

**EN**

1. Display LCD
2. Up button
3. SET button
4. Down Button
5. Electrodes
6. Battery Cover

**DE**

1. LCD-Anzeige
2. Aufwärtspfeil-Taste
3. SET-Taste
4. Abwärtspfeil-Taste
5. Elektroden
6. Batteriefachabdeckung

**FR**

1. Écran ACL
2. Flèche vers le haut
3. Bouton SET
4. Flèche vers le bas
5. Électrodes
6. Compartiment des piles



**EN**

- Gender indicator
- age** Age indicator
- fat** Body fat percentage
- MUS** Body muscle percentage
- BONE** Bone mass
- Water** Body hydration percentage
- KCAL** BMR (Basal Metabolic Rate)
- BMI** BMI(Body Mass Index)

**DE**

- Geschlechtsanzeige
- age** Altersanzeige
- fat** Körperfettanteil
- MUS** Muskelanteil
- BONE** Knochenmasse
- Water** Körperflüssigkeitanteil
- KCAL** Stoffwechselrate (BMR)
- BMI** Body-Mass-Index (BMI)

**FR**

- Indicateur du sexe
- age** Indicateur de l'âge
- fat** Pourcentage de graisse corporelle
- MUS** Pourcentage de masse musculaire
- BONE** Poids d'os
- Water** Pourcentage de l'hydratation du corps
- KCAL** Taux métabolique basal (BMR)
- BMI** Indicateur de l'IMC

3. Halten Sie die SET-Taste gedrückt. Die letzten Speicherwerte (Gewicht, Körperfett in %, Muskel in %, Knochenmasse in kg, Körperhydratation in %, BMR und BMI) werden abwechselnd einmal angezeigt und die Waage wird dann automatisch ausgeschaltet.

#### 8. Gewichtsfunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Treten Sie kurz auf die Mitte der Waage, warten Sie und das Gerät stellt sich von selbst ein.
2. Das Display zeigt „0,0 kg“. Das Gerät ist nun für die Messung bereit. Stehen Sie nicht auf das Gerät, bevor „0,0 kg“ angezeigt wird.
3. Steigen Sie auf die Waage. Bleiben Sie auf der Plattform still stehen und halten Sie sich nicht fest.
4. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat, wird Ihr Gewicht 6-10 Sekunden lang stetig angezeigt. Anschließend schaltet sich das Display automatisch aus.



#### 9. Fehlermeldungen

**“LO“:** Batterien sind leer - bitte Batterien mit dem richtigen Batterietyp ersetzten (3 x AAA).

- “Err“:**
1. FüÙe sind nicht barfuß, daher kann Körperfettmessung nicht erfolgen.
  2. Sie sind vor Abschluss des Körperfett-Analyseverfahrens vom Gerät gestiegen.
  3. Sie haben für die Körperfettmessung nicht auf den Elektroden gestanden.
  4. Die Fußsohlen sind nicht sauber, z. B. durch Fußschweiß usw. und stören daher die Körperfettmessung.

**“O-Ld“:** Das Gewicht überschreitet die maximale Kapazität von 180 kg. Bitte entfernen Sie sofort die kritische Last, um eine Beschädigung der Wägezelle zu vermeiden.

**“C“:** Nachdem das Display „0,0kg“ anzeigt, tippen Sie die Waage nochmals an.

#### 10. Technische Daten

- Kapazität der x Graduierung : max. 180 kg x 100 g
- Display-Auflösung : Körperfett: 0.1%
- Körperfett : 5.0~75.0%
- Körperflüssigkeitsanteil : 5.0~75.0%
- Muskelmasse : 5.0~75.0%
- Knochenmasse : 0.5~22.6 kg
- Persönlicher Speicher : 10 Positionen
- Alter : 6 – 100 Jahre
- Größe : 80 – 220 cm
- Abmessungen : Ca. 300 x 300 x 24.4 mm
- Batterien : 3 x AAA (inclusive)
- Betriebsbedingungen : 0~40 °C, ≤ 90% RH
- Lagerbedingungen : -20~60 °C, ≤ 90% RH

\* Technische Änderungen vorbehalten.

## FR Française

### 1. Introduction

Nous vous remercions d’avoir décidé d’acheter la pèse-personne /analyseur de composition corporelle rossmax. Veuillez lire le manuel d’instructions ci-joint avant la première mise en service et conservez-le soigneusement. Vous avez donc les informations à portée de main chaque fois que vous en avez besoin.

### 2. Instructions de sécurité

- L'utilisation de la balance pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience ou de connaissances ne doit être effectuée que sous la supervision/instruction d'une personne responsable de leur sécurité
- Personnes qui portant des implants médicaux comme les stimulateurs cardiaques ne devraient pas utiliser cette appareil. Pendant les mesures de signaux électriques basses sont envoyés à travers le corps qui pourrait affecter le stimulateur cardiaque.
- Placer l'appareil sur une surface plane et solide (carrelage, plancher en bois, etc.) afin d'éviter une mesure erronée sur de la moquette.
- Attention - Risque de chute! Ne pas monter sur l'appareil avec les pieds mouillés ou sur une surface glissante de la balance.
- Veillez à ce qu'aucun objet lourd ne tombe sur la balance. La surface du verre est cassable.
- Nettoyez la pèse-personne uniquement à l'aide d'un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ou de produits de nettoyage abrasifs. Ne pas immerger le moniteur sous l'eau.

Ce moniteur est exclusivement destiné à un usage privé mais n'est pas conçu pour un usage commercial ou professionnel dans les hôpitaux ou autres établissements médicaux.

### 3. Informations utiles

#### Qu'est-ce que l'IMC ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est un rapport simple du poids par rapport à la taille couramment utilisé pour déterminer la sous-charge ou surcharge pondérale et l'obésité chez l'adulte. L'IMC utilise la formule simple suivante pour indiquer le rapport entre le poids et la taille d'une personne.

**IMC = poids (kg) / taille (m) / taille (m)**

Si le taux de graisse révélé par le BMI (IMC) est supérieur à la norme internationale, il y a une probabilité accrue de maladies communes. Cependant, tous les types de graisse ne peuvent pas être révélés par le BMI (IMC).

IMC	Désignation par l'OMS
< 18.5	Sous-charge pondérale
18,5 ou plus et < 25	Normal
25 ou plus et < 30	Surcharge pondérale
30 ou plus	Obésité

L'indice ci-dessus fait référence aux valeurs pour le jugement de l'obésité proposées par l'OMS, Organisation mondiale de la santé (WHO).

#### Qu'est-ce que le pourcentage de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle est indiqué comme la quantité de graisse stockée sous forme de pourcentage du poids corporel total. Il n'y a généralement pas de valeur définie acceptée car cette dernière varie considérablement en fonction du sexe (en raison de la constitution différente) et de l'âge.

La graisse corporelle est indispensable pour les fonctions essentielles du corps. Elle protège les organes, les articulations, régule la température corporelle, emmagasine les vitamines et sert de réserve d'énergie pour l'organisme.

Comme essentiel pour les femmes, une proportion minimale de graisse corporelle entre 10% et 13% et pour les hommes entre 2% et 5% est demandée à l'exception des athlètes de compétition.

#### Plages de graisse corporelle recommandées

Sexe	Âge	Sous-charge pondérale	Normal	Surcharge pondérale	Obésité
Femme	<b>20-39</b>	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	<b>40-59</b>	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	<b>60-79</b>	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Homme	<b>20-39</b>	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	<b>40-59</b>	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	<b>60-79</b>	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Basé sur Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

#### Fluctuations de la graisse corporelle au cours de la journée

Le niveau d'hydratation peut affecter les mesures de la graisse corporelle. Les mesures sont souvent les plus élevées au réveil, car le corps a tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Pour obtenir une mesure la plus précise possible, il faut mesurer le pourcentage de graisse corporelle à la même heure et dans les mêmes conditions.

Outre ce cycle de base de fluctuations des taux de graisse corporelle quotidiens, les variations peuvent être causées par des changements d'hydratation du corps dus à l'alimentation, la boisson, les menstruations, la maladie, l'exercice et le bain. Le taux de graisse corporelle quotidien est propre à chaque personne et dépend de son mode de vie, de son travail et de ses activités.

#### Quel est le pourcentage de l'hydratation du corps?

Le pourcentage de l'hydratation du corps est la totalité du liquide dans un corps humain dans un pourcentage par rapport au poids de la personne. Env. 50 à 60% du poids d'une personne en bonne santé est de l'eau. L'eau joue un rôle vital pour de nombreux processus dans le corps si les cellules ou d'organes.

Le maintien d'une teneur en eau saine assure les fonctions du corps efficaces et réduit le risque de problèmes de santé associés.

#### Qu'est-ce taux métabolique basal (BMR)?

Indépendamment de leurs activités quotidiennes, un minimum de calories est nécessaire pour obtenir les fonctions corporelles. Le taux de métabolisme au repos indiquera quel numéro de calories est nécessaire pour alimenter le corps avec assez d'énergie pour faire les fonctions minimales corporelles sont assurées.

#### 4. Insertion des piles

1. Inserez ou remplacez 3 piles « AAA » dans le logement conformément aux indications situées a l'intérieur.
2. Reposez le couvercle du logement en engageant d'abord les crochets du bas, puis l'extrémité supérieure.
3. Enlevez les piles avant une longue période d'inutilisation de l'instrument.

#### 5. Configuration des informations personnelles

1. **Sélectionner un chiffre d'informations personnelles:**
  - Appuyer sur le bouton **SET**
  - Appuyer sur le bouton **▼ ▲** pour sélectionner un chiffre d'informations personnelles (n° PO~P9)
  - Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer
2. **Indiquer le sexe:**
  - Appuyer sur le bouton **▼ ▲** pour changer le sexe
  - Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer
3. **Indiquer l'âge:**
  - Appuyer sur le bouton **▼ ▲** pour modifier l'âge
  - Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer
4. **Indiquer la taille:**
  - Appuyer sur le bouton **▼ ▲** pour changer la taille
  - Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer
5. **Effectuer une mesure**
  - L'appareil affiche « 0.0 kg »
6. **Interrupteur d'unité**
  - L'appareil affiche « 0.0 », appuyez sur le bouton **▲** pour sélectionner l'unité de mesure souhaitée



L'appareil est prêt pour commencer l'analyse corporelle. Ne pas monter sur l'appareil avant que 0.0 kg ne s'affiche à l'écran. L'appareil s'éteint automatiquement en l'absence de toute autre activité. Vos informations personnelles sont enregistrées.

#### 6. Analyse corporelle

##### 1. Mettre l'appareil sous tension:

- Appuyer sur le bouton **SET** pour le mettre sous tension.

##### 2. Sélectionner les informations personnelles:

- Appuyer sur le bouton **▼** ou **▲** pour sélectionner le chiffre approprié.

##### 3. Les informations personnelles configurées:

S'affichent à l'écran, suivies de « 0.0 kg ». L'appareil est prêt pour commencer l'analyse corporelle.

##### 4. Monter avec précaution sur la plate-forme de mesure en plaçant les pieds nus sur les bandes en inox (bandes électrodes) et rester immobile.

Le poids s'affiche en premier lieu dans la partie supérieure de l'écran. Au cours de l'analyse, **0000** s'affiche dans la partie inférieure de l'écran. Quelques secondes après la fin de l'analyse, les valeurs obtenues (% de graisse corporelle, % de masse musculaire, Poids d'os, % de l'hydratation du corps, taux métabolique basal (BMR) et IMC) s'affichent deux fois de suite dans la partie inférieure de l'écran de manière alternée. L'appareil s'éteint automatiquement après quelques secondes.



#### 7. Rappel des dernières valeurs de la mémoire

1. Allumez le moniteur: Appuyez sur le bouton SET pour allumer le moniteur.
2. Sélectionnez le numéro de données personnelles: Appuyez sur le bouton **▼** ou **▲** pour sélectionner votre numéro de données personnelles (PO ~ P9) dont vous souhaitez rappeler les valeurs
3. Appuyez sur le bouton SET et maintenez-le enfoncé, les dernières valeurs de la mémoire (poids, graisse corporelle en%, muscle en%, masse osseuse en kg, hydratation du corps en%, BMR et IMC) seront affichées une fois alternativement, puis le commutateur du moniteur s'éteint automatiquement.

#### 8. Foncton balance (mesure du poids uniquement)

1. Appuyez sur la balance, l'appareil se règle automatiquement.
2. L'écran affiche "0,0 kg". L'unité est maintenant prêt pour la mesure. Ne montez pas sur l'unité avant de "0,0 kg" est affiché.
3. Montez sur l'unité. Restez sur la plate-forme immobile, sans se tenant fixe.
4. Après que la balance est stabilisée, votre poids sera 6-10 secondes affichées régulièrement. Puis l'écran se désactive automatiquement.

#### 9. Messages d'erreur

**“LO“:** Les piles sont déchargées. Remplacer les piles avec des piles du type approprié (3 piles AAA).

- “Err“:**
1. Pas à pieds nus pour la mesure de la graisse corporelle.
  2. Est descendu de l'appareil avant la fin de la procédure d'analyse de la graisse corporelle.
  3. Ne se trouve pas sur les électrodes de mesure de la graisse corporelle.
  4. La plante des pieds n'est pas propre (transpiration, etc.), ce qui interfère avec la mesure de la graisse corporelle.

**“O-Ld“:** Le poids dépasse la capacité maximale de 180 kg. Retirer immédiatement la charge critique afin d'éviter tout endommagement de la cellule de charge.

**“C“:** Après le moniteur affiche , appuyez soigneusement la balance encore une fois.

#### 10. Caractéristiques

- Capacité x graduation : max. 180 kg x 100 g
- Résolution d'affichage : Graisse corporelle: 0.1%
- Graisse corporelle : 5.0~75.0%
- Taux de masse hydrique : 5.0~75.0%
- Masse musculaire : 5.0~75.0%
- Masse osseuse : 0.5~22.6kg
- Emplacement de la mémoire personnelle : 10 positions
- Age : 6 – 100 ans
- Taille : 80 – 220 cm
- Dimensions : environ 300 x 300 x 24.4 mm
- Piles : 3 x AAA (includes)
- Conditions de fonctionnement : 0~40 °C, ≤ 90% RH
- Conditions de stockage : -20~60 °C, ≤ 90% RH

\* Sous réserve de modifications techniques.

# rossmax

Model: **WF260**



**EN** Body Fat Monitor

**DE** Körperfett-Monitor

**FR** Moniteur de graisse corporelle

**www.rossmax.com**

#### Warranty Card

This instrument is covered by a 2 year guarantee from the date of purchase, batteries and accessories are not included. The guarantee is valid only on presentation of the warranty card completed or stamped by the seller/dealer confirming date of purchase or the receipt. Opening or altering the instrument invalidates the guarantee. The guarantee does not cover damage, accidents or non-compliance with the instruction manual. Please contact your local seller/dealer or buying source or [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

**Customer Name:** \_\_\_\_\_

**Address:** \_\_\_\_\_

**Telephone:** \_\_\_\_\_

**E-mail address:** \_\_\_\_\_

#### Product Information

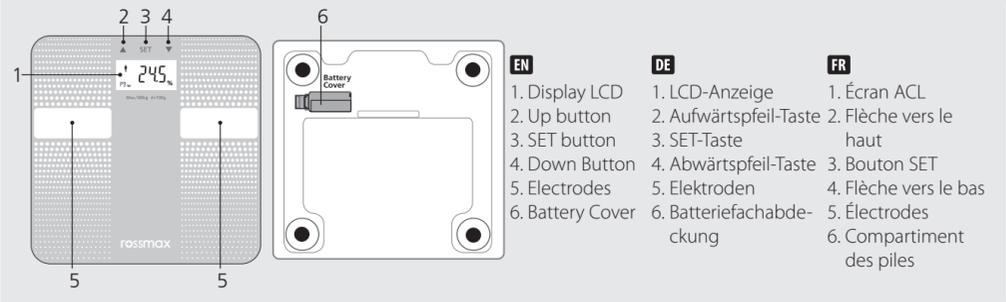
**Date of purchase:** \_\_\_\_\_

**Store where purchased:** \_\_\_\_\_



084\_18\_117260  
ENCER\_SW\_162232  
105172600000014

Manufacturer: Rossmax Swiss GmbH,  
Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland  
[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)



## EN English

### 1. Introduction

Thank you for your decision to purchase rossmax body fat monitor. Please peruse this instruction manual prior to first start up and keep this user instruction careful so as to have this information on hand whenever it is needed.

### 2. Safety guidelines

The monitor is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless a person responsible for their safety has given them supervision or instruction concerning use of the monitor. Children should be supervised to ensure that they do not play with the monitor.

- Persons with implanted medical equipment, such as a pacemaker, should not use this device. During the measurements a very low electrical signal passes through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.

- Place the monitor on a plane and firm surface (tiles, hardwood flooring, etc.) to avoid a wrong measurement on carpeted floor
- Attention - Hazard of slips! Do not stand on the monitor with wet feet or on a slippery surface of the weighing platform.
- Please care that no heavy object may fall on the monitor. The glass surface is breakable.
- Clean the monitor only by using a slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaning agents. Do not submerge the monitor under water.

This monitor is exclusive intended for private use but is not designed for commercial or professional use in hospitals or other medical facilities.

### 3. Useful information

#### What is BMI?

Body Mass Index (BMI) is a simple index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults.

BMI uses the following simple formula to indicate the ratio between weight and height of a person.

**BMI = weight(kg) / height(m) / height (m)**

If the fat level revealed by BMI is higher than the international standard, there is an increased likelihood of common diseases. However, not all types of fat can be revealed by BMI.

BMI	Designation by the WHO
Less than 18.5	Underweight
18.5 or more and less than 25	Normal
25 or more and less than 30	Overweight
30 or more	Obese

The above index refers to the values for obesity judgment proposed by WHO(World Health Organization).

#### What is Body Fat Percentage?

The body fat content is shown as the amount of stored fat as a percentage of total body weight. There is no generally accepted set value as this varies significantly according to gender (due to the different build) and age.

Body fat is vital for basic body functions. It’s protecting organs, cushioning joints, regulating body temperature, storing vitamins and serves the body as energy storage.

As essential for women a minimum body fat proportion between 10% and 13% and for men between 2% and 5% is requested with the exception of competitive athletes.

Body fat is not a clear indicator for health. Too high body weight and a too high body fat proportion are linked to the incidence of many civilization diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, etc.

Lack of movement and improper nutrition are often the prime course for these diseases. There is an obvious direct relationship between overweight and lack of movement.

#### Recommended Body Fat Ranges

Gender	Age	Under fat	Normal	Over fat	Obese
<b>Female</b>	<b>20-39</b>	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	<b>40-59</b>	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	<b>60-79</b>	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
<b>Male</b>	<b>20-39</b>	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	<b>40-59</b>	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	<b>60-79</b>	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Based on Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

#### Body Fat Fluctuations in a Day

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night’s sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage readings at a consistent time of day under consistent conditions.

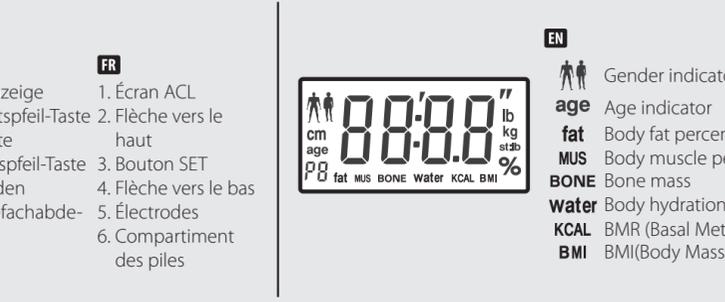
Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one’s lifestyle, job and activities.

#### What is body hydration percentage?

Total Body Hydration Percentage is the total amount of fluid in a person’s body expressed as a percentage of their total weight.

Approximately 50-60% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body’s processes and is found in every cell, tissue and organ.

Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.



#### What is Basal Metabolic Rate (BMR)?

Regardless of your activity level, a minimum level of caloric intake is required to sustain the body’s everyday functions.

Known as the resting metabolism, this indicates how many calories you need to ingest in order to provide enough energy for your body to function.

#### 4. Installing Batteries

- Install or replace 3 “AAA” sized batteries in the battery compartment according to the indications inside the compartment.
- Replace the battery cover by clicking in the bottom hooks first, then push in the top end of the battery cover.
- Remove batteries when the unit is not in use for extended periods of time.

#### 5. Setting Personal Data

- Select a personal data number:**
  - Press **SET** button
  - Press **▼ ▲** button to select a personal data number (no.PO~P9)
  - Press **SET** button to confirm
- Set the gender:**
  - Press **▼ ▲** button to change gender
  - Press **SET** button to confirm
- Set the age:**
  - Press **▼ ▲** button to change the age
  - Press **SET** button to confirm
- Set the height:**
  - Press **▼ ▲** button to change height
  - Press **SET** button to confirm
- Take a measurement**

The monitor indicates“ 0.0 kg”
- Unit switch**

The monitor displays “0.0” hold **▲** button to select your desired unit from “kg” (kilo gram) to “lb” (pound) or to “st-lb” (stone:pound)

The monitor is ready to use and you may now start your body analysis. Before 0.0 kg appears, please don’t step on the monitor. Without further activity the monitor will automatically power-off. Your personal data is stored.

#### 6. Body Analysis

- Turn the monitor on:**
  - Press **SET** button to turn on the monitor.
- Select personal data number:**
  - Press **▼** or **▲** button to select your personal data number.
- Set personal data will be successively displayed:**

Then “0.0 kg” indicating. The monitor is ready to use and you may now start your body analysis.
- Step onto measurement platform carefully with bare feet on the stainless steel strips (measuring units) of the monitor and remain stationary. At first, your weight will be indicated. Then, while the analysis is taking place, the **0000** indication. A few seconds later after completion of the measurement your measured values (body fat in %,muscle in %,bone mass in kg,body hydration in %,BMR and BMI) will be shown two times alternately,and then the monitor switch-off automatically.



#### 7. Recalling Last Values from Memory

- Turn the monitor on:

Press SET button to turn on the monitor.
- Select personal data number:

Press **▼** or **▲** button to select your personal data number (P0~P9) which you want to recall values.
- Press and hold SET button, the last memory values (weight,body fat in %,muscle in %,bone mass in kg,body hydration in %,BMR and BMI) will be shown one time alternately, and then the monitor switch off automatically.

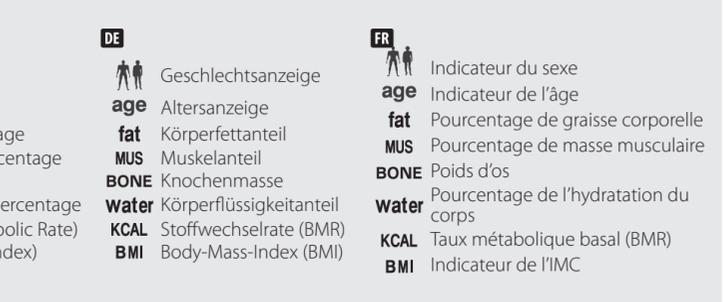
#### 8. Weight function (weight measurement only)

- Gently step on the monitor,then the monitor will be automatically turned on.
- The monitor indicates “0.0 kg”. Now the monitor is ready to use. Before 0.0 kg appears, please don’t step on the monitor.
- Step on the monitor. Remain stationary on the weighing platform and do not hold you tight.
- After the monitor levelled-off, your weight will be indicated for approx 10 seconds steady. Afterwards the monitor switch-off automatically.

#### 9. Error Messages

**“LO”:** Batteries are used up - Please replace the batteries with the intended type (3 x AAA).

**“Err”:** 1. Not bare feet for taking body fat measurement.



- Step off the monitor before body fat analysis procedure complete.
- Not step onto the electrodes for body fat measuring.
- The soles of your feet are not clean, e.g. feet perspiration...etc. to interfere the body fat measurement.

**“O-Ld”:** The weight exceeds the maximum capacity of 180 kg. Please immediately remove the critical load to avoid load cell damage.

**“C”:** After the monitor indicates“0.0 kg”,move the monitor again.

#### 10. Technical Data

Capacity x graduation	: max. 180 kg x 100 g
Display resolution	: body fat: 0.1%
Body fat	: 5.0~75.0%
Body hydration	: 5.0~75.0%
Body muscle	: 5.0~75.0%
Bone mass	: 0.5~22.6kg
Personal memory location	: 10 positions
Age	: 6 – 100 years
Body height	: 80 – 220 cm
Dimensions	: approx. 300 x 300 x 24.4 mm
Batteries	: 3 x AAA (included)
Operation condition	: 0~40 <span> </span> °C, ≤ 90% RH
Storage condition	: -20~60 <span> </span> °C, ≤ 90% RH
	* Subject to technical modifications.

## DE Deutsch

### 1. Einführung

Wir danken Ihnen für Ihren Entscheid zum Kauf einer Körperanalysewaage von rossmax. Bitte lesen Sie die beigelegte Gebrauchsanweisung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren diese auf. So haben Sie die Informationen, wann immer sie benötigt werden, zur Hand.

### 2. Sicherheitsrichtlinien

Die Anwendung der Waage für Kinder und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten sowie mangelnder Erfahrung oder Wissen sollte nur unter Aufsicht / Anweisung durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erfolgen.

- Personen mit medizinischen Implantaten wie Herzschrittmacher sollten dieses Gerät nicht benutzen. Während den Messungen werden geringe elektrische Signale durch den Körper gesendet welche den Herzschrittmacher beeinträchtigen könnten.
- Stellen Sie das Körperfettmessgerät aus Glas mit Waage auf eine ebene und feste Fläche (Kacheln, Hartholzfußboden usw.), um eine Fehlmessung auf einem Teppichboden zu vermeiden.
- Achtung - Rutschgefahr! Stellen Sie sich nicht mit nassen Füßen auf das Körperfettmessgerät aus Glas mit Waage oder auf eine glatte Oberfläche der Wägeplattform.
- Lassen Sie keine schweren Gegenstände auf die Waage fallen – die Glasoberfläche ist zerbrechlich.
- Reinigen Sie das Produkt in dem Sie es mit einem feuchten Tuch abwischen. Verwenden Sie keine Lösungs- oder andere Reinigungsmittel. Die Waage nicht in Wasser eintauchen. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und nicht für den kommerziellen oder professionellen Einsatz in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen.

### 3. Nützliche Informationen

#### Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein einfacher Index aus Größe und Gewicht, der häufig verwendet wird, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Der BMI verwendet die folgende einfache Formel, um das Verhältnis zwischen dem Gewicht und der Größe einer Person zu beschreiben.

**BMI = Gewicht (kg) / Größe (m) / Größe (m)**

Wenn der durch den BMI ermittelte Fettgehalt höher ist als der internationale Standard, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit von häufigen Erkrankungen. Allerdings können nicht alle Fetttypen durch den BMI ermittelt werden.

BMI	Einteilung nach WHO
Weniger als 18,5	Untergewichtig
18,5 oder mehr und weniger als 25	Normal
25 oder mehr und weniger als 30	Übergewichtig
30 oder mehr	Fettleibig

Der obige Index bezieht sich auf die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) vorgeschlagenen Werte für die Beurteilung der Adipositas.

#### Was ist der Körperfettprozentsatz?

Der Körperfettanteil wird als die Menge des gespeicherten Fetts als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angezeigt. Es gibt keine allgemein anerkannten festen Werte, da diese beträchtlich nach Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter variieren. Körperfett ist für grundlegende Körperfunktionen wesentlich. Es schützt Organe, polstert Gelenke, reguliert die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energie-reserve.

Mit Ausnahme von Leistungssportlern wird für Frauen ein Mindestkörperfettanteil von 10% bis 13% und für Männer von 2% bis 5% als erforderlich betrachtet. Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind häufig die Hauptursache für diese Krankheiten. Es besteht eine offensichtliche direkte Beziehung zwischen Übergewicht und Bewegungsmangel.

#### Empfohlene Körperfettbereiche

Geschlecht	Alter	Zu wenig fett	Normal	Zu viel Fett	Fettleibig
<b>Weiblich</b>	<b>20-39</b>	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	<b>40-59</b>	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	<b>60-79</b>	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
<b>Männlich</b>	<b>20-39</b>	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	<b>40-59</b>	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	<b>60-79</b>	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Entnommen aus Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000.

#### Körperfettchwankungen im Verlaufe eines Tages

Der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann die Körperfettmessungen beeinträchtigen. Die Messungen sind normalerweise am frühen Morgen nach dem Aufwachen am höchsten, da der Körper nach einer langen Nachtruhe leicht austrocknet. Die genauesten Messungen werden erzielt, wenn die Körperfettmessungen zur gleichen Tageszeit unter gleichbleibenden Bedingungen erfolgen.

Neben dem grundlegenden Schwankungs-Zyklus der täglichen Körperfettmesswerte können Schwankungen auch durch Veränderungen des Flüssigkeitshaushalts im Körper durch Essen, Trinken, Menstruation, Krankheit, Bewegung und Baden verursacht werden. Die täglichen Körperfettwerte sind für jeden Menschen individuell und hängen von seinem Lebensstil, seiner Arbeit und seinen Aktivitäten ab.

#### Was ist der Körperflüssigkeitanteil?

Der Körperflüssigkeitanteil ist die gesamte Flüssigkeit in einem menschlichen Körper in einer Prozentzahl relativ zum Gewicht der Person.

Ca. 50-60% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Wasser spielt eine vitale Rolle für viele Prozesse des Körpers ob in Zellen oder in Organen.

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Wasseranteils gewährleistet effiziente Körperfunktionen und reduziert das Risiko von damit verbundenen gesundheitlichen Problemen.

#### Was ist die Stoffwechselrate (Basal Metabolic Rate – BMR)?

Ungeachtet Ihrer Täglichen Aktivitäten, ein Minimum an Kalorien ist nötig um die körperlichen Funktionen zu erhalten.

Der Ruhe-Stoffwechsel zeigt an, welche Anzahl an Kalorien benötigt wird um den Körper mit genügend Energie zu versorgen, damit die minimalen Körperfunktionen gewährleistet sind.

#### 4. Einlegen der Batterien

- Legen Sie 3 Batterien der Grosse “AAA” wie im Batteriefach angegeben in das Batteriefach ein bzw. ersetzen Sie diese.
- Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf, lassen Sie zuerst die unteren Haken einrasten, und drucken Sie dann auf das obere Ende des Batteriefachdeckels.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Great längere Zeit nicht verwenden.

#### 5. Persönliche Daten einstellen

#### 1. Eine Nummer für persönliche Daten wählen:

- Die Taste **SET** drücken
- Die Taste **▼ ▲** um eine Nummer für persön-liche Daten zu wählen (no.PO~P9)
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

#### 2. Stellen Sie das Geschlecht ein:

- Die Taste **▼ ▲** drücken, um das Geschlecht zu ändern
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

#### 3. Stellen Sie das Alter ein:

- Press **▼ ▲** button to change the age
- Press **SET** button to confirm

#### 4. Stellen Sie die Größe ein:

- Die Taste **▼ ▲** drücken, um die Größe zu ändern
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

#### 5. Führen Sie eine Messung durch

Das Display zeigt „0.0 kg”

#### 6. Masseinheit

Das Display zeigt „0.0”, drücken Sie die Taste **▲** um die gewünschte Masseinheit auszuwählen (kg = Kilogramm / lb = Pfund (USA) oder st-lb = Pfund (GB))

Das Gerät ist nun betriebsbereit und Sie können jetzt mit Ihrer Körperanalyse beginnen. Bitte steigen Sie erst dann auf das Gerät, wenn die Anzeige 0.0 kg erschienen ist. Wenn keine weiteren Aktivitäten erfolgen, schaltet sich das Display automatisch aus. Ihre persönlichen Daten werden gespeichert.

#### 6. Körperanalyse

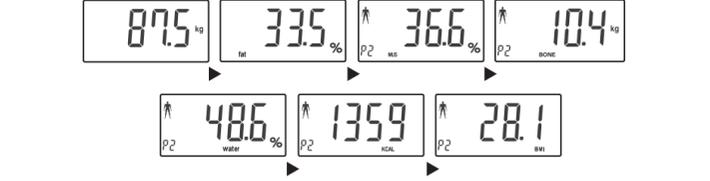
#### 1. Schalten Sie das Display ein:

- Drücken Sie die Taste **SET**,um das Display einzuschalten.
- Wählen Sie eine Nummer für persönliche Daten:**
- Drücken Sie auf die Taste **▼** oder **▲** um die Nummer für Ihre persönlichen Daten zu wählen.

- Daraufhin werden die gewählten persönlichen Daten nach “0.0 kg” angezeigt. Das Gerät ist bereit und Sie können jetzt mit Ihrer Körperanalyse beginnen.

#### 4. Steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Edelstahlstreifen (Elektroden) auf der Messplattform der Körperfettwaage und bleiben Sie still stehen.

Zuerst erscheint auf der oberen Anzeige Ihr Gewicht. Anschließend wird in der unteren Anzeige angezeigt, während die Analyse **0000** erfolgt. Einige Sekunden nach Abschluss der Messung werden Ihre gemessenen Werte (Körperfett in %, Muskelmasse in %, Knochenmasse in kg, Körperflüssigkeitanteil, BMR und BMI) alternierend zweimal Mal in Folge angezeigt. Nach einigen Sekunden schaltet sich das Glasdisplay automatisch aus.



#### 7. Abrufen der letzten Werte aus dem Speicher

#### 1. Schalten Sie die Waage ein:

Drücken Sie die SET-Taste, um die Waage einzuschalten.

#### 2. Wählen Sie die Nummer der persönlichen Daten:

Drücken Sie die Taste **▼** oder **▲** , um Ihre persönliche Datennummer (P0 ~ P9) auszuwählen, die Sie abrufen möchten.