

VIVAFIT[®]

by **BH**

BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJOS

INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

INSTRUCCIONES DE USO y GARANTÍA
OPERATION INSTRUCTION and GUARANTEE



YB01



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

1. Especificaciones

- 1) Peso máximo: 150kg/330lb.
- 2) Peso mínimo: 2kg/4,4lb.
- 3) Variación en la medida de peso: 0,1kg/0,2lb.
- 4) Unidades: Kg, lb, st.
- 5) Porcentaje de grasa corporal: de 1 a 60% / precisión 0,1%.
- 6) Porcentaje de agua corporal: de 20 a 75% / precisión 0,1%.
- 7) Porcentaje de masa muscular: de 10 a 50% / precisión 0,1%.
- 8) Rango de calorías: de 0 a 9.999 Kcal. / precisión 1Kcal.
- 9) Introducción de parámetros: 16 personas.
- 10) Rango de edad introducida: de 6 a 100 años (si la edad es inferior a 16 años, para el análisis corporal se considera un niño, mayor de esa edad se considera adulto. La edad correspondiente a un atleta es de 16 a 50 años).
- 11) Rango de altura introducida: de 80 a 240 cm.
- 12) Rango de temperatura: de -10 a 60°C, o de 14 a 140 Fahrenheit.
- 13) Formato de tiempo: 24 horas.
- 14) Calendario: de 2.000 a 2.099.
- 15) Precisión de peso: +/- 500g.
- 16) Alcance de infra-rojos: 2m.
- 17) Fuente de alimentación: Plataforma de peso: 3 baterías AAA.
Mando a distancia: 3 baterías AAA.
- 18) Cinco botones: P/ ▲, ATH/ ▼, UNIT, SET, MODE.
- 19) Tres estados de pantalla: RELOJ, PESO (WT), y ANÁLISIS.

2. Modo de Empleo

1. Modo Reloj:

Al introducir las baterías en el mando a distancia, la pantalla aparece en modo reloj, y muestra el calendario, la hora y la temperatura ambiente.

Puede presionar la tecla SET para establecer la hora y la fecha. La secuencia es Año→Mes→Día→Hora→Minutos. Presionando las teclas ▲ y ▼ para aumentar o disminuir los valores y presionar la tecla SET de nuevo para confirmar.

Puede utilizar la tecla UNIT para cambiar las unidades de temperatura eligiendo °C ó F en el modo reloj.



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

2. Modo Peso:

- 1) Coloque la plataforma de peso en un nivel horizontal, eligiendo un suelo no resbaladizo.
- 2) Cuando la pantalla del mando muestre el modo RELOJ, presione la tecla MODE para acceder al modo Peso. La pantalla mostrará "WT+HELO+8888" y enseguida "WT+HELO+----Kg." significa que el mando a distancia está preparado para recibir la información de la plataforma de peso.
- 3) Presione suavemente en el medio del cristal de la plataforma usando un pie. La lámpara de la plataforma de peso se encenderá de color rojo. Cuando la lámpara cambie al color verde, y la pantalla del mando muestre "WT+HELO+00 Kg." puede presionar la tecla UNIT para cambiar de unidades de peso: Kg. → lb → st. La báscula ya está preparada para medir el peso.
- 4) Ahora suba con cuidado a la plataforma. Permanezca hasta que el peso aparezca en la pantalla del mando a distancia.
- 5) Después de leer su peso, puede bajar de la báscula. La pantalla volverá al cero. Si no se vuelve a operar sobre la báscula, el mando retornará automáticamente al modo RELOJ después de unos segundos.

3. Introducir datos personales:

- 1) Antes de usar la función de análisis corporal debe introducir sus datos personales. Cuando la pantalla del mando muestra el modo Reloj, presionar el botón MODE dos veces para acceder al modo de Análisis. En la pantalla se visualizará "WT-FT...".
- 2) Presione el botón Set para introducir sus datos personales. Los parámetros a introducir incluyen la posición en la memoria del mando (de 1 a 16 personas), género, edad y altura. Use los botones ▲ ó ▼ para ajustar los datos, y presione SET para confirmarlo.
- 3) Después de introducir sus parámetros personales, la pantalla volverá al modo de Análisis. Puede comenzar con sus mediciones. Si usted quisiera programar otras entradas con datos de diferentes personas, repita el proceso de introducción de parámetros anterior.

4. Modo Análisis:

- 1) Coloque la plataforma de peso en un nivel horizontal, eligiendo un suelo no resbaladizo.
- 2) En el modo reloj, presione la tecla MODE dos veces para acceder al modo ANALISIS. La pantalla mostrará "WT-FAT + P1 + género + "----" + "----". Esto indica que el mando está preparado para recibir los datos de la plataforma.
- 3) Presione la tecla P/ ▲ para acceder a la memoria de sus parámetros personales establecidos. Use los botones ▲ ó ▼ para seleccionar la persona, y presione la tecla SET para confirmar la elección.
- 4) Presione suavemente en el medio del cristal de la plataforma usando un pie. Sonará un suave pitido y la lámpara de la plataforma de peso se encenderá de color rojo. Cuando la lámpara cambie al color verde, y la pantalla del mando muestre "0,0" la plataforma estará preparada.
- 5) Use las dos manos para sujetar el mando, y haga contacto con los dedos pulgares y los electrodos de metal. Ahora, con cuidado; suba a la plataforma de cristal. Permanezca subido hasta que aparezca la información en la pantalla.



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

En el mando se irá mostrando la siguiente información:

Peso + Grasa corporal;

Masa muscular + agua;

Consumo de Kcal. + Masa ósea

Puede presionar el botón SET para mantener la información fija en la pantalla.

6) Tras bajar de la plataforma, puede presionar el botón MODE para volver a la pantalla principal de Reloj. Si no acciona ningún botón, la báscula también volverá al modo Reloj tras 20 segundos.

7) En el modo Análisis, puede pulsar la tecla ATH/ ▼ para activar el modo atleta. Apretando de nuevo volverá a datos normales. (En el modo atleta, la báscula interpreta los datos personales introducidos desde otra perspectiva. Ejem.: se entiende que se queman diariamente mas calorías).

3. Mensajes de Pantalla

■ CLOCK

La unidad está en el modo Reloj.

■ WT

La unidad está en el modo Peso.

■ WT-FAT

La unidad está en el modo Análisis

■ SOBREPESO

Si se excede del peso máximo soportado por la plataforma (150kg ó 330lb) la pantalla mostrará el mensaje "O-Ld" (overload) que indica sobrepeso.

Observación: Inmediatamente baje de la plataforma para no dañar los sensores

■ BATERÍAS BAJAS

Si las baterías del mando están gastadas, aparecerá en la pantalla el icono "LO-1"(low batteries).

Si las baterías de la unidad principal están gastadas, aparecerá en la pantalla el icono "LO-2" (low batteries).

Reemplace todas las baterías a la vez por baterías nuevas.

■ MEDIDA ERRÓNEA

Si durante el análisis se origina algún resultado erróneo; por ejemplo, debido al movimiento durante el proceso de medición, aparecerá el icono "Err" de error en la pantalla.



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

4. Explicación sobre el Análisis Corporal

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
% Grasa Corporal BF	<p>¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?</p> <p>El porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa del cuerpo en proporción al peso.</p> <p>Todo el mundo necesita un nivel de grasa corporal para estar saludable. La grasa corporal es vital para las funciones corporales básicas tales como regular la temperatura corporal, almacenar las vitaminas y amortiguar las uniones de huesos y tendones. Sin embargo, el exceso de grasa puede dañar su salud. Está demostrado que reduciendo el exceso de grasa se reduce el riesgo de ciertos peligros como presión arterial alta, enfermedades de corazón, diabetes y cáncer.</p>
% Agua Corporal BW	<p>¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL?</p> <p>El porcentaje de agua corporal es la cantidad de líquido en el cuerpo en proporción al peso.</p> <p>El agua tiene un papel vital en muchos de los procesos del organismo, y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. Manteniendo un saludable porcentaje de agua corporal asegura el desarrollo eficiente de las funciones del cuerpo y reduce el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados. Estar bien hidratado ayuda a mantener la concentración de niveles, buena forma y bienestar.</p> <p>Por término medio, el rango saludable de porcentaje de agua corporal para un adulto es: mujer del 45 al 60%, hombre del 50 al 65%.</p> <p>Para los atletas, los valores son aproximadamente un 5% superiores a las gamas anteriores, pues tienen mayor masa muscular, y sus tejidos contienen más agua que los tejidos musculares poco desarrollados.</p>
Masa Muscular BM	<p>¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?</p> <p>El peso del músculo en el cuerpo.</p> <p>Los músculos desempeñan un papel importante porque actúan como el motor del cuerpo, consumiendo calorías como forma de energía. Al ejercitarse aumenta la masa muscular, que a su vez incrementa el índice de consumo de calorías. El aumento de la masa muscular elevará su tarifa metabólica, ayudándole a reducir el exceso de grasa corporal y perder peso de manera sana.</p> <p>Puede seguir su progreso en la pantalla de análisis de composición del cuerpo</p>
Aportación Calórica Diaria KCAL	<p>¿QUÉ ES LA APORTACIÓN CALÓRICA DIARIA?</p> <p>La aportación calórica diaria es el número estimado de calorías que se pueden introducir en el organismo en el plazo de las próximas 24 horas para mantener el peso actual basado en la tarifa metabólica básica (TMB).</p> <p>¿CUÁL ES LA TARIFA METABÓLICA BÁSICA?</p> <p>La tarifa metabólica básica (TMB) es el nivel mínimo diario de la energía o de las calorías que tu cuerpo requiere en reposo, (incluyendo mientras se duerme), para funcionar eficientemente. Cerca del 70% de calorías consumidas a diario se utilizan para el mantenimiento básico del metabolismo. Cuanto más fuertes son los niveles de actividad, se queman más calorías. Aumentando la masa muscular se eleva la TMB, quemando más calorías y disminuyendo los niveles de las grasas corporales. Puede seguir su progreso en la pantalla de análisis de composición del cuerpo.</p>
Masa Ósea BON	<p>¿QUÉ ES LA MASA ÓSEA?</p> <p>Esta característica indica cuál es el peso de los huesos en el cuerpo (nivel mineral del hueso, incluyendo el calcio y otros componentes).*</p> <p>La investigación ha demostrado que el ejercicio y el desarrollo del tejido muscular ayudan a tener huesos fuertes y más sanos.</p> <p>Es cierto que no es sencillo conseguir cambios importantes en la estructura ósea en un periodo corto de tiempo. Pero es importante desarrollar y mantener unos huesos sanos llevando una dieta equilibrada y siguiendo su progreso a medio plazo.</p> <p>*No mide directamente densidad del hueso. Si padece de osteoporosis debe consultar a su médico aunque lleve usted mismo un control de las mediciones.</p>



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA
BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

4. Explicación sobre el Análisis Corporal

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
Adulto	La categoría de adulto la ocupan personas a partir de 16 años de edad, con ritmo de vida normal a moderado.
Niño	La categoría de niño la ocupan personas de 6 a 15 años de edad, con ritmo de vida normal a moderado
Atleta	El "atleta" realiza actividad física intensa de aproximadamente 10 horas por semana y tiene un ritmo cardíaco en reposo de 60 pulsaciones por minuto o menos. También se incluyen en esta categoría personas que llevan un ritmo de vida muy activo, y poseen un alto nivel de forma; sin realizar las 10 horas de actividad física por semana. Los bodybuilders y los atletas profesionales estarían aún por encima de estos niveles de medición.

5. Tabla de Niveles Recomendados

Grasa corporal

	Mujeres				Hombres			
Edad (años)	Por debajo de su peso	Normal	Ligeramente por encima de su peso	Por encima de su peso en exceso	Por debajo de su peso	Normal	Ligeramente por encima de su peso	Por encima de su peso, en exceso
6-11	11-13%	14-23%	24-27%	>27%	7-9%	10-19%	20-23%	>23%
12-15	12-15%	16-24%	24-29%	>29%	9-11%	11-20%	21-24%	>24%
16-39	17-20%	21-28%	29-33%	>33%	10-12%	13-20%	21-25%	>25%
40-60	20-24%	24-32%	33-37%	>37%	13-15%	16-23%	24-29%	>29%
más de 60	21-24%	25-35%	36-40%	>40%	15-17%	18-26%	27-31%	>31%

Edad (años)	Mujeres			Hombres		
	Por debajo de su peso	Normal	Por encima de su peso, en exceso	Por debajo de su peso en exceso	Normal	Por encima de su peso, en exceso
Atleta 16-50	<13%	14-26%	>26%	<3%	4-17%	>17%



INSTRUCCIONES DE USO Y GARANTÍA BÁSCULA MULTIFUNCIÓN POR INFRA-ROJO

Agua corporal, masa muscular, masa ósea y consumo de calorías diarias

Edad (años)	Mujeres				Hombres			
	Valores normales				Valores normales			
	Agua Corporal	Masa Muscular	Masa Ósea	Calorías (Kcal.)	Agua Corporal	Masa Muscular	Masa Ósea	Calorías (Kcal.)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1.500-2.000	56-67%	25-36%	15-19%	1.600-2.200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2.000-2.400	58-69%	32-44%	15-19%	2.200-2.700
16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2.000	55-65%	38-44%	16-20%	2.300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1.800	50-60%	36-42%	16-20%	2.100
más de 60	40-55%	29-35%	14-18%	1.600	45-60%	34-40%	15-19%	1.800
Atleta 16-50	52-64%	34-41%	15-19%	2.600	58-70%	41-48%	16-20%	3.000

6. Notas de seguridad

Las básculas multifunción no están recomendadas para las siguientes personas:

- Niños menores de 6 años.
- Personas bajo tratamiento de diálisis.
- Individuos con síntomas de fiebre, edemas.
- Personas con medicación cardiovascular.
- Personas con marcapasos u otros implantes electrónicos.
- Mujeres embarazadas.

7. Notas sobre manipulación de baterías

- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños ¡no es un juguete!.
- No arroje las baterías al fuego o las sumerja en agua.
- Al insertar una batería, asegúrese que la coloca con la polaridad en el sentido correcto.
- No abra las baterías por la fuerza.
- Evite el contacto con los objetos metálicos, (anillos, clavos, tornillos, etcétera); hay peligro del cortocircuito. Si se produce un cortocircuito, la batería puede calentarse, pudiéndose originar fuego.
- Si se produce el escape del líquido de una batería debe evitar el contacto con sus ojos o membranas mucosas. Si así fuera debe aclararse con abundante agua; si los síntomas de molestia persisten acuda urgentemente a un médico. Lave sus manos tras manipular una batería para evitar riesgos.
- Deposite las baterías usadas en un contenedor habilitado para tal efecto.

OPERATION INSTRUCTIONS AND GUARANTEE
INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE





OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

1. Specifications

- 1) Maximum load: 150kg / 330lb.
- 2) Minimum load: 2kg / 4,4lb.
- 3) Display resolution for weight measurement: 0,1kg / 0,2lb.
- 4) Unit: Kg, lb, st.
- 5) Body fat range: 1 to 60% / 0,1% (precision).
- 6) Body water range: 20 to 75% / 0.1% (precision).
- 7) Body muscle range: 10 to 50% /0.1% (precision).
- 8) Calorie range: 0 to 9999Kcal / 1Kcal (precision).
- 9) Storage positions: 16 persons.
- 10) Input range for age: 6 to 100 years (If the age is lower than 16, he belong to child, otherwise belong to adult. The age of athlete is from 16 to 50 years).
- 11) Input range for body size: 8 to 240 cm.
- 12) Temperature range: -10 to 60, or 14 to 140F
- 13) Time format: 24hours.
- 14) Calendar: 2.000 to 2099.
- 15) Weight precision: +/- 500g.
- 16) Transfer Space: 2m.
- 17) Power supply: Weight Platform: 3×AAA batteries.
Handhold Unit: 3×AAA batteries.
- 18) Five Keys: P/ ▲, ATH/▼, UNIT, SET, MODE.
- 19) Three Working Modes: CLOCK, WEIGHT (WT), and ANALYSIS.

2. Operation

1. Clock Mode

When you put into the battery, the display unit is in the clock mode and shows "CLOCK + time+ date + room temperature".

You can press the SET key to set the time and date. The sequence is Year → Month → Day → Hour → Minute. Press the ▲ and ▼ key to adjust it and press the SET key to confirm it. You can press the UNIT key to change the temperature unit: °C and F in the clock mode.



OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE

INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

2. *Weight Mode*

- 1) Place the weight unit platform on a level, slip-proof floor.
- 2) When the display unit is on the CLOCK mode, press the MODE key to enter the weight mode. The display unit shows "WT+HELO+8888", and then "WT+ HELO+'----'Kg". The display unit is ready for receiving the data from the weight unit.
- 3) Tip on the middle of the glass platform using one foot. The lamp of weight platform emits the red light. When the lamp of weight platform emits the green light and the display unit shows "WT+HELO+'0.0'Kg".
You can press the Unit key to change the weight unit: kg → lb → st.
The scale is ready for weight measurement.
- 4) Now carefully mount the platform of scale. Stand as still as possible until the weight reading is shown on the display.
- 5) After reading your weight, please leave the scale. The display will return to zero. If no operation, the display unit will automatically return to the Clock mode after a few seconds.

3. *Input the personal data*

- 1) Before you use body analysis function, please input your personal data., When the display unit is on the Clock mode, press the MODE key twice to enter the Analysis mode. The display unit shows "WT-FT...".
- 2) Press the Set key to enter the personal data setting. The data include Person Position, gender, age and height. Press the ▲ key or the ▼ key to adjust it, and then press the "SET" key to confirm it.
- 3) After completing programming, the display unit will return to the analysis mode. You can start to measure. Or if you want to program other storage locations with data of different persons, please repeat the programming process according to the instructions above.

4. *Analysis Mode*

- 1) Place the weight platform on a level, slip-proof floor.
- 2) In the Clock mode, press the MODE key twice to enter the analysis mode. The display unit shows 'WT-FAT'+P1'+gender+'----'+ '----'. It means the display unit is ready for receiving the data from the weight unit.
- 3) Press the P/▲ key to start to access the storage location containing your personal data. Press the ▲ key or the ▼ key to select it, and then press the "SET" key to confirm it.
- 4) Tip on the middle of the glass platform using one foot. A soft whistling tone sounds and the lamp of weight platform emits the red light. When the lamp of weight platform emits the green light and the display unit shows "0.0".
- 5) Use two hands to hold the display unit and the finger of hand contact with the metal electrode. Now carefully mount the glass platform of the scale. Stand as still as possible until the reading is shown on the display.



OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

The display unit will show the below reading;

Weight + Body fat

Body muscle + Water

Kcal + Bone

In this time, you can press the SET key to hold and see it.

6) You can leave the platform of scale. You can press the Mode key to switch to the Clock mode. Or the scale will automatically switch to the Clock mode after 20 seconds if no operating.

7) In the Analysis mode, you can press ATH/▼ to enter the athlete mode, press again to cancel it.

3. Display messages of the scale

■ CLOCK

The unit is in the clock mode.

■ WT

The unit is in the Weight mode.

■ WT-FAT

The unit is in the Analysis mode.

■ OVERLOAD

If the maximum load of the scale of 150kg(330lb) has been exceeded, then the LCD will show "O-Ld".

Remark: Immediately unload the scale so that the sensors will not be damaged.

■ LOW BATTERIES

If the batteries of display unit are spent, the following icon "LO-1" will appear in the LCD.

If the batteries of main unit are spent, the following icon "LO-2" will appear in the LCD. Please immediately replace the two batteries with 2 new ones of the same type.

■ FAULTY MEASUREMENT

If an uncertainty has occurred during measurement, for instance due to movement during the measuring process, then the following icon "Err" will appear on the LCD.



OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE
INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

4. Explanation on the Corporal Analysis

MODE/ FEATURE	DESCRIPTION
Body Fat % BF	<p>WHAT IS BODY FAT PERCENTAGE?</p> <p>Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.</p> <p>Everybody needs body fat to be healthy. Body fat is vital to basic bodily functions such as regulating body temperature, storing vitamins and cushioning joints. Yet, too much fat can damage your health. Reducing excess levels of body fat has shown to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer.</p>
Body Water % BW	<p>WHAT IS TOTAL BODY WATER PERCENTAGE?</p> <p>Total Body Water Percentage (TBW%) is the total amount of fluid in the body expressed as a percentage of total weight.</p> <p>Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy TBW% ensures the body functions efficiently and reduces the risk of developing associated health problems. Being well hydrated will also help concentration levels, sports performance and general well-being.</p> <p>As a general guideline, the average TBW% ranges for a healthy adult are: Female 45 to 60% Male 50 to 65%</p> <p>For athletes, the figure is approximately 5% above these ranges, as they have greater muscle mass, and skeletal muscle contains more water than fat (adipose) tissue.</p>
Muscle Mass BM	<p>WHAT IS MUSCLE MASS?</p> <p>The weight of muscle in your body.</p> <p>Muscles play an important role because they act as the body's engine in consuming energy (calories). As you exercise more, your muscle mass increases, which in turn accelerates the rate of energy or calories consumed. Increasing your muscle mass will raise your metabolic rate, helping you reduce excess body fat and lose weight the healthy way. Track your progress with Body Composition Monitor as you increase your activity levels.</p>
Daily Caloric Intake KCAL	<p>WHAT IS DAILY CALORIC INTAKE?</p> <p>Daily caloric intake is the estimated number of calories that can be consumed within the next 24 hours to maintain current weight based on your Basal Metabolic Rate (BMR).</p> <p>WHAT IS BASAL METABOLIC RATE?</p> <p>The Basal Metabolic Rate (BMR) is the daily minimum level of energy or calories your body requires when resting (including sleeping) to function effectively. About 70% of calories consumed every day are used for your basal metabolism. The more vigorous the activity levels, the more calories are burned. Increasing your muscle mass helps raise your BMR, which increases the number of calories burned and helps to decrease body fat levels. You can track your progress on a Body Composition Monitor.</p>
Bone Mass BON	<p>WHAT IS BONE MASS?</p> <p>This feature indicates the weight of bone (bone mineral level, including calcium or other components) in the body.*</p> <p>Research has demonstrated that exercise and the development of muscle tissue are related to stronger, healthier bones. While bone structure is unlikely to undergo noticeable changes in a short period, it is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise.</p> <p>* Body Composition Monitors do not directly measure bone density. Please consult a physician if you are concerned about osteoporosis.</p>



OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE
INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

MODE/ FEATURE	DESCRIPTION
Adult	Adults age 16 and older with inactive to moderately active lifestyles.
Child	Children (6~15) with inactive to moderately active lifestyles.
Athlete	"Athlete" is involved in intense physical activity of approx. 10 hrs per week and has a resting heart rate of approx. 60 beats-per-minute or less. People involved in a "Lifetime of Fitness" and are very fit, but not currently active 10 hrs per week, are also considered "athletes." Not intended for professional athletes or bodybuilders.

5. Analysis Guidelines

Body Fat

Age (years)	Women				Men			
	Under -weight	Normal	Slightly over -weight	Over -weight	Under -weight	Normal	Slightly over -weight	Over -weight
6-11	11-13%	14-23%	24-27%	>27%	7-9%	10-19%	20-23%	>23%
12-15	12-15%	16-24%	24-29%	>29%	9-11%	11-20%	21-24%	>24%
16-39	17-20%	21-28%	29-33%	>33%	10-12%	13-20%	21-25%	>25%
40-60	20-24%	24-32%	33-37%	>37%	13-15%	16-23%	24-29%	>29%
over 60	21-24%	25-35%	36-40%	>40%	15-17%	18-26%	27-31%	>31%

Age (years)	Women			Men		
	Under -weight	Normal	Over -weight	Under -weight	Normal	Over -weight
Athlete 16-50	<13%	14-26%	>26%	<3%	4-17%	>17%



OPERATION INSTRUCTION AND GUARANTEE
INFRARED MULTIFUNCTION BODY SCALE

Body Water, Muscle Mass, Bone Mass and Daily Consumption Calories

Age (years)	Women				Men			
	Normal Values				Normal Values			
	Body Water	Muscle Mass	Bone Mass	Calories (kcal)	Body Water	Muscle Mass	Bone Mass	Calories (kcal)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1.500-2.000	56-67%	25-36%	15-19%	1.600-2.200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2.000-2.400	58-69%	32-44%	15-19%	2.200-2.700
16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2.000	55-65%	38-44%	16-20%	2.300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1.800	50-60%	36-42%	16-20%	2.100
over 60	40-55%	29-35%	14-18%	1.600	45-60%	34-40%	15-19%	1.800
Athlete 16-50	52-64%	34-41%	15-19%	2.600	58-70%	41-48%	16-20%	3.000

6. Security Notes

The scales multifunction are not suitable for the following people:

- Children under the age of 6 years.
- People undergoing dialysis treatment.
- Individuals with symptoms of fever, edemas.
- People with cardiovascular medication.
- People who use a heart pacemaker or another type of medical implant with electronic components.
- Pregnant women.

7. Notes on Handling Batteries

- Keep batteries away from children. They are not a toy!
- Never throw batteries into a fire or immerse in water.
- When inserting a battery, ensure the correct polarity.
- Do not open the batteries by force.
- Avoid contact with metallic objects(rings, nails, screws etcetera.). There is a danger of short-circuiting! As a result of a short-circuit batteries may heat up considerably or even catch fire. This may result in burns.
- If a battery leaks do not rub the liquid into your eyes or mucous membranes. If hands come into contact with the liquid they should be washed thoroughly and eyes rinsed out with clear water; if symptoms persist please consult a doctor.
- Deposit the used batteries in a container qualified for such effect.

G A R A N T Í A

G U A R A N T E E

El presente certificado de garantías de este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo.

En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

The product covered by this guarantee certificate is protected for a period of TWO (2) YEARS in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council, 25th May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10th July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT nº B-01029032, with business address c/Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

Fecha de compra - Date of Purchase

Comprado en - Purchased in

Comprador - Customer

Sello del Distribuidor
Distributor stamp



Por favor conserve la factura como
comprobante de compra
Please keep the purchase invoice
as claim check.

EXERCYCLE, S.L.
P.O. Box 195 · 01080 VITORIA (Spain)
☎ 945.158.818