsinställning
- Timme
- Minut
- År
- Dag/Månad eller Månad/Dag
- Aktuell månad
- Aktuell dag



Användarprofil

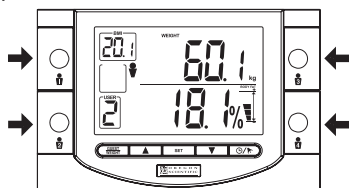
INSTÄLLNING AV ANVÄNDARPROFIL

Med denna produkt kan du ställa in och lagra ålder, kön och längd för 4 personer, (Användare 1 till 4) som regelbundet använder Kroppsfettmonitor.

OBS Om batterierna är svaga kan man inte lagra längd och ålder.

- På fjärrdisplayen kan varje person använda sig av var sin av de fyra användarknapparna. Tryck 1, 2, 3, eller 4 för att välja användarnummer.

OBS Se till att du inte lagrar din längd och födelsedata på annan persons redan använda nummer.



- Tryck och håll **SET**. Fjärrdisplayen ber dig mata in:

a. Kön:  Man/

 Kvinna

b. Födelsemånad 

c. Födelseår  Ikonen

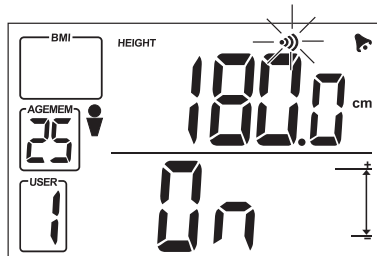
- d. Längd:
- I centimeter (cm) om enheten kg (kilogram) valts.
 - I fot och tum om enheterna lb (pund) eller st-lb (stone) valts.

OBS Tryck ▲ / ▼ för att justera värdena för varje inställning. Tryck **SET** för att konfirmera. Tryck  /  när som helst för att avsluta.

MÄTNING FÖR ANVÄNDARPROFIL

Så snart som användarprofil matats in, kan GR101 automatiskt beräkna index för kroppsmassa (body mass index (BMI), kroppsfett i procent och kroppsvatten.

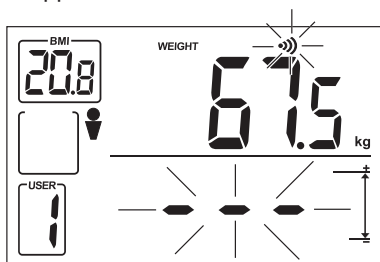
- Tryck på den användarknapp (1 till 4) som har din användarprofil.
- Din användarprofil kommer att visas på skärmen. Så snart som mottagnings-ikonen  börjar blinka och vågens LED- indikator (lysdiod) är tom är fjärrdisplayen beredd att ta emot inmatningen av din kroppsvikt.



- Ställ dig på vågen. Stå stilla under tiden som inmatningen sker. Vågens gröna LCD-indikator kommer att blinka.

OBS Det rekommenderas att man ställer sig barfota på vågen. Den elektriska signalen från vågen kan ej avläsas, om man har strumpor eller skor. Endast vikt och BMI kommer att mätas i detta fall.

- Vikten och BMI-värdet visas först på fjärrdisplayen. Stå stilla. Den gröna LED-indikatorn kommer att blinka snabbare för att mäta kroppsfett och kroppsvatten.

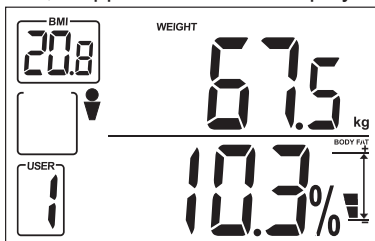


OBS Om  visas på fjärrdisplayen har den maximala belastningen på vågen överskridits. Stig av vågen och försök igen och belasta ej vågen med en vikt som överskrider 150kg.

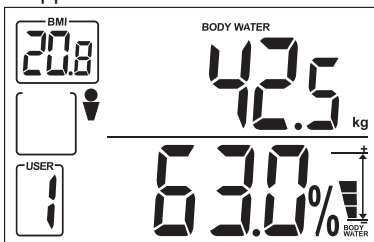
OBS Om du väntar för länge innan du stiger av vågen kommer dina mått ej att avläsas korrekt. Stig av vågen och följ instruktionerna igen.

- Så snart som LED slutar blinka kommer avläsningarna för kroppsfett och kroppsvatten att visas omväxlande på fjärrdisplayen.

Vikt, kroppsfett och BMI- Display:



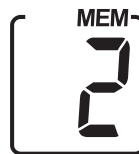
Visning av vikt och procent av kroppsvatten:



MINNESINSTÄLLNING

GR101 kan automatiskt lagra upp till 30 tidigare mätningar. För att visa tidigare mätningar för en användare med inmatad profil:

- Tryck på användarknappen (1 till 4) som motsvarar din användarprofil.
- Tryck  /  för att se tidigare mätningar. **MEM**-boxen (minnesrutan) kommer att visa aktuella memorerade mätningar.

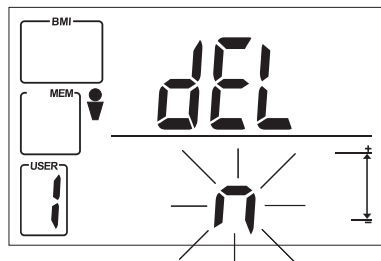


BORTTAGNING AV MINNESPROFIL/ ÄNDRING AV MINNESPROFIL

Om du ändrar födelsedata eller kroppslängd på din användarprofil, kommer tidigare inmatade mätningar i minnet att raderas. När data ändras i användarprofilen kommer fjärrdisplayen att fråga om du vill radera tidigare inmatade mätningar.

OBS Om du ändrar kön i en användarprofil kommer tidigare lagrade mätningar att raderas ut automatiskt.

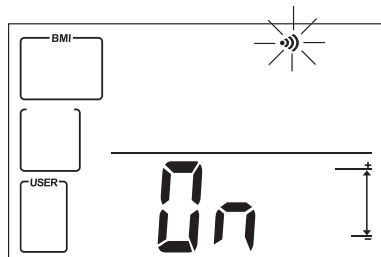
Tryck ▲ / ▼ och välj  för att radera ut minnesdata, eller  för att behålla minnesdata. Tryck **SET** för att bekräfta.



Gästinställning

Med gästinställningen (Guest Mode), kan du snabbt mäta vikt och BMI utan att du behöver mata in en användarprofil. Dina mätningar kommer dock inte att bli lagrade vid denna inställning.

- Tryck Gäst/Vikt (**Guest/Weight**). Så snart som mottagningsikonen  börjar blinka och vågens LED-indikator är tom, är fjärrdisplayen klar att ta emot din viktinformation.



- Följ steg 3 och 4 under rubriken **MÄTNING MED ANVÄNDARPROFIL**.

OBS Du kan välja att hoppa över de övriga instruktionerna under denna rubrik om du inte vill mäta nivåerna för kroppsfett (Body Fat) och kroppsvatten (Body Water).

- När den gröna LED:n upphör att blinka kommer fjärrdisplayen att uppmana dig att:

- Kön:  Man/
 Kvinna
- Födelsemånad 
- Födelseår  Ikonen
- Längd:
 - 1 centimeter (cm) om enheten kg (kilogram) valts.
 - 1 fot och tum om enheterna lb (pund) eller st-lb (stone) valts.

OBS Tryck ▲ / ▼ för att justera värdena för varje inställning. Tryck **SET** för att konfirmera. Tryck  /  när som helst för att avsluta.

- När detta matats in kommer mätningarna för kroppsfett (Body Fat) och kroppsvatten (Body Water) att visas omväxlande på fjärrdisplayen.



Andra inställningar

LARM

Fjärrdisplayen är också utrustad med larm med snooze-funktion.

Inställning av larm

- Tryck  / . BMI-rutan kommer att visa att du har öppnat larmfunktionen.



2. För att ändra tidsinställning av larm:
 - a. Tryck och håll **SET**.
 - b. Tryck ▲ / ▼ för att ställa in timme och minut. Tryck **SET** för att bekräfta
3. För att sätta på/av (on/off), tryck ▲ / ▼. När larmet är på kommer ikonen  att visas.
4. Tryck  /  när som helst för att återgå till normal klockfunktion.

Snooze-funktion

När larmsignalen ljuder:

- Tryck  /  för att stänga av larm- /snooze-funktionen.
- Tryck vilken knapp som helst för att tillfälligt stänga av larmet under 8 minuter (SNOOZE-ikonen **SNOOZE**  kommer att visas).

VARNING SVAGT BATTERI

Våg

LED-indikatorn fungerar också som varningsindikator. När du stiger på vågen betyder nedanstående färger på LED-indikatorn:

- Grön – Normalt laddat batteri.
- Gul – Svagt batteri. Byt ut batterierna.
- Röd – Fel på vågen. Se i kapitlet **FELSÖKNING** för vidare information.

Fjärrdisplay

LCD-displayen kan visa varningssymboler för svaga batterier både vad gäller vågen och fjärrdisplayen:



Fjärrdisplayens batterier är svaga.

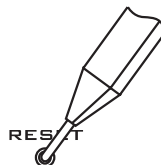


Vågens batterier är svaga.

ÅTERSTÄLLNING

Återställningshålet (**RESET**) används när produkten inte fungerar normalt (t.ex. när fjärrdisplayen inte kan få kontakt med vågen) eller vid byte av batterier. Detta gör att inställningarna återgår till normalvärde.

Både vågen och fjärrdisplayen har återställningshålen (**RESET**) placerade på insidan av batteriutrymmet. Använd ett trubbigt föremål som kan pressas in i hålet.



OBS Tidsinställningen kommer att försvinna när man trycker på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (**RESET**) på fjärrdisplayen. Alla andra inprogrammeringar, såsom datum och månad påverkas ej.



Hur Kroppsfettmonitor fungerar

När du ställer dig på vågen, registreras din vikt. GR101 kan också hjälpa dig att automatiskt beräkna din Body Mass Index (BMI) och ditt kroppsfett (Body Fat) i procent. Dessa två värden är internationellt accepterade indikatorer på hälso- och fetmatillstånd.

Enbart vikten är ingen tillräckligt bra indikator på hälsotillstånd, eftersom den inte skiljer på muskler, vävnad, ben och fett. Om enbart vikten mäts kan viktminskning vara ett resultat av förlorad muskelmassa eller kroppsvatten, men ej kroppsfett. För att bättre förstå din kroppskonstitution och ditt nuvarande hälsotillstånd, ska både BMI och kroppsfettet (Body Fat) i procent beaktas.

Varken BMI eller kroppsfettet (Body Fat) i procent, som tas individuellt ger en total bild av din hälsa. Som exempel kan nämnas kroppsbyggare som ofta har en hög BMI (anses fet) men lågt kroppsfett (Body Fat) i procent (anses ha god hälsa).

BMI-värdet tar, i detta fall, inte hänsyn till att den extra vikten är från muskler och vatten, och ej från fett. Omvänt kan en mycket mager person ha lågt kroppsfett (Body Fat) i procent, (anses ha god hälsa) men kan också ha lägre än accepterad BMI (anses ha dålig hälsa). Detta kan innebära att personen i fråga fortfarande löper hälsorisk, trots det låga värdet av kroppsfett (Body Fat).

OBS Rådgör med din läkare innan du påbörjar en ny diet eller ett nytt träningsprogram.

BODY MASS INDEX

Vad är Body Mass Index (BMI)?

Body mass index (BMI) är en internationellt godtagen mätmetod avseende förhållandet mellan längd och vikt för att bedöma om någon lider av fetma. BMI beräknas på följande sätt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kroppsvikt (kg)}}{[\text{Längd (m)}]^2}$$

OBS Titta i **WEIGHT CONVERSION**

TABLE (viktomvandlingstabellen) för att växla mellan olika viktenheter.

BMI är endast en generell indikator på din hälsolivå. Som sådan kan noggrannheten vara beroende på din kroppstyp och kroppsuppbyggnad. Konsultera din läkare så att du kan finna ut mer om din nuvarande hälsa.

OBS BMI ska ej användas som riktlinje för hälsorisker vad gäller följande grupper av människor.

Grupp	Anledning
Barn/ Tonåringar	BMI-värdet är baserat på vuxnas längd.
Atleter och kroppsbyggare	BMI-värdet gör ingen åtskillnad på fett och muskler och gör mätvärdet osäkert för personer med stor muskelmassa.
Gravida och ammande kvinnor	Denna grupp har en naturligt högre fettreserv, som ett resultat av graviditeten.
Människor över 65 års ålder	Fettreserven tenderar att vara högre hos äldre personer.

Tolkning av BMI

Avläs BMI-värdet med hjälp av tabellen nedan för att bestämma din nuvarande hälsolivå:

OBS Asiater har egna BMI- värden p.g.a. en annan kroppskonstitution.

Hälso-indikator	BMI-värde	Beskrivning
Undervikt 	Mindre än 20,0	Din kroppsvikt är lägre än genomsnittet. Försök att äta hälsosamma och regelbundna måltider och gör upp ett träningsprogram för att bygga upp din hälsa till en rekommenderad nivå.
	*Asiater BMI: lägre än 18,5	
Rekommenderat 	20,0 – 25,0	Din hälsa är på rekommenderad nivå. Behåll en balanserad diet och träna för att hålla nuvarande hälsotillstånd.
	*Asiater BMI: 18,5 - 23,0	
Överviktig 	25,1 – 29,9	Din kroppsvikt kan vara över det normala. Öka träning och utarbeta en dietplan för att minska risken för allvarliga sjukdomar.
	*Asiater BMI: 23,1 – 29,9	
Kraftig övervikt 	30,0 eller högre	På denna nivå finns det risk för hjärtsjukdomar, högt blodtryck och andra sjukdomar. Tag kontakt med din doktor för att utarbeta ett hälso- och träningsprogram.
	*Asiater BMI: 30,0 eller högre	

Referenser:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

Bland människor med övervikt är det överskottet av fett och inte endast kroppsvikten, som är en hälsorisk. Eftersom kroppen består av delar med olika densitet, kan varken vikt eller BMI helt mäta hur mycket överskottsfett som en person har. Två personer med samma vikt och BMI kan t.ex. ha stor skillnad i kroppskomposition. Den ena kan ha mer fett medan den andra har en fettnivå som behövs för att reglera kroppen. Då är en mätning Body Fat Percentage en effektiv uppskattning av nuvarande hälsotillstånd.

KROPPSFETT I PROCENT

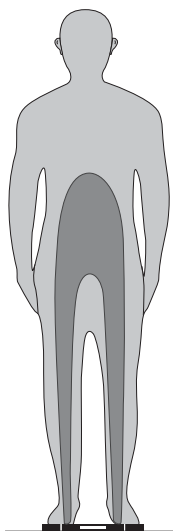
Vad är kroppsfett i procent?

Body Fat Percentage är en mätning av den totala procentsatsen fett i din kropp. Om du t.ex. väger 70 kg och din Body Fat Percentage är 15%, har du 10,5 kg fett. Den resterande vikten består av muskler, ben, vävnad och vatten.

OBS Kroppen behöver fett eftersom det hjälper till att hålla kroppstemperaturen och att isolera organ och vävnader.

Hur man mäter kroppsfett

GR101 använder metoden för mätning av bioelektrisk impedansanalys (BIA) för att mäta kroppsfett. Denna metod är helt säker och används ofta inom det medicinska området. Principen för BIA är: GR101 sänder en låg, ofarlig elektrisk signal genom kroppen. Denna signal går genom vätskor men inte genom fett. Apparaten mäter signalens motstånd i kroppen och använder detta till att beräkna procenten av kroppsfett (baserat på en persons ålder, längd och vikt).



BIA Diagram för mätning mellan fötterna

Tolkning av nivåerna för kroppsfett

Använd värdet för Body Fat Percentage enligt nedanstående tabell för att fastställa din nuvarande hälsolivå:

VUXNA MÄN

Kroppsfett nivå	Åldersgrupper			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Mycket hög	>28%	>29%	>30%	>31%
Hög	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Låg	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Mycket låg	<6%	<7%	<8%	<9%

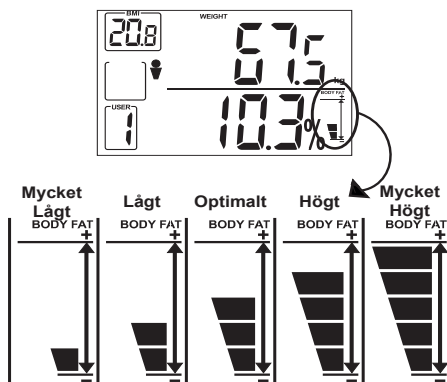
VUXNA KVINNOR

Kroppsfett nivå	Åldersgrupper			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Mycket hög	>32%	>33%	>34%	>35%
Hög	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Låg	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Mycket låg	<12%	<13%	<14%	<15%

Nivåer för mätning av kroppsfett	Anledning
Mycket hög	Fettprocenten vid denna nivå indikerar att personen är kraftigt överviktig vilket kan ha allvarliga konsekvenser för hälsan. Om denna nivå bibehålls under en längre tid utsätts personen för risken att få för högt blodtryck, hjärtsjukdomar och diabetes. Konsultera din doktor för ett långsiktigt bantnings- och träningsprogram.
Hög	Denna person är förmodligen överviktig. En försiktig genomföring och en uppföljning av ett diet- och träningsprogram rekommenderas.
Optimalt	Denna nivå är idealet för normalpersonens kroppsfett.

Nivåer för mätning av kroppsfett	Anledning
Låg	Denna nivå är önskvärd för idrottsmän. Andra människor bör överväga en normaldiet för att förbättra balansen av kroppssammansättningen.
Mycket låg	Vid denna nivå är kroppsfettet för lågt. Kontakta läkare för råd.

Förutom att GR101 visar din BODY FAT PERCENTAGE (kroppsfett i procent), visar den också en Body Fat Level Indication (indikation på nivån av kroppsfett) för att du skall kunna bedöma din nivå av kroppsfett utan att behöva titta i ovanstående tabell.



Referenser:

- Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**
Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Hur procentnivån av kroppsfett varierar

Det är rekommenderat att du väljer en tidsperiod då du mäter och följer upp kroppsfettet regelbundet under samma villkor. Den idealiska tidpunkten är sen eftermiddag, just före middagen, då kroppens vattennivå är mest stabil. Tänk på att många faktorer påverkar kroppens kroppsfettsnivå såsom alkoholkonsumtion, bad, träning, uppvaknande, matintag, feber och sjukdom.

KROPPSVATTEN

Vad är kroppsvatten?

Totalt kroppsvatten är den del av kroppen som består av vatten. Denna del uppgår till mellan 50-70% av kroppens vikt. Män har generellt en högre vattenhalt än kvinnor. Idrottsmän tenderar att ha 5-8% mer kroppsvatten p.g.a. större muskelmassa. Att hålla en vattennivå inom en viss nivå är en viktig hälsfaktor. Detta påverkar regleringen av kroppstemperaturen, borttagning av kroppens avfallsprodukter, cellmetabolismen och att hålla vävnader fuktiga.

OBS En persons vattennivå kan variera 2 kg under dagen.

OBS En person påverkad av alkohol, medicin, vattusot eller hård träning kan ha nivåer som är lägre än normalt, på grund av uttorkning.

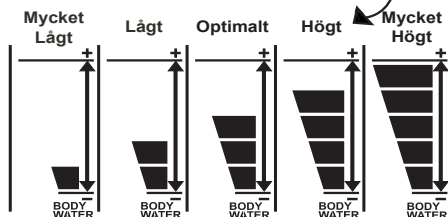
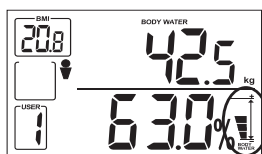
Tolkning av vattennivå?

Använd det erhållna värdet för Body Water Percentage enligt nedanstående tabell för att bestämma din nuvarande nivå på vatten i kroppen:

Vattennivå i Kroppen	Män	Kvinnor
Hög	>70%	>65%
Något hög	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Något låg	48 - 53%	48 - 50%
Låg	<48%	<48%

Vattennivå i Kroppen	Råd
Hög	Tag kontakt med din läkare för råd.
Något hög	Följ ditt normala intag av vatten.
Normal	Detta är den idealiska nivån på kroppens vattennivå.
Något låg	Drick mer vatten för att hålla rätt vattennivå.
Låg	Tag kontakt med din läkare för råd.

GR101 visar en indikation på nivån av kroppsvatten på LCD- skärmen för att du skall kunna bedöma din vattennivå i kroppen, utan att behöva titta i ovanstående tabell.



Omvandlingstabell för viktenheter

Enhet	Benämning	Konvertering
kg	Metrisk Kilogram	1 kg = 2,20 lb 1 kg = 0,16 st-lb
lb	Brittisk Standard	1 lb = 0,45 kg 1 lb = 0,07 st-lb
st-lb	Brittisk Stone Pund	1 stone = 14,0 lb 1 stone = 6,35 kg



Felsökning

Nedanstående tabell innehåller en lista med de vanligaste frågorna angående problem som kan uppstå med din Kroppsfettmonitor (Body Fat Monitor). Om produkten inte fungerar, kontrollera punkterna nedan, innan du tar kontakt med serviceverkstad.

Symptom	Kontrollera	Åtgärd
Fjärrdisplayen är suddig eller blank	Batterierna är dåliga eller slut	Sätt i nya batterier (→ sidan 3)
	Batterierna är felaktigt isatta	Sätt i batterierna korrekt (→ sidan 3)
Vågen visar OL vid vägning	Vågen är överbelastad	Den maximala vikten är 150 kg (330lb/ 23St-8lb). Stig av vågen.
Vikten visas ej	Gör en ny mätning	Vänta tills ikonen för Reception (Mottagning) visas.

Symptom	Kontrollera	Åtgärd
Mätresultatet är felaktigt	Vågen står ojämnt eller på en matta	Använd medlevererade mattassar eller placera vågen på ett jämnt underlag
	Strumpor eller skor används	Tag av strumpor, skor eller andra tunga accessoarer innan vågen används
	Inmatade värden på kön, födelse-data eller längd är fel	Mata in rätta värden
	Mätvärdena varierar efter en stund	Variationer i kropps fett under dagen är normalt
Err 1 visas på displayen	Vikten på vågen är ojämnt placerad och ostadigt placerad	Försäkra dig om att stå stilla och placera vågen på en jämn yta. Använd mattassarna om vågen är placerad på en matta eller en ojämn yta

Symptom	Kontrollera	Åtgärd
Err 2 visas på displayen	Du har ställt dig för tidigt på vågen	Gäst-användare bör vänta tills LCD-skärmen är tom. Användare som redan har inmatade data ska vänta tills displayen visar 0 innan påstigning
Err 3 visas på displayen	Vågen är inte tillräckligt kalibrerad	Lyft på vågen och placera den åter på golvet så att den kan självkalibreras

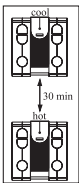


Säkerhets- och skötselföreskrifter

Skötsel av din Kroppsfettmonitor

För att du bäst ska kunna utnyttja denna produkt, se till att du följer nedanstående råd:

	Rengör med en fuktad trasa. Använd inte rengöringsmedel som är för starka eller repar.
	Försök inte att laga produkten själv. Kontakta leverantör eller auktoriserad serviceverkstad om nödvändigt.
	Förvara ej vågen vertikalt.

	Placera inte främmande föremål på vågen eller fjärrdisplayen.
	Utsätt inte produkten för ovarsam hantering, damm, temperaturvariationer eller fukt.
	Vänta minst 30 minuter när miljöförhållanden ändras (t.ex. från placering utomhus till ett luftkonditionerat rum).

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Lakttag följande säkerhetsföreskrifter vid placering och användning av vågen:

	Sänk inte ned produkten i vatten och placera inte vågen på vått underlag.
	Placera inte produkten i närheten av värmekällor som element, spisar eller värmare.
	Placera inte vågen på en ojämn yta.
	Använd mattassar (medföljer) om vågen placeras på en matta.



Varningar

Denna produkt har utformats och tillverkats enligt högsta säkerhetsstandard. Produkten är konstruerad för pålitlig användning under många år, såvida den används och omhändertas på rätt sätt. För att garantera säkerhet och hållbarhet av produkten, var vänlig observera följande försiktighetsåtgärder.

PRODUKTFAKTA



WARNING: Personer med implanterad medicinsk utrustning t.ex. pacemaker och gravida kvinnor bör ej använda GR101.

- GR101 är avsedd för hemmabruk, ej för ställande av diagnos på sjukhus.
- Mätningar av BMI, Body Fat Percentage, and Body Water gjorda med GR101 ska bara behandlas som ungefärliga indikationer på din hälsolivå. Kontakta din läkare för komplett och grundlig utvärdering.
- Mätningar av Body Fat Percentage och Body Mass Index är mindre noggranna för professionella idrottsmän, kroppsbyggare, barn, tonåringar och personer över 65 år på grund av deras olika kroppsbyggnad. Denna produkt kan dock hjälpa personer i ovannämnda kategorier att mäta kropps fett under en viss tid.

GENERELLA VARNINGAR

- Läs och observera alla varningstexter och instruktioner. Innehållet i denna bruksanvisning kan ändras utan förvarning. Siffror och displayer som visas i denna bruksanvisning är till som referens och kan skilja sig något från den aktuella produkten.
- Batterier - Fel isatta batterier (+ -) kan skada produkten. Ta ur batterierna om produkten inte ska användas under en längre tid.

- Vätskor, fukt och främmande föremål. Sätt aldrig in främmande föremål eller spill någon vätska på produkten, eftersom detta kan orsaka kortslutning eller skada på produkten. Sänk ej ned produkten i vatten.
- Tekniska data kan ändras utan förvarning.
- Kopiering av denna bruksanvisning är förbjuden utan tillstånd av tillverkaren.
- På grund av begränsningar vid tryckning, kan displayer som visas i denna bruksanvisning skilja sig från den verkliga displayen.



Specifikation

VÅGEN

Dimension	50mm (H) x 315mm (B) x 340mm (D)
Vikt	1,8kg (exkl. batterier)
Batterier	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V
Energibesparing	Auto-off (Automatisk avstängning) efter 5 – 10 sekunder

FJÄRRDISPLAY

Dimension	120mm (H) x 186mm (B) x 33mm (T)
Vikt	380g (exkl. Batterier)
Batterier	4 x LR06 / AA / UM-3 1,5V

VIKTMÄTNING

Mekanism	4 belastningsmätare med trådtöjningsgivare
----------	--

Mätenhet	kilogram (kg) / pund (lb) / stone pund (st-lb)
Maximum	150kg / 330lb / 23st-8lb
Upplösning	0,1kg / 0,2lb

MÄTNING AV KROPPSFETT

Mekanism	6 ledande dynor
Mätområde	5 - 75%
Upplösning	0,1%
Kön	Man / Kvinna
Ålder	7 till 99 år

MÄTNING AV BMI

Mätområde	1,8 - 50kg/m ²
-----------	---------------------------

KROPPSLÄNGD

Enhet	centimeter (cm) / fot (') och tum (")
Mätområde	80,0 – 230,0 cm / 2' 7,5" – 7' 6,6"
Upplösning	0,1cm eller 0,1"
Kön	Man / Kvinna
Ålder	7 till 99 år

TEMPERATUR

Mätområde	5°C - 45°C / 41°F - 113°F vid ≤85% relativ fuktighet
Förvaring	-20°C - 60°C / -4°F - 140°F vid ≤85% relativ fuktighet



Om Oregon Scientific

Besök vår hemsida

(www.oregonscientific.com) för vidare information om din Body Fat Monitor och andra Oregon Scientific™ produkter som digitalkameror, telefoner, väckarur och väderstationer. Hemsidan upplyser också om kontaktinformation till vår kundserviceavdelning, om du behöver kontakta oss.



Hjälp oss att skydda miljön.
Återvinn förpackningsmaterialet,
batterierna och själva produkten om du
inte använder dem längre.

脂肪體重計附
無線遙控顯示器
(GR101)
用戶手冊



目 錄

簡介.....	1
主要特性.....	2
啓動.....	2
打開產品包裝.....	3
裝置的安放.....	3
在啓動設備之前.....	3
用戶資料.....	4
設定用戶資料.....	4
測量用戶資料.....	4
內存模式.....	5
清除存儲信息 /	
更改用戶資料.....	6
客人模式.....	6
其它設置.....	7
鬧鈴.....	7
電池電量過低警告.....	7
復位.....	7
身體脂肪監控裝置的工作原理.....	8
體質指數.....	8
何謂體質指數	
(BMI)?.....	8
如何理解 BMI.....	8
身體脂肪百分比?.....	9
何謂身體脂肪	
百分比?.....	9

身體脂肪是如何測量的?.....10

如何理解身體

脂肪水平?.....10

身體脂肪百分比

是如何波動的?.....11

體內水分.....11

什麼是體內水分?.....11

如何理解體內水分的

含量水平?.....11

重量換算表.....12

故障排除指南.....12

安全和維護.....13

警告.....14

規格.....14

關於Oregon Scientific 公司.....15



簡 介

感謝你選購 Oregon Scientific 脂肪體重計作為您首選的健康產品。這款 GR101 型號的脂肪體重計將會為您提供長時期的可信賴服務。它的一些特點包括：

- 自動計算體重、體質指數 (BMI)、身體脂肪的百分比和體內水分的百分比 / 重量。
- 具有 8 米的範圍和大型的液晶顯示屏的無線電遙控監測器。
- 無論什麼時候，只要雙腳踏此產品（客人模式），
- 取得專利的踩踏技術就會自動開啓脂肪體重計。
- 可以為 4 個不同的用戶存儲多達 4 個不同的身高和年齡信息（可以使用客人模式）

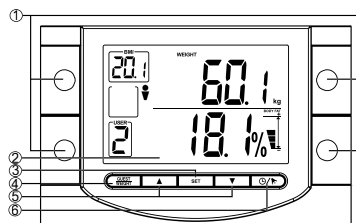
· 可以存儲多達 30 個先前所記錄的體重、BMI、身體脂肪百分比和體內水分百分比 / 重量信息。

5. 復位孔

6. 電池盒

遙控監測器

正視圖



1. 用戶開關

2. 液晶顯示屏

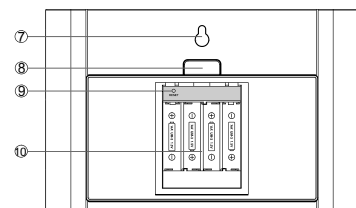
3. 設置按鈕

4. 用戶 / 重量按鈕

5. ▲ / ▼ 按鈕

6. 時鐘 / 鬧鈴按鈕

背視圖



7. 牆壁安裝裝置

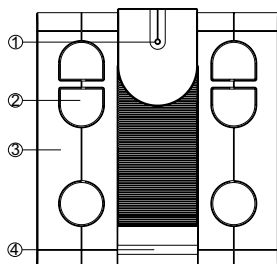
8. 電池盒按鈕

9. 復位孔

10. 電池盒

磅秤裝置

正視圖



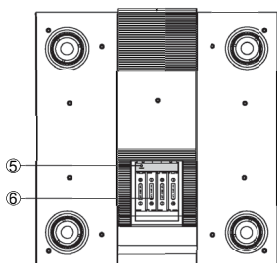
1. LED（發光二極管）指示燈

2. 金屬支腳

3. 磅秤平臺

4. 便攬把手

背視圖



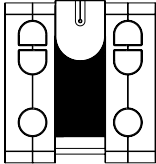
啓動



警告：體內植有諸如起搏器這樣的儀器的用戶以及孕婦我們建議不要使用 GR101 脂肪體重計。

打開產品包裝

在打開產品包裝的時候,請確保將所有的包裝材料放置在一個安全的地方,以備日后的運輸或者將產品返回維護之用。在包裝箱中,您將會找到:

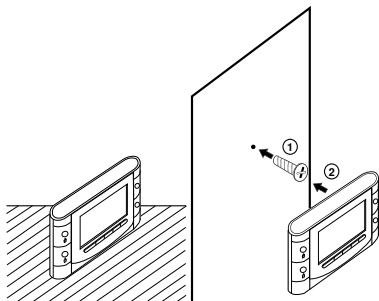
磅秤裝置	遙控監測器
	
8 節 AA 電池	4 個地毯支腳
	
用戶手冊	保修卡
	

裝置的安放

磅秤裝置和遙控監測器之間的距離應該在8米的範圍之內,以確保信號接受的正常。

遙控監測器的安裝

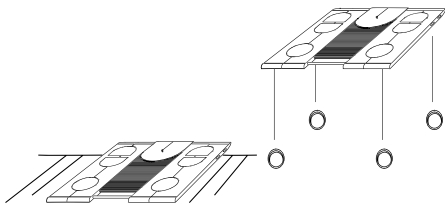
將遙控監測器安裝或者放置在牆上或者如下所示的平坦的表面上。為了得到最佳的效果,遙控監測器應該放置在距磅秤8米的範圍之內,它們之間要避免諸如牆壁這樣的障礙物或者巨大的家具的存在。



磅秤的放置

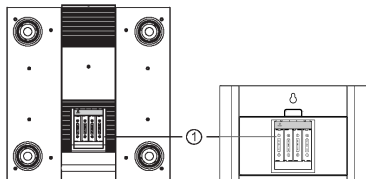
為了得到最佳的效果,請將磅秤放置在一個平坦和平整的表面上。如果磅秤要放置在地毯上,請使用所提供的地毯支腳。

注意: 請將磅秤放置在地板上5秒鐘使其進行自對準。



在啟動設備之前:

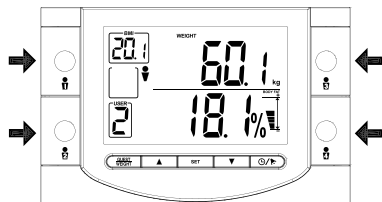
1. 請將所提供的電池安裝到磅秤和遙控監測器當中。



2. 在遙控監測器上，按住 **SET** 按鈕來依次進行選擇：

注意 按下▲/▼來調節每個設定值，按下 **SET** 按鈕來進行確認，按下⏻/▶️按鈕隨時退出操作。

- 重量單位：kg（千克），lb（英磅）或者 st-lb（英石）
- 12 或者 24 小時格式
- 當前小時
- 當前分鐘
- 當前年份
- 日期 / 月份或者月份 / 日期格式
- 當前月份
- 當前日期



2. 按住SET按鈕。遙控監測器將會提示您

- 性別：♂ 男性 / ♀ 女性
- 出生月份
- 出生年份  圖標將會出現
- 高度：
 - 如果選擇了 kg（千克）的重量單位，高度單位將為厘米（cm）。
 - 如果選擇了 lb（英磅）或者 st-lb（英石）作為重量單位，高度單位將為英尺和英寸。



用戶資料

設定用戶資料

使用本產品，您最多可以對四個使用本脂肪體重計的人士（用戶1至4）的年齡、性別和高度進行設定和存儲。

注意： 如果電池的電量太低，您的體重和年齡信息將不能夠存儲至內存當中。

1. 在遙控監測器上，四個“用戶開關”中的其中每一個都代表一個用戶。按下1，2，3，或者4來選擇一個用戶。

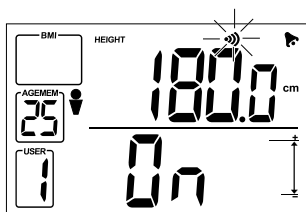
注意 請確保您所存儲的體重和出生日期不會和已經存在的他人的信息相互重復。

注意： 按下▲/▼可以調節每個設定值，按下SET按鈕來進行確認。按下⏻/▶️按鈕可以隨時退出操作。

測量用戶資料

一旦您設定了一個用戶資料，GR101 可以自動地測算出體質指數（BMI）、身體脂肪百分比（BFI）和體內水分的數值。

- 按下具有用戶資料的“用戶開關（1至4）配置”。
- 您的資料將會出現在屏幕上。一旦接收圖標  出現閃爍，並且磅秤的發光二極管（LED）指示燈出現空白，這說明遙控監測器處於接受體重信息的準備狀態。

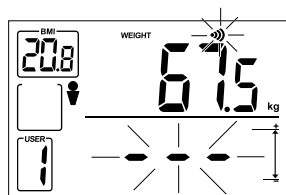


3. 雙腳踏上磅秤，在測量進行的時候請保持身體靜止。

磅秤的發光二極管（LED）的綠色指示燈會出現閃爍。

注意： 我們建議您赤腳踏上此磅秤。因為如果您穿著襪子或者鞋子進行測量，磅秤發出的電子信號將不能夠給出讀數，結果只能測量到您的體重和 BMI 值。

4. 您的體重和 BMI 值會第一個出現在遙控監測器上。保持身體靜止，發光二極管（LED）的綠色指示燈將會更加快速地閃爍來記錄您的身體脂肪和體內水分的數值。

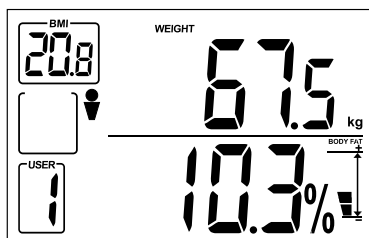


注意： 如果在遙控監測器上出現 ，這說明超出了磅秤的最大承載能力。如果發生了這種情況時，請走下磅秤並以不超過 150 千克的體重再次進行測量。

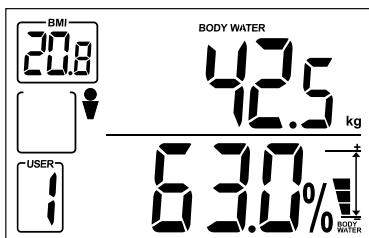
注意： 如果您在踏上磅秤之前等待的時間過長，您的測量將不能夠正確地進行。這時您需要走下磅秤再次遵照這些使用說明。

5. 一旦發光二極管（LED）綠色指示燈停止閃爍，您的身體脂肪和體內水分的測量值將會交替地顯示在遙控監測器上。

體重、身體脂肪和 BMI 的顯示：



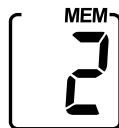
體內水分重量和百分比的顯示：



內存模式

GR101 可以存儲 30 個你以前的測量資料。如要顯示一個用戶以前的存儲資料，可執行下列的操作：

1. 按下對應于用戶資料的 " 用戶開關（1 至 4）
2. 按下 ▲/▼ 來循環顯示您以前的測量資料。存儲匣子將會顯示您要瀏覽的當前所存儲的測量資料。



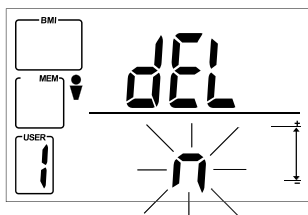
清除存儲信息 / 更改用戶資料

如果您要在用戶資料當中來更改您的生日或者身高信息，以前在內存中所存儲的測量資料可能就不再適用了。

所以，當您要對用戶資料做出任何改動的時候，遙控監測器將會詢問您是否想清除以前所存儲的測量資料。

注意： 如果您要更改一個用戶資料的性別，以前的用戶資料中的測量資料將會自動刪除掉。

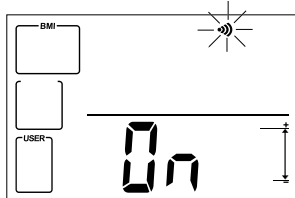
按下▲/▼來選擇  清除存儲的信息，或者按  來保留存在的信息。按下SET按鈕來進行確認。



用戶模式

使用用戶模式您可以很快地對您的體重和BMI進行測量而無需設定一個用戶資料記錄。然而，在此模式中，您的測量資料將得不到保存。

1. 按下**Guest/Weight**(用戶/重量)，一旦接收圖標  出現閃爍，並且磅秤的發光二極管指示燈出現空白，遙控監測器就準備接收您的體重信息。



2. 按照“**用戶資料測量**”一節的步驟3和4進行。

注意： 如果您不需要測量您的身體脂肪和體內水分含量您可以選擇跳過此部分中的以下說明。

3. 一旦綠色的發光二極管指示燈停止閃爍，遙控監測器將會提示您：

注意： 按下▲/▼來對每個設定數值進行調節。按下SET按鈕來確認。按下  按鈕可隨時退出操作。

- 性別：  男性 /  女性
- 出生月份 
- 出生年份  將顯示圖標
- 身高：

- 如果選擇了kg（千克）的重量單位，身高單位將為厘米（cm）。
- 如果選擇了1b（英磅）或者st-1b（英石）作為重量單位，身高單位將為英尺和英寸。

4. 測量完成以後，您的身體脂肪和體內水分的測量數據將會交替顯示在遙控監測器上。



其它設置

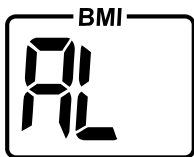
鬧鈴

遙控監測器也帶有催醒的鬧鈴功能。

設定鬧鈴

1. 按下 / 按鈕。

BMI 匣子將會指出您現在處於鬧鈴模式。



2. 調整鬧鈴時間：

- a. 按住 **SET** 按鈕。
- b. 按下 / 可調節小時和分鐘。按下 SET 按鈕來進行確認。

3. 按下 / 可將鬧鈴開啓 / 關閉。當鬧鈴開啓時，圖標 將會出現。

4. 按下 / 按鈕可隨時返回到正常的時鐘顯示。

催醒

當鬧鈴發出鳴叫時：

- 按下 / 按鈕來將鬧鈴 / 催醒功能關閉。
- 按下任何其它的按鈕來暫時將鬧鈴關閉 8 分鐘（催醒的 圖標將會出現）

電池電量過低警告

磅秤

發光二極管LED的指示燈也起到一個警告指示燈的功能。

當您雙腳踏上磅秤的時候，發光二極管LED的指示燈將會

呈現出下列的顏色：

- 綠色 - 電池電量充足
- 黃色 - 電池電量過低更換電池
- 紅色 - 磅秤出錯。請諮詢 "**故障排除指南**" 得到更多的信息。

遙控監測器

液晶顯示屏可以顯示出磅秤和遙控監測器的電量過低的警告符號：



遙控監測器的電量過低。



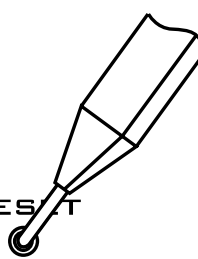
磅秤的電量過低。

復位

一旦在本產品沒有執行預期的目標（諸如遙控監測器不能夠探測到磅秤）或者插入了新的電池的時候便可使用復位插孔。

這將會使得設定值還原為默認值。

磅秤和 遙控監測器都有位於電池盒內部的復位

(RESET) 孔。使用  **RESET** 一根鈍頭的尖針，比如曲別針來插入孔中。

注意：當按下遙控監測器上的復位孔后，時間信息將會被清除。而其它的所有數值，諸如日期和月份將不會受到影響。



身體脂肪監控裝置的工作原理

當您雙腳踏上磅秤的時候，就會得到您的體重測量值。GR101 脂肪體重計也會幫助您自動測量您的體質指數 (BMI) 以及身體脂肪百分比，這是兩個在國際上得到認可的健康和肥胖標準的指針。

僅僅體重不足以構成一個良好的健康指針，這是因為它不能夠區分肌肉、組織、骨骼和脂肪的不同之處。這樣一來，當一個人的體重減輕的時候，這也可能是肌肉或者體內水分的減少而不是身體脂肪的減少。為了對您的身體構造和目前的健康狀況有一個良好的了解，您也應該觀察 BMI 和身體脂肪的百分比比例。

單獨得到的 BMI 或者身體脂肪百分比都不能夠完整地對您的健康狀況進行描述。例如，身體健康的人士常常具有很高的 BMI（這被認為是肥胖的標志）但是身體脂肪百分比卻很低（這是健康的標志）。BMI 在這種情況下沒有考慮到額外的體重是來自肌肉和水分而不是來自脂肪。相反地，很瘦的人可能具有很低的身體脂肪百分比（這是健康的標志）但具有低于可接受的 BMI（這被認為是不健康的）。這就意味着儘管他有很低的身體脂肪百分比但這個人仍然受到健康惡化的威脅。

注意：在您開始執行一個新的節食或者鍛煉計劃之前請向您的醫生進行諮詢。

體質指數

何謂體質指數 (BMI)？

體質指數 (BMI) 是一個廣泛應用於國際上的健康標準，它可以對身高 - 體重比率進行測量來決定肥胖的程度。BMI 是使用下列的方法進行計算的：

$$BMI = \frac{\text{體重 (千克)}}{[\text{身高 (米)}]^2}$$

注意：請參考 "**重量換算表**" 來對重量單位進行換算。

BMI 僅僅是您的健康狀況的一個總的指針。這樣，準確度會因您的身體類型和構成而產生變化。您可以對您的醫生進行諮詢以得到更多您目前健康狀況的信息。

注意：對於下列的小組人士不可以將 BMI 用於指導健康的指南。

小組	原因
兒童 / 青少年	BMI 的範圍只是基於成人的身高。
運動員和健身的人員	BMI 不能夠區分脂肪和肌肉，因此對於具有大量肌肉的人的測量並不精確。
孕婦或者哺乳婦女	這部分小組的人會產生很多的脂肪積累，這是懷孕的一部分。
年齡超過 65 歲的老人	老人的脂肪積累通常比較高。老人的脂肪積累通常比較高。

如何理解 BMI

請使用下表所得到的 BMI 值來決定您當前的健康狀況：

健康指示	BMI 範圍	描述
體重不足 	低於 20.0	您的體重目前低於標準水平。向着健康、有規律的進食和鍛鍊的方向來努力，增進您的身體健康狀況以達到標準的體重。
	* 亞洲人種的 BMI 低於 18.5	
標準體重 	20.0 – 25.0	您的體重處於標準水平上。保持飲食的平衡和積極的鍛鍊來保持目前的健康水平。
	* 亞洲人種的 BMI 18.5 – 23.0	
超重 	25.1 – 29.9	您的體重可能超過了正常水平。積極增強鍛鍊和執行一項節食計劃來減少疾病的威脅。
	* 亞洲人種的 BMI 23.1 – 29.9	
肥胖 	30.0 或者更高	在這個體重水平上，您有患心臟病、高血壓和其它疾病的危險，請向您的醫生進行諮詢來制定出一個合理的健康和減肥計劃。
	* 亞洲人種的 BMI 30.0 或者更高	

注意: 亞洲人種由于他們不同的身體構造而另外有一個 BMI 的範圍。

參考資料

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

身體脂肪百分比

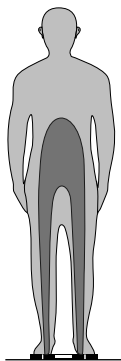
何謂身體脂肪百分比?

身體脂肪百分比是對您的身體脂肪含量的總百分比的一個測量值。例如，如果您的體重為 70 千克，而您的身體脂肪百分比為 15%，那麼您體內就有 10.5 千克的脂肪，剩下的重量是由肌肉、骨絡、組織和水分的重量所構成的。

在超重的人士中，并不只是體重而是過量的脂肪對健康造成了威脅。由于身體包含不同的密度、重量的元素，BMI 不能夠完全精確地測量到過剩的脂肪量。例如，兩個人具有相同體重和 BMI 可能具有相去甚遠的身體構造。但其中一個人所具有的脂肪可能過多而另外一個人具有可以接受作為調節身體的脂肪量。這樣，身體脂肪百分比的測量值就能對您目前的健康狀況做出一個有效的評估。

注意: 基本的脂肪量對於身體的功能是很有必要的，因為它能夠幫助保持體溫。

身體脂肪是如何測量的？



BIA

雙腳平踏
的測量圖

GR101 採取生物電的阻抗分析(BIA)方法來對身體脂肪進行測量。此種方法對人體是絕對安全的，并廣泛應用於醫療領域。BIA(生物電的阻抗分析)原理的描述如下：GR101發出一個低頻無害的電信號，此電信號會穿過您的身體并自由地穿過體液但卻不會穿過脂肪。這樣一來，儀器就測量到了電信號的阻力并且以此來計算體內的脂肪百分比（連同此人的年齡、身高和體重一同進行計算）。

如何理解身體脂肪水平？

請使用下表中的身體脂肪百分比數值來決定您當前的健康狀況：

成年男性

身體脂肪水平	年齡小組			
	<30	30-39	40-49	>49
很高	>28%	>29%	>30%	>31%
高	22-28%	23-29%	24-30%	25-31%
正常	11-21%	12-22%	13-23%	14-24%
低	6-10%	7-11%	8-12%	9-13%
很低	<6%	<7%	<8%	<9%

成年女性

身體脂肪水平	年齡小組			
	<30	30-39	40-49	>49
很高	>32%	>33%	>34%	>35%
高	26-32%	27-33%	28-34%	29-35%
正常	15-25%	16-26%	17-27%	18-28%
低	12-14%	13-15%	14-16%	15-17%
很低	<12%	<13%	<14%	<15%

身體脂肪標準	原因
很高	在這個水平上的脂肪百分比說明此人在一定程度上屬於嚴重的肥胖，這會對健康造成有害的後果。長時間地保持這種水平的脂肪含量會使人處於高血壓、心臟病和糖尿病的威脅之中。請向您的醫生進行諮詢以進行長期的減肥和鍛煉計劃。
高	此人有可能屬於肥胖。我們建議仔細地進行和監控節食與鍛煉計劃。
最佳	對於一般人這是最理想的脂肪含量水平。
低	對於運動員來說，這是一個令人滿意的身體脂肪的含量水平，而對於一般人就要考慮進行有規律的飲食來改善身體構造的平衡性。

很低

身體脂肪的含量太低了。
請向醫生進行諮詢以接受
醫生的建議。

體內水分

什么是體內水分？

體內水分總計就是留在你體內的水分的數量，並且構成了身體總重量的50%-70%。一般來說，男人體內的水分含量比女人的要高，這是由于男人有較多肌肉的緣故。運動員也通常具有超出一般人5-8%的水分含量，這是由于他們有較多肌肉的緣故。爲了保持身體的健康，將體內的水分保持在一個合適的水平是很重要的。體內水分在調節體溫、排除廢物、細胞的新陳代謝以及保持皮膚和組織的濕潤中都扮演了重要的角色。

注意： 在每天中一個人的體內水分在2千克的範圍內變動是很正常的。

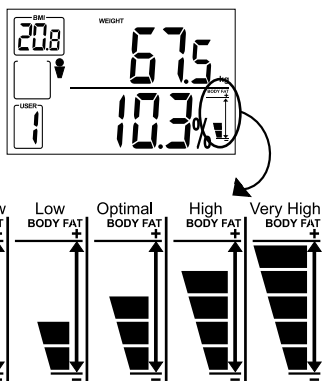
注意： 一個人在酒精、藥物、積水或者劇烈運動的作用下，會由于脫水而出現低于正常體內水分含量的水平。

如何理解體內的水分含量水平？

請使用下表中所得到的體內水分百分比數值來決定您當前體內水分含量狀況：

體內水分含量水平	男性	女性
高	>70%	>65%
稍高	65-70%	60-65%
正常	53-65%	50-60%
稍低	48-53%	48-50%
低	<48%	<48%

除了顯示您的身體脂肪百分比之外，GR101也會在液晶顯示屏上提供一個身體脂肪含量水平的指示以幫助您立刻測量身體脂肪含量水平而無需參考以上的圖表。



參考資料：

1. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications. Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

身體脂肪百分比是如何波動的？

我們在此建議您定期進行身體脂肪測量，然后在相同的條件下對其進行監控。從理論上而言，身體脂肪水平在黃昏和晚飯之前的這段時間是最穩定的。請注意有許多因素可以改變個人的身體脂肪的測量結果，包括飲酒、洗澡或者鍛煉、初醒、吃東西、發燒和生病等等。

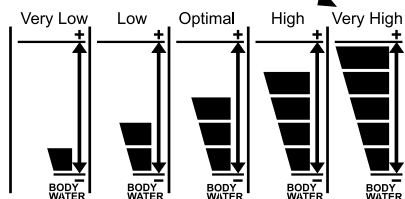
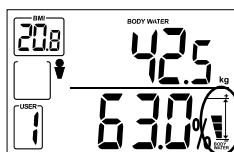


故障排除指南

這部分包括了您在使用身體脂肪監控器時所經常遇到的問題和解決方法。如果本產品沒有按照您所預期的那樣來操作，在安排維修之前請先檢查下列各項目。

體內水分含量水平	建議
高	諮詢您的醫生尋求建議
稍高	觀察您正常的飲水量
正常	這是體內水分的理想含量
稍低	多多飲水來保持正常的水合作用
低	諮詢您的醫生尋求建議

GR101 的液晶顯示屏上提供一個體內水分含量水平指示來幫助您立即測量體內水分含量而無需參考上述圖表。



重量換算表

單位	名稱	換算
千克	公制千克	1 千克 = 2.20 英磅 1 千克 = 0.16 英石
英磅	英制英磅	1 英磅 = 0.45 千克 1 英磅 = 0.07 英石
英石	英制英石	1 英石 = 14.0 英磅 1 英石 = 6.35 千克

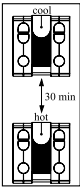
症狀	檢查	解決辦法
遙控監測器的顯示屏變得昏暗或者出現空白	電量太低或者電量耗盡	更換新的電池 (第 3 頁)
	電池的插入方法不正確	正確插入電池 (第 3 頁)
測量結果不準確	磅秤放置不平穩或者放置在地毯上面	使用所提供的地毯支腳或者將磅秤放置在平坦和堅硬的平面上
	沒有脫掉襪子或者鞋子	使用磅秤之前請先脫掉您的襪子、鞋子或者其他較重的飾物。
	所輸入性別、生日日期或者身高出錯	重新輸入用戶正確的設定值
	在過了一小段時間之後測量結果	身體脂肪在一天中的變動是正常的

症狀	檢查	解決辦法
在稱重時磅秤顯示 OL	磅秤出現了超載	最大的稱重量為 150 千克 (330lb/23st-81b)，減小磅秤要承載的重量
沒有重量顯示	重新進行測量	請等到接收圖標的出現
在顯示屏上出現 Error 1	磅秤所承受的重量分布不均或者不穩定	請保持身體的靜止狀態，將磅秤放置在一個平坦的平面上。如果地面上鋪了地毯或者不平坦，請使用地毯支腳。
在顯示屏上出現 Error 2	太早踏上磅秤	對於客人的用戶，要等到液晶顯示屏空白為止。對於已經存儲了資料的用戶，在雙腳踏上磅秤之前要等到顯示器上出現 On 。
在顯示屏上出現 Error 3	磅秤沒有得到正確的校准	提起磅秤，將其放回到底板上使其進行自校准



維護你的身體脂肪監控器

為了確保您使用本產品后得到最大效益，請遵守下列的指導原則。

	用沾上水的濕布進行清洗。 不要使用有磨蝕性或者有腐蝕性的清潔劑。
	請不要自己試圖來修理本產品。如果產品需要進行修理請聯系經銷商或者合格的修理人員。
	請不要將磅秤以豎直位置進行存放。
	請不要將重物放置在磅秤或者遙控監測器上面。
	請不要將此產品暴露在過多的壓力、灰塵、溫度變化或者潮濕的環境中。
	當環境溫度出現突然的變化（例如，從室外環境移到有空調的室內）要將此磅秤放置在這個環境中至少 30 分鐘

安全注意事項：

在對您的身體脂肪監控器進行安裝和使用的時候請遵照下列的安全注意事項。

	請不要將本產品浸入到水中，或者將磅秤放置在潮濕的平面上
	使產品遠離熱源，例如散熱器、火爐和加熱器
	請不要在不平整的平面上使用磅秤
	如果您要將磅秤放置在地毯上請使用地毯支腳（供應的）

警告

本產品經過了特殊的設計，達到了最高級別的安全標準。只要使用的方法正確和保修得當，本產品可以為您提供長期、安全和可靠的服務。為了確保您的人身安全和延長產品的使用壽命，請遵守下列的注意事項。

關於設備



警告：我們建議體內植有諸如起搏器的醫療儀器的人士或者孕婦不要使用 GR101 型脂肪體重計。

- GR101型磅僅供家庭使用的而不作為醫療診斷之用。
- 使用 GR101 型磅秤所測得的 BMI、身體脂肪百分比和體內水分的數值只能看作是您的健康狀況的大致描述，如要取得一個全面和徹底的健康評估您還需向您的醫生進行這方面的諮詢。

- 身體脂肪百分比和體質指數的測量對於專業運動員、健身人員、兒童、青少年和年齡超過 65 歲的老人其精確度將會降低，這是由於他們身體構成的差異所造成的。雖然如此，此磅秤仍然能夠幫助上述小組中的人士追蹤其身體脂肪在以后時間內的趨勢。

一般警告

- 請閱讀和遵守所有的警告和說明，用戶手冊中的內容可隨時更改而我們不預先另行通知。所舉例子中的數值和圖像只是用于參考，可能會與實際的產品稍有不同。
- 電池 – 將電池的正負極裝反可能會損壞產品。如果身體脂肪監控器長時間存儲不用，請將電池取出。
- 液體、潮氣和外物 – 千萬不要插入外物或者將液體濺到產品上，這樣將會導致電擊並且會損壞設備。請不要將此產品浸入到水中。
- 技術規格可隨時更改而我們不預先另行通知。
- 沒有製造商的許可禁止對此文件進行未經授權的復制。
- 由於印刷的限制，此手冊中所出現的圖像可能會與實際的產品有所不同。



規格

磅秤裝置

尺寸	315(寬) x 340(深) x 50(高) 毫米
重量	1.8 千克 (不包括電池)
電池	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5 伏特
節能	在 5-10 秒鐘之后自動關閉

遙控監測器

尺寸	186(寬) x 120(高) x 33(深) 毫米
重量	380 克 (不包括電池)
電池	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5 伏特

重量測定

機械裝置	4 個測壓組件載荷計
單位	千克(kg) / 英磅(1b) / 英石 (st-1b)
最大	150 千克 / 330 英磅 / 23st -81 英石
分辨率	0.1 千克 / 0.2 英磅

身體脂肪測量

機械裝置	6 個導電襯墊
範圍	5-75%
分辨率	0.1%
性別	男性 / 女性
年齡	7 歲至 99 歲

BMI 測量

範圍	1.8-50 千克 / 米 ²
----	----------------------------

高度

單位	厘米 (cm) / 英尺 (') 和英 寸 (")
範圍	80.0-230.0 厘米 / 2' 7.5"-7' 6.6"
分辨率	0.1 厘米 或者 0.1"
性別	男性 / 女性
年齡	7 歲至 99 歲

溫度

工作溫度	5° C-45° C / 41° F-113° F, 在 ≤85% 的相對濕度環境下
存儲溫度	-20° C-60° C / -4° F-140° F, 在 ≤85% 的相對濕度環境下

關於 Oregon Scientific

如要獲取更多 Oregon Scientific 產品如數碼相機、MP3 播放機、兒童電子學習產品和遊戲、投射時鐘、健康和健體裝置、天氣預報儀和會議電話的資料, 請瀏覽我們的網址 (www.oregonscientific.com)。 Oregon Scientific 的網址亦包括與我們客戶服務部的聯絡方法、常見問題和客戶下載資料。

我們希望你能在 Oregon Scientific 的網址找到需要的資料, 如你想直接與客戶服務部聯絡, 請瀏覽我們的網址 www.oregonscientific.com/service/support 或致電在美國的電話 949-608-2848。若屬於國際性查詢, 請瀏覽我們的網址

(www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp)。



請協助我們保護環境，產品報廢以后請將包裝材料、電池和產品加以回收利用。



目 录

简介.....	1
主要特性.....	2
启动.....	2
打开产品包装.....	3
装置的安放.....	3
在启动设备之前.....	3
用户资料	4
设定用户资料.....	4
测量用户资料.....	4
内存模式	5
清除存储信息 /	
更改用户资料.....	6
客人模式.....	6
其它设置.....	7
闹铃.....	7
电池电量过低警告	7
复位.....	7
身体脂肪监控装置的工作原理.....	8
体质指数.....	8
何谓体质指数	
(BMI)?	8
如何理解 BMI	8
身体脂肪百分比?.....	9
何谓身体脂肪	
百分比?.....	9

身体脂肪是如何测量的?10

如何理解身体

脂肪水平?10

身体脂肪百分比

是如何波动的?11

体内水分.....11

什么是体内水分?11

如何理解体内水分的

含量水平?11

重量换算表.....12

故障排除指南12

安全和维护13

警告14

规格14

关于Oregon Scientific 公司.....15



简 介

感谢你选购 Oregon Scientific 脂肪体重计作为您首选的健康产品。这款GR101型号
的脂肪体重计将会为您提供长时期的可信赖
服务。它的一些特点包括:

- 自动计算体重、体质指数(BMI)、
身体脂肪的百分比和体内水分的百
分比 / 重量。
- 具有 8 米的范围和大型的液晶显示
屏的无线电遥控监测器。
- 无论什么时候, 只要双脚踏上此产
品 (客人模式),
- 取得专利的踩踏技术就会自动开启
脂肪体重计。
- 可以为 4 个不同的用户存储多达 4
个不同的身高和年龄信息 (可以使
用客人模式)

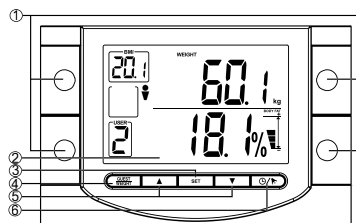
· 可以存储多达 30 个先前所记录的体重、BMI、身体脂肪百分比和体内水分百分比 / 重量信息。

5. 复位孔

6. 电池盒

遥控监测器

正视图



1. 用户开关

2. 液晶显示屏

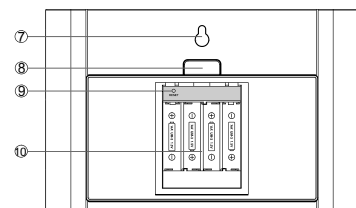
3. 设置按钮

4. 用户 / 重量按钮

5. ▲ / ▼ 按钮

6. 时钟 / 闹铃按钮

背视图



7. 墙壁安装装置

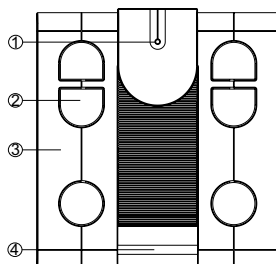
8. 电池盒按钮

9. 复位孔

10. 电池盒

磅秤装置

正视图



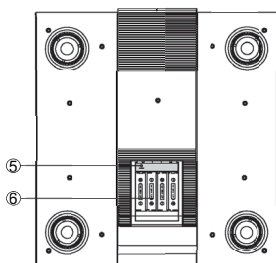
1. LED (发光二极管) 指示灯

2. 金属支脚

3. 磅秤平台

4. 便携把手

背视图



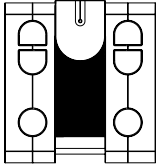
启动

警告: 体内植有诸如起搏器这样的仪器的用户以及孕妇我们建议不要使用 GR101 脂肪体重计。



打开产品包装

在打开产品包装的时候,请确保将所有的包装材料放置在一个安全的地方,以备日后的运输或者将产品返回维护之用。在包装箱中,您将会找到:

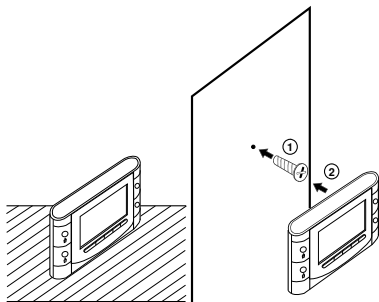
磅秤装置	遥控监测器
	
8 节 AA 电池	4 个地毯支脚
	
用户手册	保修卡
	

装置的安放

磅秤装置和遥控监测器之间的距离应该在8米的范围之内,以确保信号接受的正常。

遥控监测器的安装

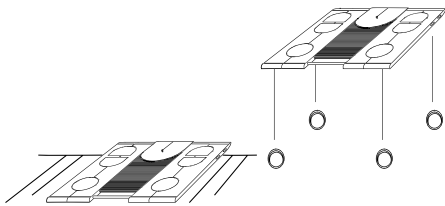
将遥控监测器安装或者放置在墙上或者如下所示的平坦的表面上。为了得到最佳的效果,遥控监测器应该放置在距磅秤8米的范围之内,它们之间要避免诸如墙壁这样的障碍物或者巨大的家具的存在。



磅秤的放置

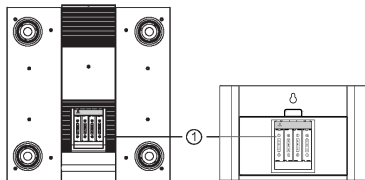
为了得到最佳的效果,请将磅秤放置在一个平坦和平整的表面上。如果磅秤要放置在地毯上,请使用所提供的地毯支脚。

注意: 请将磅秤放置在地板上5秒钟使其进行自对准。



在启动设备之前:

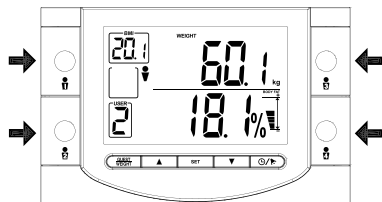
1. 请将所提供的电池安装到磅秤和遥控监测器当中。



2. 在遥控监测器上, 按住 **SET** 按钮来依次进行选择:

注意 按下▲/▼来调节每个设定值, 按下SET按钮来进行确认, 按下⏻/▶按钮随时退出操作。

- 重量单位: kg (千克), lb (英磅) 或者 st-lb (英石)
- 12 或者 24 小时格式
- 当前小时
- 当前分钟
- 当前年份
- 日期 / 月份或者月份 / 日期格式
- 当前月份
- 当前日期



2. 按住SET按钮。遥控监测器将会提示您

- 性别:  男性 /  女性
- 出生月份 
- 出生年份  图标将会出现
- 高度:
 - 如果选择了 kg (千克) 的重量单位, 高度单位将为厘米 (cm)。
 - 如果选择了 lb (英磅) 或者 st-lb (英石) 作为重量单位, 高度单位将为英尺和英寸。

注意 按下▲/▼可以调节每个设定值, 按下SET按钮来进行确认。按下⏻/▶按钮可以随时退出操作。

测量用户资料

一旦您设定了一个用户资料, GR101 可以自动地测算出体质指数 (BMI)、身体脂肪百分比 (BFI) 和体内水分的数值。

设定用户资料

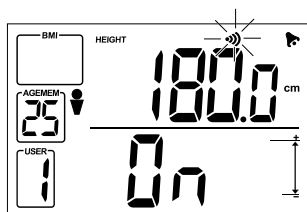
使用本产品, 您最多可以对四个使用本脂肪体重计的人士 (用户 1 至 4) 的年龄、性别和高度进行设定和存储。

注意: 如果电池的电量太低, 您的体重和年龄信息将不能够存储至内存当中。

1. 在遥控监测器上, 四个 "用户开关" 中的其中每一个都代表一个用户。按下 1, 2, 3, 或者 4 来选择用户。

注意 请确保您所存储的体重和出生日期不会和已经存在的他人的信息相互重复。

- 按下具有用户资料的 "用户开关 (1 至 4) 配置"。
- 您的资料将会出现在屏幕上。一旦接收图标  出现闪烁, 并且磅秤的发光二极管 (LED) 指示灯出现空白, 这说明遥控监测器处于接受体重信息的准备状态。

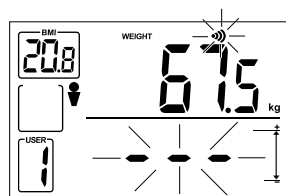


3. 双脚踏上磅秤，在测量进行的时候请保持身体静止。

磅秤的发光二极管 (LED) 的绿色指示灯会出现闪烁。

注意： 我们建议您赤脚踏上此磅秤。因为如果您穿著袜子或者鞋子进行测量，磅秤发出的电子信号将不能够给出读数，结果只能测量到您的体重和 BMI 值。

4. 您的体重和 BMI 值会第一个出现在遥控监测器上。保持身体静止，发光二极管 (LED) 的绿色指示灯将会更加快速地闪烁来记录您的身体脂肪和体内水分的数值。

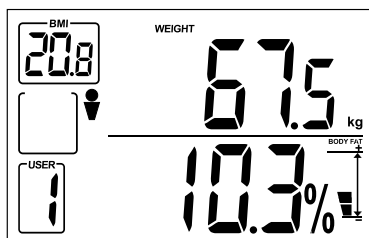


注意： 如果在遥控监测器上出现 , 这说明超出了磅秤的最大承载能力。如果发生了这种情况时，请走下磅秤并以不超过 150 千克的体重再次进行测量。

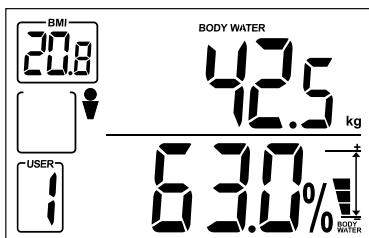
注意： 如果您在踏上磅秤之前等待的时间过长，您的测量将不能够正确地进行。这时您需要走下磅秤再次遵照这些使用说明。

5. 一旦发光二极管 (LED) 绿色指示灯停止闪烁，您的身体脂肪和体内水分的测量值将会交替地显示在遥控监测器上。

体重、身体脂肪和 BMI 的显示：



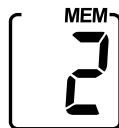
体内水分重量和百分比的显示：



内存模式

GR101 可以存储 30 个你以前的测量资料。如要显示一个用户以前的存储资料，可执行下列的操作：

1. 按下对应于用户资料的 " 用户开关 (1 至 4)
2. 按下  /  来循环显示您以前的测量资料。存储匣子将会显示您要浏览的当前所存储的测量资料。



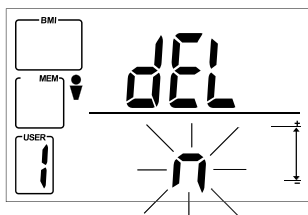
清除存储信息 / 更改用户资料

如果您要在用户资料当中来更改您的生日或者身高信息, 以前在内存中所存储的测量资料可能就不再适用了。

所以, 当您要对用户资料做出任何改动的时候, 遥控监测器将会询问您是否想清除以前所存储的测量资料。

注意: 如果您要更改一个用户资料的性别, 以前的用户资料中的测量资料将会自动删除掉。

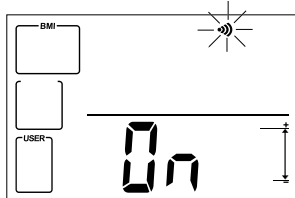
按下 **▲/▼** 来选择 **y** 清除存储的信息, 或者按 **↵** 来保留存在的信息。按下 **SET** 按钮来进行确认。



用户模式

使用用户模式您可以很快地对您的体重和 **BMI** 进行测量而无需设定一个用户资料记录。然而, 在此模式中, 您的测量资料将得不到保存。

1. 按下 **Guest/Weight** (用户 / 重量), 一旦接收图标 **📶** 出现闪烁, 并且磅秤的发光二极管指示灯出现空白, 遥控监测器就准备接收您的体重信息。



2. 按照 “**用户资料测量**” 一节的步骤 3 和 4 进行。

注意: 如果您不需要测量您的身体脂肪和体内水分含量您可以选择跳过此部分中的以下说明。

3. 一旦绿色的发光二极管指示灯停止闪烁, 遥控监测器将会提示您:

注意: 按下 **▲/▼** 来对每个设定数值进行调节。按下 **SET** 按钮来确认。按下 **⏸/▶** 按钮可随时退出操作。

- a. 性别: **♂** 男性 / **♀** 女性
- b. 出生月份 **📅**
- c. 出生年份 **🎂** 将显示图标
- d. 身高:

- 如果选择了 **kg** (千克) 的重量单位, 身高单位将为厘米 (cm)。
- 如果选择了 **1b** (英磅) 或者 **st-1b** (英石) 作为重量单位, 身高单位将为英尺和英寸。

4. 测量完成以后, 您的身体脂肪和体内水分的测量数据将会交替显示在遥控监测器上。



其它设置

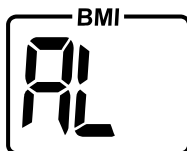
闹铃

遥控监测器也带有催醒的闹铃功能。

设定闹铃

1. 按下 / 按钮。

BMI 匣子将会指出您现在处于闹铃模式。



2. 调整闹铃时间：

- a. 按住 SET 按钮。
- b. 按下 / 可调节小时和分钟。按下 SET 按钮来进行确认。

3. 按下 / 可将闹铃开启/关闭。当闹铃开启时，图标 将会出现。

4. 按下 / 按钮可随时返回到正常的时钟显示。

催醒

当闹铃发出鸣叫时：

- 按下 / 按钮来将闹铃/催醒功能关闭。
- 按下任何其它的按钮来暂时将闹铃关闭 8 分钟（催醒的 图标将会出现）

电池电量过低警告

磅秤

发光二极管LED的指示灯也起到一个警告指示灯的功能。

当您双脚踏上磅秤的时候，发光二极管LED的指示灯将会

呈现出下列的颜色：

- 绿色 - 电池电量充足
- 黄色 - 电池电量过低更换电池
- 红色 - 磅秤出错。请咨询“**故障排除指南**”得到更多的信息。

遥控监测器

液晶显示屏可以显示出磅秤和遥控监测器的电量过低的警告符号：



遥控监测器的电量过低。



磅秤的电量过低。

复位

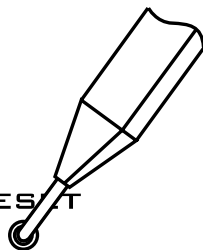
一旦在本产品没有执行预期的目标(诸如遥控监测器不能够探测到磅秤)或者插入了新的电池的时候便可使用复位插孔。

这将会使得设定值还原为默认值。

磅秤和 遥控监测器都有位于电池盒内部的复位

(RESET) 孔。使用 **RESET**

一根钝头的尖针，比如曲别针来插入孔中。



注意：当按下遥控监测器上的复位孔后，时间信息将会被清除。而其它的所有数值，诸如日期和月份将不会受到影响。



身体脂肪监控装置的工作原理

当您双脚踏上磅秤的时候，就会得到您的体重测量值。GR101 脂肪体重计也会帮助您自动测量您的体质指数 (BMI) 以及身体脂肪百分比，这是两个在国际上得到认可的健康和肥胖标准的指针。

仅仅体重不足以构成一个良好的健康指针，这是因为它不能够区分肌肉、组织、骨骼和脂肪的不同之处。这样一来，当一个人的体重减轻的时候，这也可能是肌肉或者体内水分的减少而不是身体脂肪的减少。为了对您的身体构造和目前的健康状况有一个良好的了解，您也应该观察 BMI 和身体脂肪的百分比比例。

单独得到的 BMI 或者身体脂肪百分比都不能够完整地对你的健康状况进行描述。例如，身体健硕的人士常常具有很高的 BMI (这被认为是肥胖的标志) 但是身体脂肪百分比却很低 (这是健康的标志)。BMI 在这种情况下没有考虑到额外的体重是来自肌肉和水分的而不是来自脂肪。相反地，很瘦的人可能具有很低的身体脂肪百分比 (这是健康的标志) 但具有低于可接受的 BMI (这被认为是不健康的)。这就意味着尽管他有很低的身体脂肪百分比但这个人仍然受到健康恶化的威胁。

注意：在您开始执行一个新的节食或者锻炼计划之前请向您的医生进行咨询。

体质指数

何谓体质指数 (BMI)?

体质指数 (BMI) 是一个广泛应用于国际上的健康标准，它可以对身高 - 体重比率进行测量来决定肥胖的程度。BMI 是使用下列的方法进行计算的：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (千克)}}{[\text{身高 (米)}]^2}$$

注意：请参考 "重量换算表" 来对重量单位进行换算。

BMI 仅仅是您的健康状况的一个总的指针。这样，准确度会因您的身体类型和构成而产生变化。您可以对您的医生进行咨询以得到更多您目前健康状况的信息。

注意：对于下列的小组人士不可以将 BMI 用于指导健康的指南。

小组	原因
儿童 / 青少年	BMI 的范围只是基于成人的身高。
运动员和健身的人员	BMI 不能够区分脂肪和肌肉，因此对于具有大量肌肉的人的测量并不精确。
孕妇或者哺乳妇女	这部分小组的人会产生很多的脂肪积累，这是怀孕的一部分。
年龄超过 65 岁的老人	老人的脂肪积累通常比较高。

如何理解 BMI

请使用下表所得到的 BMI 值来决定您当前的健康状况：

健康指示	BMI 范围	描述
体重不足 	低于 20.0	您的体重目前低于标准水平。向着健康、有规律的进食和锻炼的方向来努力，增进您的身体健康状况以达到标准的体重。
	* 亚洲人种的 BMI 低于 18.5	
标准体重 	20.0 -25.0	您的体重处于标准水平上。保持饮食的平衡和积极的锻炼来保持目前的健康水平。
	* 亚洲人种的 BMI 18.5 -23.0	
超重 	25.1 -29.9	您的体重可能超过了正常水平。积极增强锻炼和执行一项节食计划来减少疾病的威胁。
	* 亚洲人种的 BMI 23.1 -29.9	
肥胖 	30.0 或者更高	在这个体重水平上，您有患心脏病、高血压和其它疾病的危险，请向您的医生进行咨询来制定出一个合理的健康和减肥计划。
	* 亚洲人种的 BMI 30.0 或者更高	

注意: 亚洲人种由于他们不同的身体构造而另外有一个 BMI 的范围。

参考资料

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

身体脂肪百分比

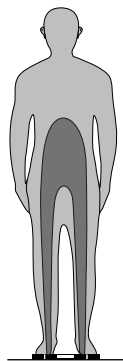
何谓身体脂肪百分比?

身体脂肪百分比是对您的身体脂肪含量的总百分比的一个测量值。例如,如果您的体重为 70 千克,而您的身体脂肪百分比为 15%,那么您体内就有 10.5 千克的脂肪,剩下的重量是由肌肉、骨络、组织和水分的重量所构成的。

在超重的人士中,并不只是体重而是过量的脂肪对健康造成了威胁。由于身体包含不同的密度、重量的元素, BMI 不能够完全精确地测量到过剩的脂肪量。例如,两个人具有相同体重和 BMI 可能具有相去甚远的身体构造。但其中一个人所具有的脂肪可能过多而另外一个人具有可以接受作为调节身体的脂肪量。这样, 身体脂肪百分比的测量值就能对您目前的健康状况做出一个有效的评估。

注意: 基本的脂肪量对于身体的功能是很有必要的,因为它能够帮助保持体温。

身体脂肪是如何测量的?



BIA

双脚平踏
的测量图

GR101 采取生物电的阻抗分析(BIA)方法来对身体脂肪进行测量。此种方法对人体是绝对安全的,并广泛应用于医疗领域。BIA(生物电的阻抗分析)原理的描述如下: GR101发出一个低频无害的电信号,此电信号会穿过您的身体并自由地穿过体液但却不会穿过脂肪。这样一来,仪器就测量到了电信号的阻力并且以此来计算体内的脂肪百分比(连同此人的年龄、身高和体重一同进行计算)。

如何理解身体脂肪水平?

请使用下表中的身体脂肪百分比数值来决定您当前的健康状况:

成年男性

身体脂肪水平	年龄小组			
	<30	30-39	40-49	>49
很高	>28%	>29%	>30%	>31%
高	22-28%	23-29%	24-30%	25-31%
正常	11-21%	12-22%	13-23%	14-24%
低	6-10%	7-11%	8-12%	9-13%
很低	<6%	<7%	<8%	<9%

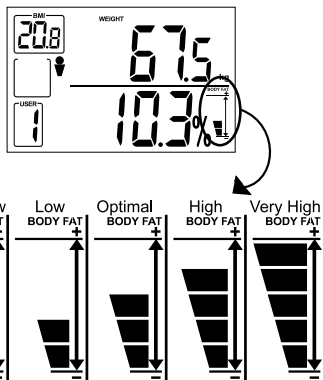
成年女性

身体脂肪水平	年龄小组			
	<30	30-39	40-49	>49
很高	>32%	>33%	>34%	>35%
高	26-32%	27-33%	28-34%	29-35%
正常	15-25%	16-26%	17-27%	18-28%
低	12-14%	13-15%	14-16%	15-17%
很低	<12%	<13%	<14%	<15%

身体脂肪标准	原因
很高	在这个水平上的脂肪百分比说明此人在一定程度上属于严重的肥胖,这会对健康造成有害的后果。长时间地保持这种水平的脂肪含量会使人处于高血压、心脏病和糖尿病的威胁之中。请向您的医生进行咨询以进行长期的减肥和锻炼计划。
高	此人有可能属于肥胖。我们建议仔细地进行和监控节食与锻炼计划。
最佳	对于一般人这是最理想的脂肪含量水平。
低	对于运动员来说,这是一个令人满意的身体脂肪的含量水平,而对于一般人就要考虑进行有规律的饮食来改善身体构造的平衡性。

很低	身体脂肪的含量太低了。 请向医生进行咨询以接受 医生的建议。
----	--------------------------------------

除了显示您的身体脂肪百分比之外，GR101 也会在液晶显示屏上提供一个身体脂肪含量水平的指示以帮助您立刻测量身体脂肪含量水平而无需参考以上的图表。



参考资料：

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.**
Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

身体脂肪百分比是如何波动的？

我们在此建议您定期进行身体脂肪测量，然后在相同的条件下对其进行监控。从理论上而言，身体脂肪水平在黄昏和晚饭之前的这段时间是最稳定的。请注意有许多因素可以改变个人的身体脂肪的测量结果，包括饮酒、洗澡或者锻炼、初醒、吃东西、发烧和生病等等。

体内水分

什么是体内水分？

体内水分总计就是留在你体内的水分的数量，并且构成了身体总重量的50%-70%。一般来说，男人体内的水分含量比女人的要高，这是由于男人有较多肌肉的缘故。运动员也通常具有超出一般人5-8%的水分含量，这是由于他们有较多肌肉的缘故。为了保持身体的健康，将体内的水分保持在一个合适的水平是很重要的。体内水分在调节体温、排除废物、细胞的新陈代谢以及保持皮肤和组织的湿润中都扮演了重要的角色。

注意： 在每天中一个人的体内水分在2千克的范围内变动是很正常的。

注意： 一个人在酒精、药物、积水或者剧烈运动的作用下，会由于脱水而出现低于正常体内水分含量的水平。

如何理解体内的水分含量水平？

请使用下表中所得到的体内水分百分比数值来决定您当前体内水分含量状况：

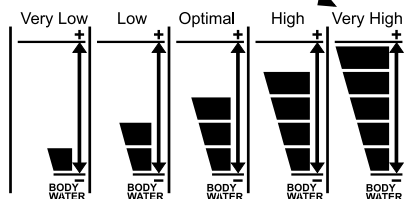
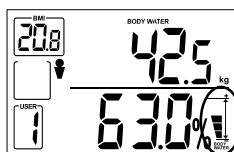
体内水分含量水平	男性	女性
高	>70%	>65%
稍高	65-70%	60-65%
正常	53-65%	50-60%
稍低	48-53%	48-50%
低	<48%	<48%



故障排除指南

体内水分含量水平	建议
高	咨询您的医生寻求建议
稍高	观察您正常的饮水量
正常	这是体内水分的理想含量
稍低	多多饮水来保持正常的水合作用
低	咨询您的医生寻求建议

GR101 的液晶显示屏上提供一个体内水分含量水平指示来帮助您立即测量体内水分含量而无需参考上述图表。



重量换算表

单位	名称	换算
千克	公制千克	1 千克=2.20 英磅 1 千克=0.16 英石
英磅	英制英磅	1 英磅=0.45 千克 1 英磅=0.07 英石
英石	英制英石	1 英石=14.0 英磅 1 英石=6.35 千克

这部分包括了您在使用身体脂肪监控器时所经常遇到的问题和解决方法。如果本产品没有按照您所预期的那样来操作,在安排维修之前请先检查下列各项目。

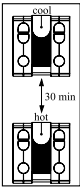
症状	检查	解决办法
遥控监测器的显示屏变得昏暗或者出现空白	电量太低或者电量耗尽	更换新的电池 (第3页)
	电池的插入方法不正确	正确插入电池 (第3页)
测量结果不准确	磅秤放置不平稳或者放置在地毯上面	使用所提供的地毯支脚或者将磅秤放置在平坦和坚硬的平面上
	没有脱掉袜子或者鞋子	使用磅秤之前请先脱掉您的袜子、鞋子或者其他较重的饰物。
	所输入性别、生日日期或者身高出错	重新输入用户正确的设定值
	在过了一小段时间之后测量结果	身体脂肪在一天中的变动是正常的

症状	检查	解决办法
在称重时 磅秤显示 OL	磅秤出现了超载	最大的称重量为150 千克 (330lb /23st-81b), 减小磅秤要承载的重量
没有重量显示	重新进行测量	请等到接收图标出现
在显示屏上出现 Error 1	磅秤所承受的重量分布不均匀或者不稳定	请保持身体的静止状态, 将磅秤放置在一个平坦的平面上。如果地面上铺了地毯或者不平坦, 请使用地毯支脚。
在显示屏上出现 Error 2	太早踏上磅秤	对于客人的用户, 要等到液晶显示屏空白为止。对于已经存储了资料的用户, 在双脚踏上磅秤之前要等到显示器上出现 On 。
在显示屏上出现 Error 3	磅秤没有得到正确的校准	提起磅秤, 将其放回地板上使其进行自校准



维护你的身体脂肪监控器

为了确保您使用本产品后得到最大效益, 请遵守下列的指导原则。

	用沾上水的湿布进行清洗。 不要使用有磨蚀性或者有腐蚀性 的清洁剂。
	请不要自己试图来修理本产品。 如果产品需要进行修理 请联系经销商或者合格的修 理人员。
	请不要将磅秤以竖直位置进 行存放。
	请不要将重物放置在磅秤或 者遥控监测器上面。
	请不要将此产品暴露在过多 的压力、灰尘、温度变化或 者潮湿的环境中。
	当环境温度出现突然的变化 (例如, 从室外环境移到有 空调的室内) 要将此磅秤放 置在这个环境中至少 30 分钟

安全注意事项:

在对您的身体脂肪监控器进行安装和使用的时候请遵照下列的安全注意事项。

	请不要将本产品浸入到水中，或者将磅秤放置在潮湿的平面上
	使产品远离热源，例如散热器、火炉和加热器
	请不要在不平整的平面上使用磅秤
	如果您要将磅秤放置在地毯上请使用地毯支脚（供应的）

警告

本产品经过了特殊的设计，达到了最高级别的安全标准。只要使用的方法正确和保修得当，本产品可以为您提供长期、安全和可靠的服务。为了确保您的人身安全和延长产品的使用寿命，请遵守下列的注意事项。

关于设备



警告：我们建议体内植有诸如起搏器的医疗仪器的人士或者孕妇不要使用 GR101 型脂肪体重计。

- GR101型磅仅供家庭使用的而不作为医疗诊断之用。
- 使用 GR101 型磅秤所测得的 BMI、身体脂肪百分比和体内水分的数值只能看作是您的健康状况的大致描述，如要取得一个全面和彻底的健康评估您还需向您的医生进行这方面的咨询。

- 身体脂肪百分比和体质指数的测量对于专业运动员、健身人员、儿童、青少年和年龄超过 65 岁的老人其精确度将会降低，这是由于他们身体构成的差异所造成的。虽然如此，此磅秤仍然能够帮助上述小组中的人士追踪其身体脂肪在以后时间内的趋势。

一般警告

- 请阅读和遵守所有的警告和说明，用户手册中的内容可随时更改而我们不预先另行通知。所举例子中的数值和图像只是用于参考，可能会与实际的产品稍有不同。
- 电池 – 将电池的正负极装反可能会损坏产品。如果身体脂肪监控器长时间存储不用，请将电池取出。
- 液体、潮气和外物 – 千万不要插入外物或者将液体溅到产品上，这样将会导致电击并且会损坏设备。请不要将此产品浸入到水中。
- 技术规格可随时更改而我们不预先另行通知。
- 没有制造商的许可禁止对此文件进行未经授权的复制。
- 由于印刷的限制，此手册中所出现的图像可能会与实际的产品有所不同。



规格

磅秤装置

尺寸	315(宽) x 340(深) x 50(高) 毫米
重量	1.8 千克 (不包括电池)
电池	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5 伏特
节能	在 5-10 秒钟之后自动关闭

遥控监测器

尺寸	186(宽) x 120(高) x 33(深) 毫米
重量	380 克 (不包括电池)
电池	4 x LR06 / AA / UM-3 1.5 伏特

重量测定

机械装置	4 个测压组件载荷计
单位	千克(kg) / 英磅(1b) / 英石 (st-1b)
最大	150 千克 / 330 英磅 / 23st -81 英石
分辨率	0.1 千克 / 0.2 英磅

身体脂肪测量

机械装置	6 个导电衬垫
范围	5-75%
分辨率	0.1%
性别	男性 / 女性
年龄	7 岁至 99 岁

BMI 测量

范围	1.8-50 千克 / 米 ²
----	----------------------------

高度

单位	厘米 (cm) / 英尺 (') 和英寸 (")
范围	80.0-230.0 厘米 / 2' 7.5"-7' 6.6"
分辨率	0.1 厘米 或者 0.1"
性别	男性 / 女性
年龄	7 岁至 99 岁

温度

工作温度	5° C-45° C / 41° F-113° F, 在 ≤85% 的相对湿度环境下
存储温度	-20° C-60° C / -4° F-140° F, 在 ≤85% 的相对湿度环境下

关于 Oregon Scientific(歐西亞)

如要获取更多 Oregon Scientific(歐西亞)产品如数码相机、MP3 播放机、儿童电子学习产品和游戏、投射时钟、健康和健体装置、天气预报仪和会议电话的资料, 请浏览我们的网址 (www.oregonscientific.com)。Oregon Scientific (歐西亞) 的网址亦包括与我们客户服务部的联络方法、常见问题和客户下载资料。

我们希望你能在 Oregon Scientific (歐西亞) 的网址找到需要的资料, 如你想直接与客户服务部联络, 请浏览我们的网址 www.oregonscientific.com/service/support 或致电在美国的电话 949-608-2848。若属于

国际性查询，请浏览我们的网址
(www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp)。



请协助我们保护环境，产品
报废以后请将包装材料、电
池和产品加以回收利用。



