



Bedienungsanleitung

Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso



Bluetooth®

Diagnosewaage

Balance impédancemètre Bluetooth®

Bilancia diagnostica Bluetooth®

Deutsch....06

Français....43

Italiano.....81



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Aldi-Produkt.

Ihr Aldi-Serviceportal

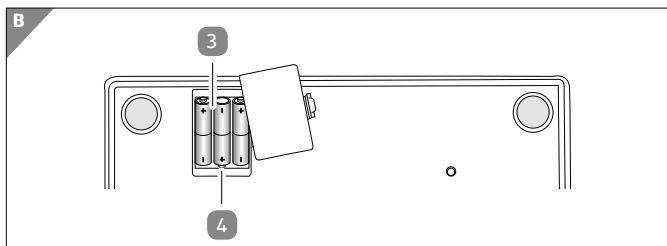
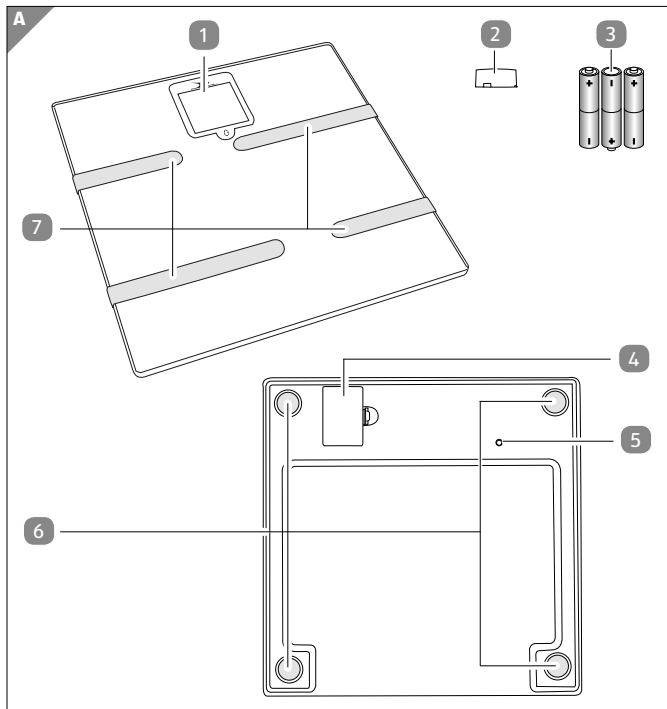
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Aldi-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.

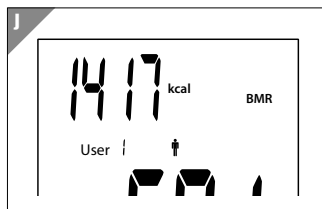
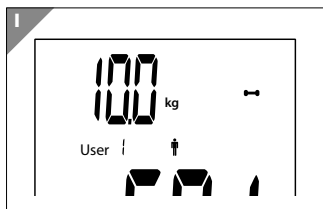
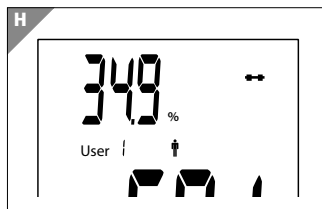
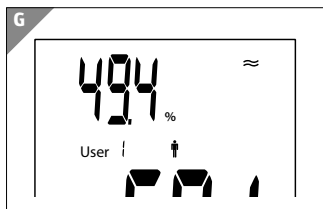
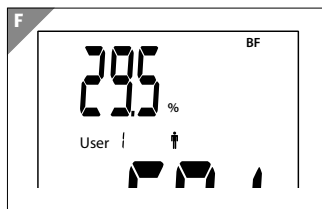
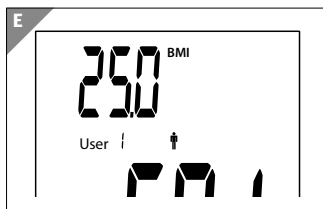
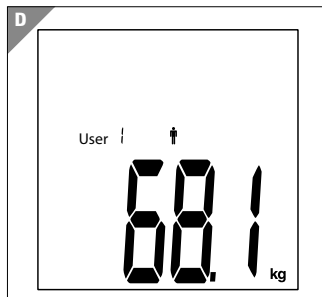
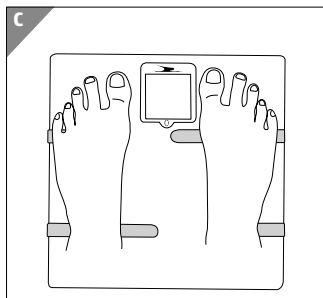
Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.



Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4	Aktivitätsgrad einstellen.....	20
Verwendung	5	Messung vornehmen	22
Lieferumfang/Geräteteile	6	Bewertung von Messergebnissen	24
Allgemeines	7	Einschränkungen.....	24
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7	Body-Mass-Index (BMI).....	25
Zeichenerklärung.....	7	Körperfettanteil.....	26
Sicherheit	8	Körperwasseranteil	27
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	8	Muskelanteil	28
Sicherheitshinweise	9	Knochenmasse.....	29
Waage und Lieferumfang prüfen	12	Kalorienverbrauch im Ruhezustand (BMR)	30
Waage und Crane Connect App	13	Kalorienverbrauch im Alltag (AMR)	30
Funktionen	13	Messwerte im Zusammenhang	31
Messmethode	14	Reinigung und Wartung	33
Kompatibilität	14	Batterien wechseln.....	34
Verwendung ohne App	15	Aufbewahrung	34
Inbetriebnahme	16	Fehlersuche	35
Batterien einsetzen.....	16	Technische Daten	40
Waage aufstellen	16	Konformitätserklärung	41
Teppichfüße anbringen.....	16	Entsorgung	41
Gewichtsmaßeinheiten einstellen.....	17	Verpackung entsorgen.....	41
Waagenspeicher zurücksetzen	17	Altgerät entsorgen.....	41
App installieren	17		
Benutzerkonto anlegen	18		
Benutzung	18		
Bluetooth®-Verbindung herstellen.....	18		
Mehrere Benutzer auf der App anlegen	20		





Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Display
- 2 Teppichfüße, 4×
- 3 Batterien, 3×
- 4 Batteriefach
- 5 Reset-Taste
- 6 Standfüße
- 7 Messelektroden



Der Lieferumfang beinhaltet drei 1,5-V-Batterien vom Typ LR03/R03/AAA.

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu dieser Bluetooth® Diagnosewaage. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Benutzung.

Um die Verständlichkeit zu erhöhen, wird die Bluetooth® Diagnosewaage im Folgenden nur „Waage“ genannt.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Waage einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Schäden an der Waage führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Waage an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf der Waage oder auf der Verpackung verwendet.

 **WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Dieses Symbol zeigt an, dass die Garantie für die Waage 36 Monate (3 Jahre) beträgt.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Waage ist ausschließlich als Hilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihrer Körperdaten konzipiert. Die Waage ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen oder klinischen Gebrauch geeignet. Die Waage ist kein medizinisches Gerät und kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie die Waage nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Verletzungen oder zu Schäden an der Waage führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

Wenn Sie die Waage nicht bestimmungsgemäß benutzen, besteht erhöhte Verletzungsgefahr.

- Verwenden Sie die Waage nicht, wenn Sie auf medizinische Implantate (z. B. Herzschrittmacher) angewiesen sind. Die Messspannung der bioelektrischen Impedanzanalyse der Waage kann die Funktionen solcher Implantate beeinträchtigen.
- Verwenden Sie die Waage nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Stellen Sie sich nicht einseitig auf den äußeren Rand der Waage.
- Steigen Sie nicht mit nassen oder frisch eingecremten Füßen auf die Waage.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Waage ab, bevor Sie die Waage benutzen.
- Wenn die Waage sichtbare Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

⚠️ WARNUNG!

Gefahren durch die Verwendung von Batterien!

Die Waage wird mit Batterien betrieben. Der unsachgemäße Umgang mit Batterien kann zu Verletzungen und Sachschäden führen.

- Bewahren Sie Batterien für Kinder unzugänglich auf. Wenn Sie vermuten, dass ein Kind eine Batterie verschluckt hat, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Setzen Sie die Batterien niemals übermäßiger Wärme wie direkter Sonneneinstrahlung, offenem Feuer o. Ä. aus.
- Laden Sie Batterien nicht auf und reaktivieren Sie Batterien nicht mit anderen Mitteln.
- Schließen Sie Batterien nicht kurz.
- Öffnen Sie Batterien nicht.
- Um das Auslaufen der Batterien zu verhindern, benutzen Sie in der Waage nur Batterien des gleichen Typs.
- Entfernen Sie leere Batterien umgehend aus der Waage.

- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Wenn Sie mit Batterie-säure in Berührung kommen, spülen Sie diese Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Wenn Batterien in der Waage ausge-laufen sind, benutzen Sie Handschuhe, um sie zu entfernen. Säubern Sie das Batteriefach danach mit einem Tuch ohne Wasser oder Reinigungsmittel.
- Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Verwendung der Waage kann zu Beschädigungen führen.

- Setzen Sie die Waage keinen sehr star-ken Magnetfeldern (z. B. Transforma-toren) aus, da sonst Fehler in der Da-tenübertragung oder Schäden an der Waage auftreten können.

- Öffnen Sie die Waage nicht.
- Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser und spülen Sie sie nicht unter fließendem Wasser ab.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen und Chemikalien.
- Setzen Sie die Waage keinen extremen Temperaturschwankungen aus.
- Stellen Sie die Waage nicht in der Nähe starker Wärmequellen (z. B. Öfen oder Heizkörpern) auf.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn Sie die Waage nicht benutzen.

Waage und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann die Waage schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie die Waage und ihr Zubehör aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
3. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
4. Kontrollieren Sie, ob die Waage oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Waage nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Waage und Crane Connect App

Die Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose von individuellen Körperdaten. Die gemessenen Daten werden per Bluetooth® an ein Smartphone oder Tablet übermittelt. Mit der kostenlosen Crane Connect App (im Folgenden „App“) können Sie diese Daten auf dem Smartphone oder Tablet speichern und analysieren.

Die Waage kann die Körperdaten von bis zu acht verschiedenen Benutzern erfassen und übertragen. Die Daten sind immer nur für den aktuellen Benutzer sichtbar, nicht aber für andere Benutzer.

Funktionen

Die Waage verfügt über folgende Funktionen:

- Messung des Körpergewichts (siehe **Abb. D**).
- Ermittlung des Body-Mass-Index „BMI“ (siehe **Abb. E**).
- Ermittlung des Körperfettanteils „BF“ in % (siehe **Abb. F**).
- Ermittlung des Körperwasseranteils in % (siehe **Abb. G**).
- Ermittlung des Muskelanteils in % (siehe **Abb. H**).
- Ermittlung der Knochenmasse in kg (siehe **Abb. I**).
- Ermittlung des Kalorienverbrauchs im Ruhezustand „BMR“ in kcal (siehe **Abb. J**).
- Ermittlung des Kalorienverbrauchs im Alltag „AMR“ in kcal.

Messmethode



Die Analyseergebnisse der Waage sind medizinisch gesehen lediglich annähernd präzise. Exakte Messungen von Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteilen oder der Knochenmasse kann nur ein Facharzt mit speziellen medizinischen Instrumenten durchführen.

Zur Messung Ihrer Körperdaten nutzt die Waage eine sehr geringe elektrische Spannung. Diese Spannung wird durch den Körper, genauer gesagt die verschiedenen Körperbestandteile, geleitet. Dort trifft der Strom auf unterschiedliche Widerstände. Wasser und Muskelgewebe haben einen geringen Widerstand, leiten Strom also gut. Fettgewebe und Knochen leiten Strom schlecht und haben also einen hohen Widerstand.

Diese Widerstände oder Impedanzen werden gemessen und im Zusammenhang mit individuellen Körpereigenschaften wie Größe, Alter und Geschlecht benutzt, um die Anteile von Wasser, Knochen und Muskeln zu berechnen. Diese Messmethode heißt „Bioelektrische Impedanzanalyse“ (BIA).

Kompatibilität

Folgende Smartphones und Tablets, die über Bluetooth® (ab Bluetooth® 4.0) verfügen, sind kompatibel mit der Waage und der App:

- Apple® iPhone® 4s und neuere Versionen
- Apple® iPad® der 3. Generation und neuere Versionen
- Apple® iPad mini™ der 1. Generation und neuere Versionen
- Apple® iPad Air™ und neuere Versionen
- Smartphones und Tablets mit Android™ 4.3 und neuere Versionen

Eine detaillierte Liste kompatibler Geräte finden Sie auf folgender Internetseite:

www.cranesportsconnect.com/kompatibilitaet

Verwendung ohne App



Wenn Sie die Waage ohne App benutzen, kann die Waage nur Ihr Gewicht korrekt messen. Alle anderen Messwerte werden ohne App mit Standardparametern berechnet und sind daher zwangsläufig mehr oder weniger ungenau.

Des Weiteren werden die gemessenen Daten nicht auf der Waage gespeichert, wenn Sie die Waage ohne App verwenden.

Zur Berechnung Ihrer Anteile von Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse, Knochenmasse sowie BMI, AMR und BMR benötigt die Waage individuelle Parameter, z. B. Geschlecht, Größe und Alter. Diese Parameter können jedoch nicht an der Waage selbst, sondern nur über die App oder die Crane-Internetseite eingestellt werden (siehe Kapitel „Benutzerkonto anlegen“).

Ohne Eingabe dieser individuellen Parameter können die Messergebnisse erheblich von Ihren tatsächlichen individuellen Werten abweichen. Entsprechend wird das Gewicht bei Verwendung ohne App ohne Benutzerkennung angezeigt. Wir empfehlen Ihnen, die Waage mit der App zu verwenden.

Inbetriebnahme

Batterien einsetzen

1. Legen Sie die Waage mit der Oberseite nach unten auf eine weiche Unterlage.
2. Öffnen Sie das Batteriefach **4** (siehe **Abb. B**).
3. Entfernen Sie die Schutzfolie von den mitgelieferten Batterien **3**.
4. Setzen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. Die richtige Polarität ist gegeben, wenn die Minus-Pole der Batterien jeweils an den Federkontakten des Batteriefachs anliegen.
5. Schließen Sie das Batteriefach.
6. Drehen Sie die Waage um.

Im Display **1** erscheint die Anzeige „0.0“.

7. Wenn das Display nichts anzeigt, entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Waage aufstellen

Um korrekte Messwerte zu erfassen, muss die Waage auf einem festem Bodenbelag oder auf den mitgelieferten Teppichfüßen stehen:

- Verwenden Sie auf Teppichböden die Teppichfüße **2**.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.

Teppichfüße anbringen

- Legen Sie die Waage mit der Oberseite nach unten auf eine weiche Unterlage.
- Stecken Sie die Teppichfüße **2** auf die Standfüße **6** (siehe **Abb. A**).

Sie können die Waage nun auf Teppichböden verwenden.

Gewichtsmaßeinheiten einstellen

Für die Auslieferung in Europa (exklusive Großbritannien und Irland) ist die Waage auf die Einheit Kilogramm (kg) eingestellt. Für die Auslieferung nach Großbritannien, Irland und die USA ist die Waage auf Pfund (lb) eingestellt. Mit der App können Sie die Maßeinheit umstellen.

Waagenspeicher zurücksetzen

Sie können die Waage auf den Lieferzustand zurücksetzen, indem Sie alle Daten löschen:

- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie einmal kurz auf die Waage treten. Das Display **1** leuchtet blau und zeigt „0.0 kg“.
- Drücken Sie die Reset-Taste **5** auf der Rückseite der Waage ca. 3 Sekunden lang (siehe **Abb. A**).

Die Waage zeigt das Löschen der Daten mit „dEL“ im Display an.

App installieren

- Laden Sie die kostenlose Crane Connect App aus dem App Store bzw. Google Play Store herunter. Sie können die App auch herunterladen, indem Sie einen der folgenden QR-Codes scannen:

Für iOS:



Für Android™:



Sie können die App auch unter folgender URL herunterladen:

www.cranesportsconnect.com/downloads

- Installieren Sie die App auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Folgen Sie dazu den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Benutzerkonto anlegen

Die Waage verfügt über acht Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise Familienmitglieder individuelle Einstellungen und Messwerte abspeichern können. Dazu muss für jeden dieser Benutzer ein eigenes Benutzerkonto eingerichtet werden.

Die einzugebenden Daten umfassen neben Personendaten unter anderem: Geschlecht, Geburtstag und Körpergröße. Diese Daten werden als Parameter herangezogen, um relative Werte zu errechnen, z. B. den BMI.

1. Um einen Benutzer bei der Crane Connect App anzulegen, befolgen Sie die Anweisungen für Ihre Registrierung Schritt für Schritt.
2. Um die benutzer- und produktspezifischen Einstellungen vorzunehmen, wählen Sie das App-Symbol „Alle Einstellungen“ aus.

Verschiedene Symbole erscheinen jetzt im Display.

3. Um sich mit einem bereits vorhandenen Benutzer anzumelden, wählen Sie das Symbol „Benutzereinstellungen“ aus.

Befolgen Sie die nächsten Anweisungen der Crane Connect App Schritt für Schritt.

Sie können Ihre Benutzerdaten auch auf folgender Internetseite anlegen: www.cranesportsconnect.com

Benutzung

Bluetooth®-Verbindung herstellen

1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth®-Funktion an Ihrem Telefon oder Tablet eingeschaltet ist.
2. Starten Sie die App, falls noch nicht geschehen.
Sie gelangen in das „Home“-Menü.

3. Wählen Sie das App-Symbol „Alle Einstellungen“.
4. Wählen Sie das App-Symbol „Diagnosewaage“ aus.
5. Sie gelangen zu den Einstellungen für die Waage. Hier können Sie Ihren Aktivitätsgrad bestimmen (siehe Kapitel „Aktivitätsgrad einstellen“).
6. Nun schalten Sie die Waage ein, indem Sie kurz auf die Waage treten.
7. Um die Waage mit Ihrem Smartphone oder Tablet zu verbinden, drücken Sie im Feld „Paaren“ auf „Verbinden“.
8. Die App baut nun eine Verbindung zur Waage auf und Sie erhalten in der App eine Aufforderung, sich auf die Waage zu stellen, um eine Initialmessung durchzuführen. Jeder Benutzer muss sich einmal barfuß auf die Waage stellen, damit dieser als Waagenbenutzer komplett angelegt ist.
9. Gehen Sie zurück in das „Home“-Menü.
10. Wählen Sie das App-Symbol „Diagnosewaage“, um zu den Auswertungen Ihrer Messungen zu gelangen.

Wenn Sie die Waage mit der App verbinden und eine Messung durchführen, werden die Daten bei bestehender Internetverbindung automatisch in Ihr Benutzerkonto auf die Internetseite www.cranesportsconnect.com hochgeladen.

Dort sind Ihre Daten sicher gespeichert und bleiben Ihnen auch dann erhalten, wenn Sie Ihr Smartphone oder Tablet verlieren oder gegen ein neues austauschen.

Sobald Ihr Benutzerkonto einmal über die App mit der Waage verbunden war, können Sie auch Messungen ohne Verbindung zur App durchführen. Wenn Sie die App das nächste Mal mit der Waage verbinden, werden Ihre auf der Waage gespeicherten Messungen bei bestehender Internetverbindung ebenfalls auf die Internetseite hochgeladen.

Die Waage verfügt über 30 Speicherplätze für jeden Benutzer. Es können also maximal 30 Messungen pro Benutzer gespeichert werden. Danach wird im Display „FULL“ angezeigt.

Mehrere Benutzer auf der App anlegen

Um weitere Benutzer für die Waage anzulegen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Öffnen Sie die App.
2. Wählen Sie das App-Symbol „Alle Einstellungen“.
3. Wählen Sie das App-Symbol „Diagnosewaage“.
4. Tippen Sie kurz auf die Waage, damit eine Bluetooth®-Verbindung aufgebaut wird.
5. Wählen Sie in der App „Benutzer verwalten“.
6. Drücken Sie dann „+“.
7. Geben Sie Namen und Daten des neuen Benutzers ein.
8. Folgen Sie anschließend der Anweisung „Bitte treten Sie auf die Waage!“

Nach Durchführung der Initialmessung ist das Anlegen eines neuen Benutzers abgeschlossen.

Aktivitätsgrad einstellen

Der Aktivitätsgrad wird verwendet, um Ihren Grund- und Aktivitätsumsatz in Kilokalorien zu berechnen.

Betrachten Sie Ihren Lebenswandel realistisch und mittel- bis langfristig, um den richtigen Aktivitätsgrad auszuwählen. Stellen Sie über die App einen der folgenden Aktivitätsgrade ein (siehe Kapitel „Bluetooth®-Verbindung herstellen“):

Aktivitätsgrad	Beschreibung
1 Wenig aktiv	Sie sind weder in Ihrer Freizeit noch im Beruf aktiv und verbringen Ihre Zeit hauptsächlich sitzend oder liegend. Beispiele: Ältere Menschen oder Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung.
2 Gelegentlich aktiv	Sie sind entweder in Ihrer Freizeit oder im Beruf leicht aktiv, ansonsten verbringen Sie Ihre Zeit hauptsächlich sitzend. Beispiele: Büroangestellte, Studierende, Feinmechaniker.
3 Durchschnittlich aktiv	Sie sind in Ihrer Freizeit durchschnittlich aktiv und gehen im Beruf einer gehenden oder stehenden Tätigkeit nach. Oder Sie betreiben neben Ihrer sitzenden beruflichen Tätigkeit regelmäßig Sport. Beispiele: Fließbandarbeiter, Handwerker.
4 Aktiv	Sie sind in Ihrer Freizeit und im Beruf aktiv. Beispiele: Kellner, Verkäufer, Krankenpflegedienst.
5 Sehr aktiv	Sie gehen sowohl in Ihrer Freizeit als auch im Beruf körperlich anstrengenden Tätigkeiten nach. Beispiele: Bauarbeiter, Landwirt, Leistungssportler.


Messung vornehmen



Um optimale und vergleichbare Messergebnisse zu erreichen, halten Sie sich an die folgenden Grundregeln für die Messung.

- Wiegen Sie sich unbekleidet, nüchtern und möglichst immer zur selben Tageszeit. Der ideale Zeitpunkt ist morgens nach dem Gang zur Toilette.
- Der Körperfettanteil kann nur barfuß gemessen werden. Idealerweise sollten ihre Füße leicht angefeuchtet, aber nicht eingecremt sein. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen sind nicht leitfähig genug und können zu ungenauen Ergebnissen führen.
- Während der Messung dürfen sich Füße, Beine, Waden und Oberschenkel nicht berühren.
- Wenn Sie sich nach dem Aufstehen wiegen, geben Sie Ihrem Körper etwa 15 Minuten Zeit, um den Körperwasseranteil richtig zu verteilen.

Um eine Messung vorzunehmen, verfahren Sie folgendermaßen:

1. Stellen Sie sicher, dass die Waage auf ebenem, festem Boden steht.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen so auf die Waage, dass die Fußsohlen beider Füße jeweils die vordere und hintere Messelektrode  berühren (siehe **Abb. C**).
3. Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.
4. Stehen Sie während der Messung aufrecht und still.

Rechts unten im Display wird zunächst Ihr Körpergewicht in der voreingestellten Maßeinheit angezeigt (siehe **Abb. D**).

Danach beginnt die Messung für die anderen Werte. Nacheinander werden folgende Messwerte links oben im Display angezeigt:

- BMI (siehe **Abb. E**),
- Körperfettanteil „BF“ (siehe **Abb. F**),
- Körperwasseranteil (siehe **Abb. G**),
- Muskelanteil (siehe **Abb. H**),
- Knochenmasse (siehe **Abb. I**),
- Grundumsatz „BMR“ (siehe **Abb. J**),
- Aktivitätsumsatz „AMR“.

Nach Anzeige des Aktivitätsumsatzes schaltet sich die Waage nach ca. 4 Sekunden automatisch ab.

5. Steigen Sie von der Waage herunter.



Wenn sich das Gewicht verschiedener Benutzer nur um 2 kg und/oder ihr Körperfettanteil nur um 2 % unterscheidet, kann die Waage den Benutzer nicht erkennen. In diesem Fall werden die Messungen in der App im Ordner „Unbekannte Messung“ gespeichert.

- Tippen Sie die Waage kurz an, so dass eine Bluetooth®-Verbindung aufgebaut wird. Öffnen Sie den Ordner „Unbekannte Messung“ in der App und weisen Sie die Messungen manuell den auf Ihrem Smartphone gespeicherten Benutzern zu.

Bewertung von Messergebnissen



Beachten Sie, dass mit Ausnahme Ihres Körpergewichts alle Messwerte nur dann aussagekräftig sind, wenn Sie Ihre Körperparameter (Alter, Körpergröße, etc.) in der App korrekt eingestellt haben.

Einschränkungen

Beachten Sie, dass bei starken Abweichungen, insbesondere beim Gewicht, nur langfristige Entwicklungen zählen. Betrachten Sie die Messwerte immer im Zusammenhang (siehe Kapitel „Messwerte im Zusammenhang“).

Bei bestimmten körperlichen Eigenschaften oder Gebrechen kann die Berechnung der Anteile von Wasser, Fett, Muskeln und Knochen sowie der Knochendichte stark von den Normwerten abweichende oder falsche Werte ergeben. Zu den betroffenen Personen gehören:

- Dialysepatienten,
- Personen, die an Fieber oder Osteoporose erkrankt sind,
- Personen mit Erkrankungen, die zu Ödemen führen,
- Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen (z. B. gefäßverändernde Präparate, Kreislauf- oder Herzmedikamente),
- Personen, deren Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert ist,
- Kinder unter 10 Jahren.

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index-Wert wird verwendet, um zwischen Unter-, Normal- und Übergewicht zu unterscheiden. Sie können den Wert folgendermaßen berechnen:

Gewicht in kg/(Körpergröße in m)².

Als absoluter Wert ist der BMI wenig aussagekräftig. Er muss in Bezug zum Geschlecht und Alter der Person gesetzt werden. Ziehen Sie dazu die Vergleichswerte in den folgenden Tabellen zu Rate.

BMI-Werte für Frauen

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
16-24	<19	19-24	25-28	>28
25-34	<20	20-25	26-29	>29
35-44	<21	21-26	27-30	>30
45-54	<22	22-27	28-31	>31
55-64	<23	23-28	29-32	>32
>65	<24	24-29	30-33	>33

BMI-Werte für Männer

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
16	<19	19–24	25–28	>28
17–24	<20	20–25	26–29	>29
25–34	<21	21–26	27–30	>30
35–44	<22	22–27	28–31	>31
45–54	<23	23–28	29–32	>32
55–64	<24	24–29	30–33	>33
>65	<25	25–30	31–34	>34

Körperfettanteil

Die hier aufgeführten Tabellen zeigen Richtwerte für den Körperfettanteil in Prozent (%). Wenn Sie genauere Informationen zu Körperfettwerten im Allgemeinen oder Ihren eigenen Werten benötigen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Aktive Sportler haben im Vergleich zu den Richtwerten häufig niedrigere Körperfettwerte. Abhängig von Trainingsstand und Sportart können diese Werte die angegebenen Richtwerte unterschreiten.

Extrem niedrige Körperfettwerte können gesundheitlich gefährlich werden.

Körperfettwerte für Frauen

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht	Stark erhöht
10–29	<23	23–34	35–45	>45
30–59	<23	23–34	35–45	>45
60–69	<23	23–34	35–45	>45
>70	<23	23–37	38–45	>45

Körperfettwerte für Männer

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht	Stark erhöht
10–29	<11	11–24	25–35	>35
30–59	<13	13–25	26–35	>35
60–69	<12	12–25	26–35	>35
>70	<12	12–29	30–35	>35

Körperwasseranteil



Die Messergebnisse der Waage erlauben keine medizinisch fundierten Rückschlüsse auf altersbedingte Wassereinlagerungen. Wenn Ihnen die gemessenen Körperwasseranteile bedenklich erscheinen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Der Körperwasseranteil steht in direktem Verhältnis zu Körperfett- und Muskelanteil. Körperfett enthält relativ wenig Wasser, Muskeln hingegen relativ viel.

Menschen mit geringem Körperfett- und hohem Muskelanteil können daher Körperwasseranteile erreichen, die über den Richtwerten liegen (beispielsweise Ausdauersportler).

Umgekehrt ist der Körperwasseranteil bei Menschen mit hohem Körperfettanteil oft geringer als die Richtwerte.

Grundsätzlich ist ein hoher Körperwasseranteil erstrebenswert.

Die folgenden Tabellen zeigen eine Übersicht von Richtwerten für Körperwasseranteile in Prozent (%).

Körperwasseranteil-Werte für Frauen

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht
10–29	<52	52–72	>72
30–49	<40	40–60	>60
>50	<45	45–65	>65

Körperwasseranteil-Werte für Männer

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht
10–29	<55	55–75	>75
30–49	<50	50–70	>70
>50	<48	48–68	>68

Muskelanteil

Die folgenden Tabellen zeigen eine Übersicht von Richtwerten für Muskelanteile in Prozent (%).

Muskelanteilwerte für Frauen

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht
10–29	<35	35–45	>45
30–59	<28	28–40	>40
60–69	<23	23–35	>35
>70	<23	23–30	>30

Muskelanteilwerte für Männer

Alter	Niedrig	Normal	Erhöht
10–29	<40	40–50	>50
30–59	<33	33–45	>45
60–69	<32	32–40	>40
>70	<30	30–35	>35

Knochenmasse



Die Waage misst das Gewicht aller Knochenbestandteile in Kilogramm. Dies ist nicht dasselbe wie der Kalziumgehalt oder die Knochendichte. Kalziumgehalt- und Knochendichtemessungen kann nur ein Facharzt mit speziellem, medizinischem Gerät vornehmen. Die Knochenmasse sagt also nichts über Veränderungen der Knochen, Knochenhärte oder Krankheiten wie z. B. Osteoporose aus.

Das Skelett verändert sich im Laufe des Lebens. Bei Heranwachsenden wächst die Knochenmasse schnell und erreicht ihren Höchststand zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Danach sinkt die Knochenmasse wieder leicht ab.

Die Knochenmasse hängt von Geschlecht, Größe, Alter und Gewicht ab und ist nur geringfügig beeinflussbar. Daher gibt es auch keine allgemeingültigen Richtwerte.

Dem altersbedingten Verlust von Knochenmasse können Sie über Ihre Ernährung und körperliche Aktivität entgegenwirken. Achten Sie dazu auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D und Kalzium. Sie können Ihr Skelett zusätzlich stärken, indem Sie gezielt Sport zum Aufbau Ihrer Muskulatur betreiben.

Kalorienverbrauch im Ruhezustand (BMR)

Der Kalorienverbrauch im Ruhezustand oder Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) bezeichnet die Energiemenge, die ein Körper im absoluten Ruhezustand täglich benötigt, um seine Grundfunktionen aufrechtzuerhalten. Sie müssen mit Ihrer Ernährung also mindestens diese Energiemenge aufnehmen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Die Haupteinflussfaktoren für den Grundumsatz sind Körpergröße, Alter und Gewicht. Die Waage berechnet diesen Wert mit der Harris-Benedict-Formel in Kilokalorien pro Tag (kcal/24h).

Kalorienverbrauch im Alltag (AMR)

Der Kalorienverbrauch im Alltag oder Aktivitätumsatz (Active Metabolic Rate, AMR) bezeichnet die Energiemenge, die ein Körper bei Aktivität täglich verbraucht. Die Waage berechnet diese Menge in Kilokalorien pro Tag (kcal/24h).

Um Ihr Gewicht zu halten, müssen Sie mit Ihrer Ernährung die dem Aktivitätumsatz entsprechende Energiemenge aufnehmen. Nehmen Sie weniger Energie als den berechneten Aktivitätumsatz zu sich, verlieren Sie Gewicht.

Umgekehrt steigt Ihr Gewicht, wenn Sie mehr Energie als den Aktivitätsumsatz aufnehmen. Ohne zusätzliche körperliche Aktivität wie Sport führt die Erhöhung der Energiezufuhr jedoch nur zum Zuwachs des Körperfettanteils.

Der Aktivitätsumsatz wird hauptsächlich durch das persönliche Ausmaß an Aktivität beeinflusst. Als Berechnungsparameter nutzt die Waage Aktivitätsgrade in fünf Abstufungen.

Details zu den Aktivitätsgraden entnehmen Sie bitte dem Kapitel „Aktivitätsgrad einstellen“.

Messwerte im Zusammenhang



Die Addition der Werte für Wasser-, Fett- und Muskelanteile ist nicht sinnvoll, da Muskeln Teile des Wassers enthalten.

Generell sind nur langfristige Veränderungen in den Messwerten wirklich aussagekräftig. Zudem müssen die Einzelergebnisse im Zusammenhang betrachtet werden. Daraus ergeben sich drei Grundaspekte:

- Veränderung des Gesamtgewichts,
- Veränderung der Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile,
- Zeitraum, in dem diese Veränderungen auftreten.

Die Zeiträume werden unterschieden in:

Kurzfristig	Veränderung in Tagen
Mittelfristig	Veränderungen in Wochen
Langfristig	Änderungen in Monaten

Kurzfristige Gewichtsschwankungen beruhen fast ausschließlich auf Veränderungen des Wasseranteils, da Fett- und Muskelanteile sich nur mittel- oder langfristig ändern.

Kurzfristige Gewichtsverluste bei steigendem Körperfettanteil weisen ebenfalls auf reinen Wasserverlust hin. Die Ursache könnten z. B. auf schnellen Gewichtsverlust abzielende Diäten oder Sporttrainings ohne ausreichenden Flüssigkeitsausgleich sein.

Unterstützen Sie Diäten nach Möglichkeit mit körperlicher Aktivität wie z. B. Fitness- oder Krafttraining zur Erhöhung Ihres Muskelanteils.

Mittelfristige Gewichtszunahme bei konstantem oder sinkendem Körperfettanteil weist auf einen Zuwachs an Muskeln hin.

Sinken Gewicht und Körperfettanteil bei gleichbleibendem oder steigendem Muskelanteil, weist dies auf eine funktionierende Diät oder ein gut geeignetes Training hin.

Reinigung und Wartung

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

Wenn Sie die Waage unsachgemäß reinigen, können Sie sie beschädigen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Lösungsmittel.
- Verwenden Sie keine Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten und keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen.
- Geben Sie die Waage keinesfalls in die Spülmaschine. Sie würden sie dadurch zerstören.
- Verwenden Sie zur Reinigung ein mit Wasser angefeuchtetes Tuch. Bei Bedarf können Sie etwas Spülmittel oder eine milde Seifenlauge verwenden.
- Trocknen Sie die Waage nach der Reinigung mit einem weichen Tuch.

Batterien wechseln

Wenn Sie sich auf die Waage stellen und im Display die Anzeige „Lo“ anstelle von Messwerten erscheint, liefern die Batterien nicht mehr genug Strom.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen und das Display nichts anzeigt, sind die Batterien leer. Um die Batterien zu wechseln, verfahren Sie folgendermaßen:

1. Legen Sie die Waage mit der Oberseite nach unten auf eine weiche Unterlage.
2. Öffnen Sie das Batteriefach **4** (siehe **Abb. B**).
3. Nehmen Sie die Batterien **3** aus dem Batteriefach.
4. Setzen Sie neue Batterien in das Batteriefach ein. Verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
Die richtige Polarität ist gegeben, wenn die Minuspole der Batterien jeweils an den Federkontakten des Batteriefachs anliegen.
5. Schließen Sie das Batteriefach.
6. Drehen Sie die Waage um.
Im Display **1** erscheint die Anzeige „0.0“.
7. Wenn das Display nichts anzeigt, entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Aufbewahrung

Wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen möchten, beachten Sie folgende Hinweise:

- Nehmen Sie die Batterien **3** aus dem Batteriefach **4**.
- Lagern Sie die Waage nicht in der Nähe von Hitzequellen.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf die Waage, wenn Sie die Waage nicht benutzen.

Fehlersuche

Sollte eine Fehlfunktion auftreten, überprüfen Sie zuerst nachstehende Punkte, bevor Sie die Waage zur Reparatur einsenden.

Problem	Ursachen und Lösungen
Das Display zeigt nichts an.	<p>Die Batterien wurden nicht richtig eingesetzt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität.
	<p>Die Batterien sind leer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wechseln Sie die leeren Batterien gegen neue aus.
Das Display zeigt „Lo“ anstelle von Messwerten an und die Waage schaltet sich sofort ab.	<p>Die Batterien liefern nicht mehr genug Strom.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wechseln Sie die Batterien gegen neue aus.

Problem	Ursachen und Lösungen
<p>Das Display zeigt statt Messwerten „Err“ an.</p>	<p>Die Obergrenze des Messbereichs (180 kg) wurde überschritten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belasten Sie die Waage nur mit bis zu 180 kg.
	<p>Sie haben während der Messungen nicht still gestanden oder Ihr Körpergewicht nicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stehen Sie während der Messungen still und verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.
<p>Nur das Gewicht wird angezeigt.</p>	<p>Sie haben die Messung nicht barfuß durchgeführt, Ihre Fußsohlen sind zu trocken oder Sie haben zu viel Hornhaut an den Fußsohlen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen Sie die Messung barfuß. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. - Entfernen Sie die Hornhaut von Ihren Fußsohlen.
<p>Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (< 5 % oder > 50 %).</p>	

Problem	Ursachen und Lösungen
<p>Die Waage beginnt Gewichtsmessungen nicht bei Null.</p>	<p>Die Waage hat sich falsch justiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warten Sie, bis sich die Waage selbständig ausschaltet. - Stellen Sie sich erneut auf die Waage und warten Sie, bis im Display die Anzeige „0.0“ erscheint. - Wiederholen Sie Ihre Messung.
<p>Zwischen Ihrem Smartphone oder Tablet und der Waage kommt auch nach ca. 180 Sekunden keine Verbindung zustande.</p>	<p>Die Bluetooth®-Funktion an Ihrem Smartphone oder Tablet ist abgeschaltet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schalten Sie die Bluetooth®-Funktion an Ihrem Smartphone oder Tablet ein.
	<p>Der Bluetooth®-Empfänger der Waage arbeitet nicht richtig.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach. - Setzen Sie die Batterien wieder ein. - Schalten Sie die Bluetooth®-Funktion an Ihrem Smartphone oder Tablet aus und wieder ein.

Problem	Ursachen und Lösungen
<p>Zwischen Ihrem Smartphone oder Tablet und der Waage kommt auch nach ca. 180 Sekunden keine Verbindung zustande.</p>	<p>Ihr Smartphone oder Tablet arbeitet nicht richtig.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schalten Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet komplett aus und wieder ein.
	<p>Die Installation der App auf Ihrem Smartphone oder Tablet war nicht erfolgreich.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installieren Sie die App neu und melden Sie sich mit Ihren Benutzerdaten an.
<p>Gespeicherte Messdaten werden nicht vollständig übertragen.</p>	<p>Sie haben mehr als 30 Messungen ohne Verbindung zur App durchgeführt.</p> <p>Die Waage kann nach Erstellung eines Benutzers insgesamt 30 Messungen speichern. Danach wird im Display „Full“ angezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbinden Sie die Waage regelmäßig mit der App, damit Sie keine Messdaten verlieren.

Nutzen Sie als zusätzliche Hilfe für Ihre Waage die FAQs (frequently asked questions = häufig gestellte Fragen) auf folgender Internetseite: www.cranesportsconnect.com/faq.php

Falls die genannten Maßnahmen nicht zum gewünschten Ergebnis geführt haben, setzen Sie sich mit unserem Service in Verbindung. Nutzen Sie dazu die folgenden Informationen und beachten Sie auch die Garantiebedingungen.

KUNDEN*Service*



Nutzen Sie **zuerst** unsere **Servicehomepage** oder kontaktieren Sie uns unter der unten angeführten **e-Mail-Adresse** oder der kostenlosen **Service-Hotline**.

Bitte halten Sie die **Modell-Nr.** des Produktes bereit, die Sie auf der **Rück- bzw. Unterseite** des Produktes finden.



www.cranesportsconnect.com



service@cranesportsconnect.com



Kostenlose Service-Hotline

00800 52323000 (Keine Ländervorwahl
notwendig)

Technische Daten

Typ:	H07-CDSC-3
Artikelnummer:	94018
Stromversorgung:	Batterien, 3× 1,5 V DC, Typ LR03/R03/AAA

Materialien

- Waagenfläche: Sicherheitsglas, 6 mm Stärke
- Elektroden: rostfreier Stahl
- Gehäuse: ABS-Kunststoff

Abmessungen (B x T x H): 30 × 30 × 2,3 cm

Obergrenze Messbereich: max. 180 kg/396 lb/28 st

Untergrenze Messbereich: 3 kg/6,6 lb/0 st (≈ 6,6 lb)

Anzeigegenauigkeit

- Gewicht: 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
- Knochenmasse: 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
- Körperfettanteil: 0,1 %
- Körperwasseranteil: 0,1 %
- Muskelanteil: 0,1 %
- Kalorienbedarf: 1 kcal

Konformitätserklärung



Kurztext der Konformitätserklärung: Hiermit erklärt Krippel-Watches, dass sich die Bluetooth® Diagnosewaage (Modell-Nr. H07-CDSC-3) in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 1999/5/EU und 2011/65/EU befindet.

Den kompletten Text der Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen: <http://www.produktservice.info>
Geben Sie dazu folgende EAN (European Article Number) ein: 20040857.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Altgerät entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt gemäß Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (2012/19/EU) und nationalen Gesetzen nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieses

Produkt muss bei einer dafür vorgesehenen Sammelstelle abgegeben werden. Dies kann z. B. durch Rückgabe beim Kauf eines ähnlichen Produkts oder durch Abgabe bei einer autorisierten Sammelstelle für die Wiederaufbereitung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten geschehen. Der unsachgemäße Umgang mit Altgeräten kann aufgrund potentiell gefährlicher Stoffe, die häufig in Elektro- und Elektronik-Altgeräten enthalten sind, negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit haben. Durch die sachgemäße Entsorgung dieses Produkts tragen Sie außerdem zu einer effektiven Nutzung natürlicher Ressourcen bei. Informationen zu Sammelstellen für Altgeräte erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung, dem öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger, einer autorisierten Stelle für die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten oder Ihrer Müllabfuhr.

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Geben Sie

Batterien und Akkus nur in entladendem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Répertoire

Vue d'ensemble	4	Utilisation	57
Utilisation	5	Établir connexion	
Contenu de livraison/ pièces de l'appareil	44	Bluetooth®	57
Codes QR	45	Créer plusieurs utilisateurs sur l'app.....	59
Généralités	46	Régler niveau d'activité.....	60
Lire le mode d'emploi et le conserver	46	Effectuer des mesures	61
Légende des symboles.....	46	Évaluation des résultats de mesure	62
Sécurité	47	Limitations.....	63
Utilisation conforme à l'usage prévu.....	47	Indice de masse corporelle (IMC)	63
Consignes de sécurité	48	Taux de masse grasse	64
Vérifier la balance et le conte- nu de la livraison	51	Teneur en eau du corps	66
Balance et		Taux de masse musculaire	67
Crane Connect App	52	Masse osseuse.....	68
Fonctions	52	Taux métabolique de base (TMB)	68
Méthode de calcul	52	Taux métabolique d'activité (TMA)	69
Compatibilité	53	Valeurs de mesure dans l'ensemble.....	70
Utilisation sans app.....	54	Nettoyage et entretien	71
Mise en service	54	Remplacement des piles	72
Insertion piles.....	54	Rangement	72
Installation de la balance	55	Recherche d'erreurs	73
Montage des pieds de tapis	55	Données techniques	77
Réglage des unités de mesure du poids.....	55	Déclaration de conformité .	78
Réinitialisation mémoire balance	56	Élimination	78
Installation de l'app.....	56	Élimination de l'emballage	78
Créer un compte	57	Élimination de l'appareil usagé	78

Contenu de livraison/ pièces de l'appareil

- 1 Écran
- 2 Pieds de tapis, 4×
- 3 Piles, 3×
- 4 Compartiment à piles
- 5 Touche de réinitialisation
- 6 Pieds d'appui
- 7 Électrodes de mesure



Sont fournies trois piles 1,5 V
de type LR03/R03/AAA.

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit Aldi.

Votre portail de services Aldi

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services Aldi sous www.aldi-service.ch.



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ceci est le mode d'emploi de la balance impédancemètre Bluetooth®. Il contient des informations importantes pour la mise en service et l'utilisation.

Pour garantir une compréhension facile, la balance impédancemètre Bluetooth® sera désignée par la suite seulement par «balance».

Lisez le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser la balance. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer des dommages sur la balance.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez la balance à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la balance ou sur l'emballage.

 **AVERTISSEMENT!**

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.

AVIS!

Ce mot signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.



Ce symbole vous offre des informations complémentaires utiles pour le montage et l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole répondent à toutes les consignes communautaires de l'Espace économique européen.



Ce symbole indique que la garantie pour la balance est de 36 mois (3 ans).

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

La balance a été conçue exclusivement comme moyen de mesure et d'affichage de vos données corporelles. La balance est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation professionnelle ou clinique. La balance n'est pas un appareil médical ni un jouet.

N'utilisez la balance que comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des blessures ou des endommagements de la balance.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

Si vous utilisez la balance de manière non conforme, il y a un risque plus important de blessure.

- N'utilisez pas la balance si vous dépendez d'implants médicaux (par ex. stimulateurs cardiaques). La tension de mesure de l'analyse d'impédance bioélectrique de la balance peut compromettre les fonctions de tels implants.
- N'utilisez pas la balance si vous êtes enceinte.
- Ne vous placez pas de façon unilatérale sur le bord extérieur de la balance.
- Ne vous mettez pas sur la balance lorsque vos pieds sont mouillés ou que vous venez d'appliquer de la crème sur ces derniers.
- Séchez la surface de la balance avant d'utiliser cette dernière.
- Si la balance présente des dommages visibles, ne l'utilisez plus.

⚠ AVERTISSEMENT!**Dangers résultant de l'utilisation de piles!**

La balance fonctionne avec des piles. Une manipulation non conforme des piles peut provoquer des blessures et des dommages matériels.

- Conservez les piles dans un endroit inaccessible aux enfants. Lorsque vous supposez qu'un enfant a avalé une pile, consultez immédiatement un médecin.
- N'exposez jamais les piles à une chaleur excessive comme les rayons du soleil directs, des feux ouverts ou similaire.
- Ne chargez pas les piles et ne les réactivez pas par d'autres moyens.
- Ne court-circuitiez pas les piles.
- N'ouvrez pas les piles.
- Pour éviter que les piles ne coulent, utilisez seulement des piles du même type dans la balance.
- Retirez immédiatement les piles vides de la balance.

- Évitez le contact d'acide de pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec l'acide de batterie, rincez immédiatement les endroits concernés avec beaucoup d'eau claire et consultez immédiatement un médecin.
- Si des piles ont coulé dans la balance, utilisez des gants pour les retirer. Nettoyez ensuite le compartiment à piles avec un chiffon sans eau ou nettoyant.
- Si vous n'utilisez pas la balance pendant une période prolongée, retirez les piles de leur compartiment à piles.

AVIS!

Risque d'endommagement!

L'utilisation non conforme de la balance peut endommager cette dernière.

- N'exposez pas la balance à des champs magnétiques puissants (par ex. transformateurs) pour éviter des erreurs dans la transmission des données ou l'endommagement de la balance.
- N'ouvrez pas la balance.
- Ne plongez pas la balance dans l'eau et ne la nettoyez pas sous l'eau courante.

- Protégez la balance de chocs et de produits chimiques.
- N'exposez pas la balance à des fluctuations de température extrêmes.
- Ne placez pas la balance à proximité de sources de chaleur puissantes (par ex. poêles ou de radiateurs).
- Ne posez pas d'objets sur la balance lorsque cette dernière n'est pas utilisée.

Vérifier la balance et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement la balance.

- Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.
 1. Retirez la balance et ses accessoires de l'emballage.
 2. Enlevez le matériel d'emballage.
 3. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figure A**).
 4. Vérifiez si la balance ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas la balance. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

Balance et Crane Connect App

La balance sert à la pesée de personnes et au diagnostic de données corporelles individuelles. Les données mesurées sont transmises via Bluetooth® à un smartphone ou une tablette. Avec l'app Crane Connect gratuite (ci-après «app»), vous pouvez enregistrer et analyser ces données sur le smartphone ou la tablette.

La balance peut saisir et transmettre les données corporelles de huit différents utilisateurs. Les données sont toujours visibles uniquement à l'utilisateur actuel, pas aux autres utilisateurs.

Fonctions

La balance dispose des fonctions suivantes:

- Mesure du poids corporel (voir **figure D**).
- Calcul de l'indice de masse corporelle «IMC» (voir **figure E**).
- Calcul du taux de masse grasse «GC» en % (voir **figure F**).
- Calcul de la teneur en eau du corps en % (voir **figure G**).
- Calcul du taux de masse musculaire en % (voir **figure H**).
- Calcul de la masse osseuse en kg (voir **figure I**).
- Calcul du taux métabolique de base «TMB» en kcal (voir **figure J**).
- Calcul du taux métabolique d'activité «TMA» en kcal.

Méthode de calcul



D'un point de vue médical, les résultats d'analyse de la balance sont seulement à peu près précis. Seul un médecin spécialisé peut effectuer des mesures exactes du taux de graisse corporelle, de la teneur en eau du corps et du taux de masse musculaire ou encore de la masse osseuse à l'aide d'instruments médicaux spécifiques.

Pour calculer vos données corporelles, la balance utilise une tension électrique très faible. Cette tension est envoyée dans le corps, plus précisément dans les différentes parties du corps. En ces endroits, l'électricité rencontre différentes résistances. L'eau et le tissu musculaire ont une faible résistance et sont ainsi de bons conducteurs électriques. Les tissus adipeux et les os s'avèrent de mauvais conducteurs électriques et possèdent donc une résistance élevée.

Ces résistances et impédances sont mesurées et utilisées en combinaison avec les propriétés corporelles individuelles comme la taille, l'âge et le sexe afin de calculer la teneur en eau, en os et la masse musculaire. Cette méthode de calcul est appelée «analyse d'impédance bioélectrique» (AIB).

Compatibilité

Les smartphones et tablettes équipés de Bluetooth® (à partir de Bluetooth® 4.0) sont compatibles avec la balance et l'app:

- Apple® iPhone® 4s et versions supérieures
- Apple® iPad® de la 3^e génération et versions supérieures
- Apple® iPad mini™ de la 1^{ère} génération et versions supérieures
- Apple® iPad Air™ et versions supérieures
- Smartphones et tablettes avec Android™ 4.3 et versions supérieures

Vous trouverez une liste détaillée des appareils compatibles sur la page Internet suivante:

www.cranesportsconnect.com/compatibilite

Utilisation sans app



Si vous utilisez la balance sans app, la balance ne peut pas mesurer correctement votre poids. Sans l'app, les autres valeurs de mesure sont calculées avec des paramètres par défaut et sont donc forcément plus ou moins imprécises.

En outre, les données mesurées ne sont pas enregistrées sur la balance si vous utilisez la balance sans app.

Pour calculer votre masse grasse, teneur en eau, masse musculaire, masse osseuse ainsi que l'IMC, le TMA et le TMB, la balance requiert des paramètres individuels, par ex. le sexe, la taille et l'âge. Ces paramètres ne peuvent néanmoins pas être réglés sur la balance elle-même, mais seulement sur l'app ou la page Internet Crane (voir chapitre «Créer un compte»).

Sans la saisie de ces paramètres individuels, les résultats de mesure varient considérablement de vos valeurs individuelles réelles. De la même façon, le poids est affiché sans identifiant en cas d'utilisation sans app. Nous vous recommandons d'utiliser la balance avec l'app.

Mise en service

Insertion piles

1. Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
2. Ouvrez le compartiment à piles **4** (voir **figure B**).
3. Retirez le film de protection des piles fournies **3**.
4. Placez les piles dans le compartiment à piles. La bonne polarité est donnée si les pôles négatifs des piles reposent contre les contacts à ressorts du compartiment à piles.

5. Fermez le compartiment à piles.
6. Retournez la balance.
L'écran **1** affiche «0.0».
7. En l'absence d'affichage, retirez les piles et réinsérez-les.

Installation de la balance

Pour saisir les valeurs de mesure correctes, la balance doit être placée sur un sol solide ou sur les pieds de tapis fournis:

- Utilisez les pieds de tapis **2** sur des moquettes.
- Posez la balance sur un sol plan, solide.

Montage des pieds de tapis

- Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
- Posez les pieds de tapis **2** sur les pieds d'appui **6** (voir **figure A**).

À présent, vous pouvez utiliser la balance sur les tapis et les moquettes.

Réglage des unités de mesure du poids

Dans le cas d'une livraison en Europe (exceptées la Grande-Bretagne et l'Irlande), la balance est réglée sur l'unité kilogramme (kg). Pour les livraisons en Grande-Bretagne, Irlande et aux États-Unis, la balance est réglée sur livre (lb). Vous pouvez régler l'unité de mesure avec l'app.

Réinitialisation mémoire balance

Vous pouvez réinitialiser la balance pour rétablir la configuration usine. Pour ce faire, supprimez toutes les données:

- Mettez brièvement un pied sur la balance pour l'allumer. L'écran **1** est bleu et affiche «0.0 kg».
- Appuyez pendant env. 3 secondes sur la touche de réinitialisation **5** au dos de la balance (voir **figure A**).

Sur l'écran, la balance affiche la suppression des données par «dEL».

Installation de l'app

- Téléchargez l'app Crane Connect App gratuite de l'App Store ou du Google Play Store. Vous avez également la possibilité de télécharger l'app par un scan des codes QR suivants:

Pour iOS:



Pour Android™:



Vous pouvez également télécharger l'app sous l'URL suivant:

www.cranesportsconnect.com/downloads

- Installez l'app sur votre smartphone ou tablette. Suivez à cet effet les instructions sur l'écran.

Créer un compte

La balance dispose de huit places mémoire utilisateur dans lesquels vous ainsi que par ex. les membres de la famille peuvent enregistrer des réglages et des valeurs de mesure individuels. Pour ce faire, un propre compte doit être créé pour chaque utilisateur.

En plus des données personnelles, les données à saisir comprennent entre autres: le sexe, l'anniversaire et la taille. Ces données sont utilisées comme paramètres pour calculer les valeurs relatives, par ex. l'IMC.

1. Pour créer un utilisateur à l'app Crane Connect, suivez les instructions d'enregistrement pas à pas:
2. Pour effectuer les réglages spécifiques à l'utilisateur et au produit, sélectionnez le symbole «Tous les réglages».

Différents symboles apparaissent à l'écran.

3. Pour se connecter avec un utilisateur déjà existant, sélectionnez le symbole «Paramètres utilisateurs».

Suivez les instructions suivantes de l'app Crane Connect étape par étape.

Vous pouvez également créer vos données d'utilisateur sur la page Internet suivante: www.cranesportsconnect.com.

Utilisation

Établir connexion Bluetooth®

1. Assurez-vous que la fonction Bluetooth® de votre téléphone ou tablette est activée.
2. Démarrez l'app si ce n'est pas déjà fait.

Vous accédez au menu «Accueil».

3. Sélectionnez le symbole de l'app «Tous les paramètres».

4. Sélectionnez le symbole de l'app «Balance impédancemètre».
5. Vous arrivez aux réglages pour la balance. Ici, vous pouvez déterminer votre niveau d'activité (voir chapitre «Régler niveau d'activité»).
6. À présent, mettez brièvement un pied sur la balance pour l'allumer.
7. Pour raccorder la balance à votre smartphone ou tablette, appuyez sur «Connecter» dans le champ «Pairs».
8. L'app établit alors une connexion avec la balance et vous obtiendrez l'instruction de monter sur la balance pour effectuer la mesure initiale. Chaque utilisateur doit monter une fois sur la balance pieds nus pour qu'il soit créé complètement comme utilisateur de balance.
9. Revenez au menu «Accueil».
10. Sélectionnez le symbole de l'app «Balance impédancemètre» pour accéder à l'évaluation de vos mesures.

Lorsque vous raccordez la balance à l'app et que vous effectuez une mesure, les données sont téléchargées automatiquement sur votre compte sur la page Internet www.cranesportsconnect.com si vous êtes connecté à Internet.

Vos données y seront enregistrées de façon sécurisée et y sont conservées même si vous deviez perdre votre smartphone ou tablette ou si vous le/la remplacez par un nouveau/une nouvelle.

Dès la première connexion de votre compte à la balance via l'app, vous pouvez également effectuer des mesures sans être connecté à l'app. Lors de la prochaine connexion de l'app à la balance, vos mesures enregistrées sur la balance sont également téléchargées sur la page Internet si vous êtes connecté à Internet.

La balance dispose de 30 places mémoire pour chaque utilisateur. Ainsi, 30 mesures max. par utilisateur peuvent être enregistrées. Ensuite est affiché à l'écran „FULL“.

Créer plusieurs utilisateurs sur l'app

Pour créer plusieurs utilisateurs pour la balance, procédez comme suit:

1. Démarrez l'app.
2. Sélectionnez le symbole de l'app «Tous les paramètres».
3. Sélectionnez le symbole de l'app «Balance impédancemètre».
4. Appuyez brièvement sur la balance pour établir une liaison Bluetooth®.
5. Sélectionnez dans l'app «Gestion des utilisateurs».
6. Appuyez ensuite sur «+».
7. Indiquez les noms et données du nouvel utilisateur.
8. Suivez ensuite l'instruction «Montez sur la balance!».

Après la mesure initiale, la création d'un nouvel utilisateur est terminée.

Régler niveau d'activité

Le niveau d'activité est utilisé pour calculer votre taux métabolique de base et d'activité en kilocalories.

Considérez votre mode de vie de façon réaliste et à moyen/long terme pour sélectionner le niveau d'activité correct. Réglez l'un des degrés d'activité suivants via l'app (voir chapitre «Établir connexion Bluetooth®»):

Niveau d'activité	Description
1 Peu actif	Vous êtes ni actif pendant vos loisirs ni dans votre travail et vous êtes essentiellement assis ou couché. Exemple: Personnes âgées ou personnes souffrant d'une déficience physique.
2 Occasionnellement actif	Vous êtes légèrement actif soit pendant vos loisirs ou dans votre travail. Sinon, vous êtes essentiellement assis. Exemple: Employé de bureau, étudiant, mécanicien de précision.
3 Moyennement actif	Vous êtes moyennement actif pendant vos loisirs et dans votre travail, vous bougez ou êtes debout. Ou alors, vous pratiquez régulièrement une activité sportive à côté de votre travail en position assise. Exemple: Travailleur à la chaîne, artisans.
4 Actif	Vous êtes actif pendant vos loisirs et dans votre travail. Exemple: Serveur, vendeur, soins infirmiers.
5 Très actif	Vos activités physiques pendant vos loisirs et dans votre travail sont intenses. Exemple: Ouvrier du bâtiment, agriculteur, sportif de haut niveau.

Effectuer des mesures



Afin d'obtenir des résultats de mesure optimaux et comparables, respectez les règles de base suivantes lors de la mesure.

- Pesez-vous sans vos vêtements, à jeun et si possible toujours au même moment de la journée. Le moment idéal est le matin après être allé aux toilettes.
- Le taux de masse grasse peut seulement être mesuré pieds nus. Idéalement, vos pieds sont légèrement humidifiés, mais exempts de crème.
Des plantes de pieds entièrement sèches ou fortement cornifiées ne sont pas assez conductrices et peuvent entraîner des résultats imprécis.
- Lors de la mesure, les pieds, jambes, mollets et cuisses ne doivent pas se toucher.
- Lorsque vous vous pesez au réveil, laissez environ 15 minutes à votre corps pour qu'il puisse répartir correctement la teneur en eau.

Pour effectuer une mesure, procédez comme suit:

1. Assurez-vous que la balance repose sur un sol plan et solide.
2. Montez sur la balance de façon à ce que les plantes de pied des deux pieds soient chacun en contact avec l'électrode de mesure avant et arrière **7** (voir **figure C**).
3. Répartissez votre poids de façon équilibrée sur les deux pieds.
4. Tenez-vous droit et tranquille pendant la mesure.

En bas à droite sur l'écran, votre poids est dans un premier temps affiché dans l'unité de mesure pré-réglée (voir **figure D**).

Ensuite, la mesure pour les autres valeurs démarre. L'une après l'autre, les valeurs de mesure suivants sont affichées en haut à gauche sur l'écran:

- IMC (voir **figure E**),
- taux de masse grasse «GC» (voir **figure F**),
- teneur en eau du corps (voir **figure G**),
- taux de masse musculaire (voir **figure H**),
- masse osseuse (voir **figure I**),
- taux métabolique de base «TMB» (voir **figure J**),
- taux métabolique d'activité «TMA».

Après avoir affiché le taux métabolique d'activité, la balance s'éteint automatiquement après env. quatre secondes.

5. Descendez de la balance.



Si le poids de plusieurs utilisateurs ne diffère que de 2 kg et/ou leur partie de graisse corporelle ne diffère que de 2 %, la balance ne peut pas reconnaître l'utilisateur. Dans ce cas, les mesures dans l'app sont enregistrées dans le dossier «Mesures inconnues».

- Appuyez brièvement sur la balance pour établir une liaison Bluetooth®. Ouvrez le dossier «Mesures inconnues» dans l'app et affectez manuellement les mesures aux utilisateurs enregistrés sur votre smartphone.

Évaluation des résultats de mesure



Tenez compte du fait qu'à l'exception de votre poids, toutes les valeurs de mesure sont seulement probantes si vous avez réglé correctement tous les paramètres corporels (âge, taille etc.) dans l'app.

Limitations

Observez qu'en cas d'écart significatif, notamment pour le poids, seuls des développements à long terme sont pertinents. Considérez toujours les valeurs mesurées dans l'ensemble (voir chapitre «Valeurs de mesure dans l'ensemble»).

Pour certaines caractéristiques corporelles ou déficiences, le calcul de la teneur en eau, en graisse, de la masse musculaire et de la part d'os ainsi que de la densité osseuse diffèrent considérablement des valeurs normales ou donne des valeurs erronées. Les personnes concernées sont les suivantes:

- patients dialysés,
- personnes fiévreuses ou souffrant d'ostéoporose,
- personnes ayant des maladies entraînant des œdèmes,
- personnes prenant des médicaments cardiovasculaires (par ex. médicaments entraînant des modifications vasculaires, médicaments cardio-vasculaires),
- personnes dont la longueur des jambes est considérablement réduite ou prolongée,
- enfants de moins de 10 ans.

Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle est utilisé comme moyen de distinction entre le sous-poids, le poids normal et le surpoids.

Vous pouvez calculer la valeur comme suit:

poids en kg/(taille en m)².

L'IMC est peu probant comme valeur absolue. Il doit être en relation avec le sexe et l'âge de la personne. Consultez à cet effet les valeurs comparatives dans les tableaux suivants.

Valeurs IMC chez la femme

Âge	Sous-poids	Poids normal	Léger sous-poids	Surpoids
16-24	<19	19-24	25-28	>28
25-34	<20	20-25	26-29	>29
35-44	<21	21-26	27-30	>30
45-54	<22	22-27	28-31	>31
55-64	<23	23-28	29-32	>32
>65	<24	24-29	30-33	>33

Valeurs IMC chez l'homme

Âge	Sous-poids	Poids normal	Léger sous-poids	Surpoids
16	<19	19-24	25-28	>28
17-24	<20	20-25	26-29	>29
25-34	<21	21-26	27-30	>30
35-44	<22	22-27	28-31	>31
45-54	<23	23-28	29-32	>32
55-64	<24	24-29	30-33	>33
>65	<25	25-30	31-34	>34

Taux de masse grasse

Les présents tableaux donnent des valeurs indicatives pour le taux de masse grasse en pourcentage (%). Consultez votre médecin pour obtenir des informations plus précises quant aux valeurs de masse grasse en général ou quant à vos propres valeurs.

Les sportifs actifs ont souvent des valeurs de masse grasse inférieures aux valeurs indicatives. Selon le niveau d'entraînement et l'activité sportive, ces valeurs peuvent être inférieures aux valeurs indicatives mentionnées.

Des valeurs de masse grasse extrêmement basses peuvent être dangereuses pour la santé.

Valeurs masse grasse chez la femme

Âge	Faible	Normal	Élevé	Fortement élevé
10-29	<23	23-34	35-45	>45
30-59	<23	23-34	35-45	>45
60-69	<23	23-34	35-45	>45
>70	<23	23-37	38-45	>45

Valeurs masse grasse chez l'homme

Âge	Faible	Normal	Élevé	Fortement élevé
10-29	<11	11-24	25-35	>35
30-59	<13	13-25	26-35	>35
60-69	<12	12-25	26-35	>35
>70	<12	12-29	30-35	>35

Teneur en eau du corps



Les résultats de mesure de la balance ne permettent pas de tirer des conclusions sur les accumulations d'eau dues à l'âge. Si les teneurs en eau du corps mesurées vous semblent inquiétantes, parlez-en à votre médecin.

La teneur en eau du corps est directement liée à celle du taux de masse grasse et de masse musculaire. La masse grasse contient relativement peu d'eau alors que les muscles en contiennent relativement beaucoup.

Les personnes ayant une masse grasse faible et une masse musculaire élevée peuvent par conséquent atteindre des teneurs en eau du corps au-dessus des valeurs indicatives (par exemple les sportifs d'endurance).

À l'opposé, la teneur en eau du corps chez les personnes ayant une masse grasse élevée sera souvent inférieure aux valeurs indicatives.

D'une manière générale, il est souhaitable d'atteindre une teneur en eau du corps élevée.

Les tableaux suivants montrent un aperçu des valeurs indicatives pour les teneurs en eau du corps en pourcentage (%).

Valeurs teneur en eau du corps chez la femme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10-29	<52	52-72	>72
30-49	<40	40-60	>60
>50	<45	45-65	>65

Valeurs teneur en eau du corps chez l'homme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10-29	<55	55-75	>75
30-49	<50	50-70	>70
>50	<48	48-68	>68

Taux de masse musculaire

Les tableaux suivants montrent un aperçu des valeurs indicatives pour les masses musculaires en pourcentage (%).

Valeurs taux de masse musculaire chez la femme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10-29	<35	35-45	>45
30-59	<28	28-40	>40
60-69	<23	23-35	>35
>70	<23	23-30	>30

Valeurs taux de masse musculaire chez l'homme

Âge	Faible	Normal	Élevé
10-29	<40	40-50	>50
30-59	<33	33-45	>45
60-69	<32	32-40	>40
>70	<30	30-35	>35

Masse osseuse



La balance mesure le poids de tous les composants osseux en kilogramme. Ce n'est pas la même chose que le taux en calcium ou la densité osseuse. Les mesures du taux en calcium et de la densité osseuse peuvent seulement être effectuées par un médecin spécialisé avec des appareils médicaux spécifiques. La masse osseuse ne donne pas d'indications sur les changements au niveau des os, de la dureté des os ou de maladies comme l'ostéoporose.

Le squelette change au fil du temps. Pendant la croissance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son point culminant entre 30 et 40 ans. Ensuite, la masse osseuse diminue à nouveau légèrement.

La masse osseuse dépend du sexe, de la taille, de l'âge et du poids et elle n'est que très peu influençable. Pour cette raison, des valeurs indicatives générales ne sauraient être données.

La perte due à l'âge de la masse osseuse peut être combattue par votre alimentation et votre activité physique. Veillez à une absorption suffisante de vitamine D et de calcium. Vous pouvez également renforcer le squelette par la pratique ciblée d'activités sportives pour la formation de vos muscles.

Taux métabolique de base (TMB)

Le taux métabolique de base (TMB) désigne la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement au repos absolu pour maintenir ses fonctions fondamentales. Vous devez donc au moins consommer cette quantité d'énergie dans votre alimentation pour éviter les effets négatifs sur la santé.

Les principaux facteurs pour déterminer le taux métabolique de base sont la taille, l'âge et le poids. La balance calcule cette valeur à l'aide de la formule Harris-Benedict en kilocalories par jour (kcal/24h).

Taux métabolique d'activité (TMA)

Le taux métabolique d'activité (TMA) désigne la quantité d'énergie que le corps consomme quotidiennement en cas d'activité. La balance calcule cette valeur en kilocalories par jour (kcal/24h).

Pour garder votre poids, vous devez absorber la quantité d'énergie correspondante au taux métabolique d'activité dans votre alimentation. Si vous absorbez moins d'énergie par rapport au taux métabolique d'activité calculé, vous perdez du poids.

De l'autre côté, votre poids augmentera si vous absorbez plus d'énergie par rapport au taux métabolique d'activité. Sans activité physique supplémentaire comme le sport, l'augmentation de l'apport d'énergie entraînera cependant seulement une croissance du taux de masse grasse.

Le taux métabolique d'activité est essentiellement influencé par le niveau d'activité personnel. Comme paramètres de calcul, la balance utilise des niveaux d'activité en cinq échelons.

Veillez consulter le chapitre «Régler niveau d'activité» pour obtenir des détails sur les niveaux d'activité.

Valeurs de mesure dans l'ensemble



L'addition des valeurs pour les teneurs en eau du corps, de masse grasse et de masse musculaire n'est pas judicieuse puisque les muscles contiennent en partie de l'eau.

D'une manière générale, seuls des changements à long terme sont réellement probants en ce qui concerne les valeurs de mesure. De plus, les résultats individuels doivent être observés dans l'ensemble. Les trois aspects fondamentaux suivants en résultent:

- Changement du poids total,
- changement du taux de masse grasse, de la teneur en eau du corps et du taux de masse musculaire,
- période pendant laquelle ces changements sont survenus.

Les périodes se répartissent comme suit:

À court terme Changement en jours

À moyen terme Changements en semaines

À long terme Changement en mois

Les fluctuations de poids à court terme reposent presque exclusivement sur des modifications de la teneur en eau, étant donné que la masse grasse et la masse musculaire ne changent qu'à moyen ou long terme.

Des pertes de poids à court terme avec une masse grasse croissante indiquent elles-aussi seulement une perte d'eau. Ceci peut par ex. être dû à des régimes visant une perte de poids rapide ou à un entraînement sportif sans compenser suffisamment le liquide perdu.

Combinez si possible vos régimes par des activités physiques comme la remise en forme ou l'entraînement musculaire pour augmenter votre taux de masse musculaire.

Une prise de poids à moyen terme avec une masse grasse constante ou diminuante indique une augmentation de la masse musculaire.

Si le poids et la masse grasse baissent en même temps que la masse musculaire reste constante ou augmente, cela signifie que le régime fonctionne bien ou que l'entraînement est bien adapté.

Nettoyage et entretien

AVIS!

Risque de dommages matériels!

Si vous utilisez la balance de manière non conforme, vous pouvez l'endommager.

- N'utilisez aucun agent de nettoyage ou de solvant agressif.
- N'utilisez aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire.
- Ne mettez en aucun cas la balance dans le lave-vaisselle. Cela la détruirait.
- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humidifié à l'eau. Au besoin, vous pouvez utiliser un peu de produit vaisselle ou une solution savonneuse douce.
- Après le nettoyage, séchez la balance avec un chiffon doux.

Remplacement des piles

Si, en montant sur la balance, l'écran affiche «Lo» au lieu des valeurs de mesure, les piles ne fournissent plus assez d'électricité.

Si, en montant sur la balance, l'écran reste éteint, les piles sont vides. Pour remplacer les piles, procédez comme suit:

1. Posez la balance avec la partie supérieure vers le bas sur une surface souple.
2. Ouvrez le compartiment à piles **4** (voir **figure B**).
3. Retirez les piles **3** de leur compartiment à piles.
4. Placez les nouvelles piles dans le compartiment à piles. Utilisez des piles du même type.
La bonne polarité est donnée si les pôles négatifs des piles reposent contre les contacts à ressorts du compartiment à piles.
5. Fermez le compartiment à piles.
6. Retournez la balance.

L'écran **1** affiche «0.0».

7. En l'absence d'affichage, retirez les piles et réinsérez-les.

Rangement

Lorsque vous ne voulez pas utiliser la balance sur une durée prolongée, observez les consignes suivantes:

- Retirez les piles **3** de leur compartiment à piles **4**.
- Ne rangez pas la balance à proximité de sources de chaleur.
- Ne posez pas d'objets lourds sur la balance lorsque ce dernier n'est pas utilisé.

Recherche d'erreurs

En cas de dysfonctionnement, vérifiez dans un premier temps les points suivants avant d'envoyer la balance en réparation.

Problème	Causes et solutions
L'écran n'affiche rien.	Les piles n'ont pas été insérées correctement. <ul style="list-style-type: none"> - Retirez les piles et insérez-les à nouveau. Prêtez attention à la bonne polarité.
	Les piles sont vides. <ul style="list-style-type: none"> - Remplacez les piles vides par de nouvelles piles.
L'écran affiche «Lo» au lieu des valeurs de mesure et la balance s'éteint immédiatement.	Les piles ne fournissent plus suffisamment d'électricité. <ul style="list-style-type: none"> - Remplacez les piles par de nouvelles piles.
L'écran affiche «Err» au lieu des valeurs de mesure.	La limite supérieure de la plage de mesure (180 kg) a été dépassée. <ul style="list-style-type: none"> - Ne chargez pas la balance avec plus de 180 kg.
	Vous n'êtes pas resté immobile pendant les mesures ou n'avez pas réparti également votre poids sur les deux pieds. <ul style="list-style-type: none"> - Restez immobile pendant les mesures et répartissez également votre poids sur les deux pieds.

Problème	Causes et solutions
<p>Seul le poids s'affiche.</p> <p>Le taux de graisse se trouve en dehors de la plage mesurable (< 5 % ou > 50 %).</p>	<p>Vous n'avez pas effectué la mesure pieds nus, vos plantes de pied sont trop sèches ou vous avez trop de corne sur ces dernières.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Répétez la mesure pieds nus. - Humidifiez légèrement vos plantes de pied le cas échéant. - Retirez la corne de la plante de vos pieds.
<p>La balance ne commence pas les mesures du poids à zéro.</p>	<p>La balance s'est dérégulée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attendez jusqu'à ce que la balance s'éteigne d'elle-même. - Mettez-vous à nouveau sur la balance et attendez que «0.0» s'affiche sur l'écran. - Répétez la mesure.
<p>Aucune connexion ne s'établit entre votre smartphone ou tablette et la balance même après env. 180 secondes.</p>	<p>La fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette est désactivée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette. <p>Le récepteur Bluetooth® de la balance ne fonctionne pas correctement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirez les piles de leur compartiment à piles. - Réinsérez les piles. - Désactivez puis réactivez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette.

Problème	Causes et solutions
Aucune connexion ne s'établit entre votre smartphone ou tablette et la balance même après env. 180 secondes.	<p>Votre smartphone ou tablette ne fonctionne pas correctement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éteignez complètement puis rallumez votre smartphone ou tablette. <p>L'installation de l'app sur votre smartphone ou tablette n'a pas abouti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réinstallez l'app et connectez-vous avec vos données d'utilisateur.
Les données de mesure enregistrées ne sont pas entièrement transmises.	<p>Vous avez effectué plus de 30 mesures sans connexion à l'app.</p> <p>Au total, la balance peut enregistrer 30 mesures suite à la création d'un utilisateur. Ensuite est affiché à l'écran «FULL».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connectez régulièrement la balance à l'app pour ne pas perdre de données de mesure.

Comme aide supplémentaire pour votre balance, utilisez la FAQ (frequently asked questions = foire aux questions) sur la page Internet suivante: www.cranesportsconnect.com/faq.php

Si les mesures mentionnées ne permettent pas d'obtenir le résultat souhaité, contactez notre service. Utilisez pour ce faire les informations suivantes et observez également les conditions de garantie.

Service CLIENTÈLE



Vous devez **d'abord** consulter **notre page d'accueil SAV** ou nous contacter à **l'adresse e-mail** indiquée ou sur notre **hotline SAV.**

Veillez vous munir du **numéro de modèle** du produit, indiqué **au dos ou sous** le produit.



www.cranesportsconnect.com



service@cranesportsconnect.com



Hotline de service gratuite

00800 52323000 (Aucun indicatif de pays nécessaire)

Données techniques

Type:	H07-CDSC-3
No d'article:	94018
Alimentation électrique:	piles, 3 × 1,5 V DC, type LR03/ R03/AAA

Matériaux

- Surface balance: verre de sécurité, 6 mm d'épaisseur
- Électrodes: acier inoxydable
- Boîtier: plastique ABS

Dimensions (L x P x H): 30 × 30 × 2,3 cm

Limite supérieure plage de mesure: max. 180 kg/396 lb/28 st

Limite inférieure plage de mesure: 3 kg / 6,6 lb / 0 st (≈ 6,6 lb)

Précision d'affichage

- Poids: 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Masse osseuse: 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Taux de masse grasse: 0,1 %
- Teneur en eau du corps: 0,1 %
- Taux de masse musculaire: 0,1 %
- Besoin en calories: 1 kcal

Déclaration de conformité



Texte court de la déclaration de conformité:
Krippel-Watches déclare par la présente que la balance impédancemètre Bluetooth® (No modèle H07-CDSC-3) est conforme aux exigences de base et des autres dispositions pertinentes des directives 1999/5/UE et 2011/65/UE.

Vous pouvez trouver le texte complet de la déclaration de conformité sur notre page d'accueil Internet: <http://www.produktservice.info>

Veuillez indiquer l'EAN (European Article Number) suivant: 20040857.

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Élimination de l'appareil usagé

(Applicable dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens avec des systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



Les appareils usagés ne vont pas dans les déchets ménagers!

Ce symbole indique que conformément à la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (2012/19/UE) et aux lois nationales, ce produit ne doit pas être jeté dans les déchets ménagers.

Ce produit doit être remis à un centre de collecte prévu à cet effet. Le produit peut par ex. être retourné à l'achat d'un produit similaire ou être remis à un centre de collecte autorisé pour le recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés. En raison des substances potentiellement dangereuses souvent contenues dans les appareils électriques et électroniques usagés, la manipulation non conforme des appareils usagés peut avoir un impact négatif sur l'environnement et la santé humaine. Une élimination conforme de ce produit contribue en outre à une utilisation efficace des ressources naturelles. Pour plus d'informations sur les centres de collecte des appareils usagés, veuillez contacter votre mairie, le service publique responsable des déchets, un service autorisé pour le recyclage du matériel électrique et électronique ou le service de ramassage des déchets ménagers.

Les piles et accus ne vont pas dans les déchets ménagers!



En tant que consommateur, vous êtes tenu légalement à déposer toutes les piles et accus, qu'ils contiennent des polluants* ou non, à un lieu de collecte de votre commune/votre quartier ou dans le commerce, de sorte qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement. Veuillez déposer les piles et accus uniquement dans un état de déchargement complet, à votre point de collecte!

* marqué par: Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Sommaro

Panoramica prodotto	4	Modalità d'uso	96
Utilizzo	5	Creare collegamento	
Dotazione/ parti dell'apparecchio	82	Bluetooth®	96
Codici QR	83	Creare più utenti sull'app ...	97
In generale	84	Impostare il grado di attività	98
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	84	Eseguire una misurazione.....	99
Descrizione pittogrammi ...	84	Valutazione dei risultati della misurazione	101
Sicurezza	85	Restrizioni.....	101
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	85	Body Mass Index (BMI)	102
Note relative alla sicurezza	86	Percentuale di grasso corporeo	103
Controllare la bilancia e la dotazione	89	Parte d'acqua corporea ...	104
Bilancia e Crane Connect App	90	Massa muscolare	105
Funzioni	90	Massa ossea.....	106
Metodo di misurazione	91	Consumo di calorie a riposo (BMR)	106
Compatibilità	91	Consumo di calorie a riposo nel quotidiano (AMR)	107
Utilizzo senza app.....	92	Valori di misurazione nel contesto.....	108
Attivazione	92	Pulizia e manutenzione	109
Inserire le batterie	92	Sostituire le batterie.....	110
Allineare la bilancia.....	93	Conservazione	110
Fissare i piedini tappeto.....	93	Ricerca anomalie	111
Impostare l'unità di misura del peso	94	Dati tecnici	115
Liberare la memoria della bilancia	94	Dichiarazione di conformità	116
Installare l'app.....	94	Smaltimento	116
Creare account utente.....	95	Smaltimento dell'imballaggio.....	116
		Smaltimento dell'apparecchio dismesso	117

Dotazione/parti dell'apparecchio

- 1 Display
- 2 Piedini tappeto, 4×
- 3 Batterie, 3×
- 4 Vano batterie
- 5 Tasto Reset
- 6 Piedini d'appoggio
- 7 Elettrodi di misurazione



La dotazione comprende tre batterie da 1,5 V LR03/R03/AAA.

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto Aldi.

Il portale di assistenza Aldi

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza Aldi all'indirizzo www.aldi-service.ch.



Eseguito il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

In generale

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso appartengono alla presente bilancia diagnostica Bluetooth®. Contengono informazioni importanti relative alla messa in funzione e all'utilizzo.

Per aumentare la comprensione, d'ora innanzi la bilancia diagnostica Bluetooth®, verrà chiamata solo "bilancia".

Prima di mettere in funzione la bilancia leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza. Il non rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare il danneggiamento della bilancia.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione della bilancia, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulla bilancia o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



AVVERTIMENTO!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o un ferimento grave.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento mette in guardia da possibili danni a cose.



Questo simbolo dà utili informazioni aggiuntive sul montaggio o sull'utilizzo.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo “Dichiarazione di conformità”): I prodotti identificati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.



Questo simbolo indica che la bilancia ha una garanzia di 36 mesi (3 anni).

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La bilancia è concepita esclusivamente come ausilio di misurazione e visualizzazione dei dati corporei. La bilancia è destinata soltanto all'uso in ambito privato e non in ambito professionale o per uso clinico. La bilancia non è uno strumento medico né un giocattolo per bambini.

Utilizzare la bilancia esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare lesioni o danni alla bilancia.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza

AVVERTIMENTO!

Pericolo di ferimento!

Se si utilizza la bilancia in modo non appropriato, vi è un aumento del rischio di ferimento.

- Non utilizzare la bilancia, se avete subito impianti medici (ad esempio cardiostimolatore). La tensione dell'analisi di impedenza bioelettrica della bilancia può nuocere alle funzioni di detti impianti.
- Non utilizzare la bilancia in caso di gravidanza.
- Non posizionarsi da una parte sul bordo esterno della bilancia.
- Non salire sulla bilancia a piedi nudi o da poco unti con crema.
- Asciugare la superficie della bilancia prima di utilizzare la bilancia stessa.
- Se la bilancia mostra chiari segni di danni, non utilizzare più la bilancia.

 AVVERTIMENTO!**Rischi durante l'applicazione delle batterie!**

La bilancia funziona a batterie. L'uso inappropriato delle batterie può portare a lesioni o danni materiali.

- Conservare le batterie in modo che non sia accessibile ai bambini. Se avete il dubbio che un bambino abbia ingerito una batteria, consultate immediatamente un medico.
- Non esporre mai le batterie a eccessive fonti di calore come il sole diretto, fiamme libere o simili.
- Non caricare le batterie e non riattivarle con nessun altro mezzo.
- Non cortocircuitare le batterie.
- Non aprire le batterie.
- Per impedire la fuoriuscita delle batterie, utilizzare nella bilancia solo batterie dello stesso tipo.
- Rimuovere immediatamente le batterie scariche dalla bilancia.

- Evitare il contatto dell'acido della batteria con pelle, occhi e mucose. In caso di contatto con l'acido delle batterie lavare immediatamente le parti in oggetto con molta acqua pulita e consultare immediatamente un medico.
- Se le batterie sono fuoriuscite dalla bilancia, utilizzare dei guanti per rimuoverle. Pulire in seguito il vano batterie con un panno, senza acqua o detergenti.
- Se non si utilizza la bilancia per un periodo lungo, rimuovere la batteria dal vano batterie.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'utilizzo inappropriato della bilancia può causare danni alla bilancia stessa.

- Non tenere la bilancia vicina a campi magnetici forti (ad esempio trasformatori), poiché ciò può provocare errori nella trasmissione di dati o danni alla bilancia.
- Non aprire la bilancia.
- Non immergere la bilancia in acqua e non sciacquare sotto acqua corrente.

- Proteggere la bilancia da colpi o agenti chimici.
- Non esporre la bilancia a sbalzi di temperature eccessivi.
- Non avvicinare la bilancia a fonti di calore elevato (ad esempio stufe o radiatori).
- Non appoggiare nessun oggetto sopra la bilancia quando non la si utilizza.

Controllare la bilancia e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito la bilancia.

- Quindi fare molta attenzione nell'aprire la confezione.
 1. Tirare fuori dalla confezione la bilancia e gli accessori.
 2. Rimuovere il materiale d'imballo.
 3. Controllare se la fornitura è completa (vedi **figura A**).
 4. Controllare che la bilancia o le parti singole non siano state danneggiate. In tale eventualità non utilizzare la bilancia. Rivolgersi all'indirizzo del servizio assistenza clienti del produttore indicato nel tagliando di garanzia.

Bilancia e Crane Connect App

La bilancia serve per la pesa e la diagnosi di dati corporei individuali. I dati misurati vengono trasmessi via Bluetooth® a uno smartphone o a un tablet. Con l'app gratuita Crane Connect App (di seguito "app") si possono salvare e analizzare i dati sullo smartphone o sul tablet.

La bilancia può registrare e trasferire i dati corporei di diversi utenti, fino a otto. I dati sono sempre visibili solo all'utente presente, e non a tutti gli altri utenti.

Funzioni

La bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- La misurazione del peso corporeo (vedi **figura D**).
- Rilevamento del Body Mass Index "BMI" (vedi **figura E**).
- Rilevamento del percentuale di grasso corporeo "BF" in % (vedi **figura F**).
- Rilevamento della parte d'acqua nel corpo in % (vedi **figura G**).
- Rilevamento della massa muscolare in % (vedi **figura G**).
- Rilevamento della massa ossea in kg (vedi **figura I**).
- Rilevamento del consumo di calorie a riposo "BMR" in kcal (vedi **figura J**).
- Rilevamento del consumo di calorie a riposo nel quotidiano "AMR" in kcal.

Metodo di misurazione



I risultati dell'analisi della bilancia sono ritenuti precisi dal punto di vista medico solo in modo approssimativo. L'esatta misurazione della parte di grasso corporeo, d'acqua corporea e di massa muscolare o di massa ossea può essere realizzata solo da un medico specialista, con particolari strumenti medici.

Per la misurazione dei dati corporei, la bilancia utilizza una tensione elettrica molto piccola. Questa tensione viene condotta attraverso il corpo, più esattamente attraverso le diverse parti del corpo. Lì la corrente incontra diverse resistenze. Acqua e tessuti muscolari hanno una piccola resistenza, per cui conducono bene la corrente. I tessuti grassi e le ossa sono cattivi conduttori, possiedono perciò un'alta resistenza.

Queste resistenze o impedenze vengono misurate e utilizzate in rapporto alle proprietà corporee individuali come altezza, età e sesso, per calcolare la parte di acqua, ossa e muscolatura. Questo metodo di misurazione si chiama "Analisi di Impedenza Bioelettrica" (BIA).

Compatibilità

I seguenti smartphone e tablet, che dispongono di Bluetooth® (da Bluetooth® 4.0), sono compatibili con la bilancia e l'applicazione:

- Apple® iPhone® 4s e versioni successive
- Apple® iPad® 3° generazione e versioni successive
- Apple® iPad mini™ la 1° generazione e versioni successive
- Apple® iPad Air™ e versioni successive
- Smartphone e Tablet con Android™ 4.3 e versioni successive

Una lista dettagliata degli strumenti compatibili è a disposizione sul seguente sito internet:

www.cranesportsconnect.com/compatibilita

Utilizzo senza app



Se si utilizza la bilancia senza app, la bilancia può misurare correttamente solo il peso. Tutti gli altri valori di misurazione senza app vengono calcolati con parametri standard e sono perciò inevitabilmente più o meno imprecisi.

Gli altri dati misurati non vengono memorizzati sulla bilancia, se si utilizza la bilancia senza app.

Per il calcolo della propria parte di grasso corporeo, d'acqua corporea e di massa muscolare, di massa ossea, così come di BMI, AMR e BMR, la bilancia ha bisogno di parametri individuali, ad esempio, sesso, altezza e età. Questi parametri, tuttavia, non potranno essere inseriti direttamente nella bilancia, ma solo tramite l'app o il sito internet Crane (vedi capitolo "Creare account utente").

Senza l'immissione dei parametri individuali i risultati della misurazione deviano in modo rilevante dai reali valori individuali. Conseguentemente l'utilizzo senza app indica il peso senza account utente. È consigliato utilizzare la bilancia con l'app.

Attivazione

Inserire le batterie

1. Sdraiare la bilancia con il lato superiore in basso, su una base morbida.
2. Aprire il vano batterie **4** (vedi **figura B**).
3. Rimuovere la pellicola protettiva dalle batterie consegnate **3**.
4. Inserire le batterie nel vano batterie. La corretta polarità viene ottenuta se il polo negativo delle batterie aderisce al contatto a molla del vano batterie.

5. Chiudere il vano batterie.
6. Ruotare la bilancia.
Il display **1** visualizza l'indicatore "0.0".
7. Se il display non visualizza niente, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

Allineare la bilancia

Per rilevare corretti valori di misurazione, la bilancia deve stare su un pavimento rigido o sui piedini tappeto dati in dotazione:

- Usare i piedini tappeto **2** sulla moquette.
- Posizionare la bilancia su una superficie piana, rigida.

Fissare i piedini tappeto

- Sdraiare la bilancia con il lato superiore in basso, su una base morbida.
- Collocare i piedini tappeto **2** sui piedini d'appoggio **6** (vedi **figura A**).

Adesso si può utilizzare la bilancia sulla moquette.

Impostare l'unità di misura del peso

Per la consegna in Europa (escluse Gran Bretagna e Irlanda) la bilancia è impostata sull'unità chilogrammo (kg). Per la consegna in Gran Bretagna, Irlanda e Stati Uniti la bilancia è impostata sulla libbra (lb). Con l'app è possibile cambiare l'unità di misura.

Liberare la memoria della bilancia

È possibile riportare la bilancia allo stato della consegna, cancellando tutti i dati:

- Accendere la bilancia, mentre salite brevemente su di essa. Il display **1** si illumina di blu e mostra "0.0 kg".
- Premere il tasto Reset **5** sul retro della bilancia per circa 3 secondi (vedi **figura A**).

La bilancia indica la cancellazione dei dati con "dEL" sul display.

Installare l'app

- Scaricare la Crane Connect App che è gratuita dallo App Store, ossia Google Play Store. È possibile scaricare anche l'app, leggendo il seguente codice QR con apposito dispositivo:

Per iOS:



Per Android™:



È possibile scaricare l'app anche tramite il seguente URL:

www.cranesportsconnect.com/downloads

- Installare l'app sul proprio smartphone o tablet. Seguire inoltre le istruzioni sullo schermo.

Creare account utente

La bilancia dispone di più di otto posti di memoria utente, dove lei e ad esempio i suoi familiari potete memorizzare regolazioni e valori misurati individuali. Per questo deve essere aperto da ogni utente un proprio account utente.

I dati da inserire comprendono accanto ai dati personali, fra gli altri: sesso, data di nascita e altezza. Questi dati vengono tenuti come parametri per calcolare valori relativi, ad esempio il BMI.

1. Per creare un utente nell'app Crane Connect, seguire le istruzioni per la registrazione passo per passo.
2. Per procedere impostare tutte le impostazioni utente e specifiche del prodotto, selezionare il simbolo dell'app "Tutte le impostazioni".

Sul display vengono visualizzati diversi simboli.

3. Per collegarsi come utente già presente, selezionare il simbolo "Impostazioni utente".

Seguire passo dopo passo le indicazioni dell'app Crane Connect.

È possibile inserire i dati utente anche nel seguente sito internet:
www.cranesportsconnect.com

Modalità d'uso

Creare collegamento Bluetooth®

1. Assicurarsi che la funzione Bluetooth® sul telefono o sul tablet sia attivata.
2. Avviare l'app, nel caso ciò non sia già successo.
Si arriva nel menù "Home".
3. Scegliere il simbolo dell'app "Tutte le impostazioni".
4. Scegliere il simbolo dell'app "Bilancia diagnostica".
5. È possibile passare ad altre impostazioni per la bilancia.
Qui è possibile specificare il proprio grado di attività (vedi capitolo "Impostare il grado di attività").
6. Accendere la bilancia, mentre si sale brevemente su di essa.
7. Per collegare la bilancia al proprio smartphone o tablet, premere nel campo "Coppie" su "Collegare".
8. L'app ora stabilisce una connessione con la bilancia e richiede di posizionarsi sulla bilancia per eseguire una valutazione iniziale. Ogni utente deve salire una volta a piedi nudi sulla bilancia, in modo da essere aggiunto completamente come utente della bilancia.
9. Tornare al menù "Home".
10. Scegliere il simbolo app "Bilancia diagnostica", per arrivare all'analisi delle proprie misurazioni.

Se si collega la bilancia con l'app e si esegue una misurazione, i dati vengono caricati automaticamente, tramite connessione internet esistente, nel proprio account, sul sito internet www.cranesportsconnect.com.

Lì, i suoi dati sono memorizzati in modo sicuro, e vi restano anche in seguito, se si perdesse lo smartphone o tablet, o lo si cambiasse con uno nuovo.

Non appena il suo account è stato collegato una volta alla app con la bilancia, si possono eseguire misurazioni anche senza collegamento all'app. Se la volta successiva si collega l'app con la bilancia, le sue misurazioni salvate sulla bilancia verranno caricate, tramite connessione esistente, anche sul sito internet.

La bilancia dispone di oltre 30 posti di memorizzazione per ogni utente. Possono essere salvate, dunque, massimo 30 misurazioni per utente. Sul display apparirà "FULL".

Creare più utenti sull'app

Per creare più utenti per la bilancia, procedere come segue:

1. Aprire l'app.
2. Scegliere il simbolo dell'app "Tutte le impostazioni".
3. Scegliere il simbolo dell'app "Bilancia diagnostica".
4. Toccare brevemente la bilancia in modo che venga stabilita una connessione Bluetooth®.
5. Scegliere nell'app "Gestione utenti".
6. Quindi premere "+".
7. Inserire nome e dati di un nuovo utente.
8. Quindi seguire le istruzioni "Salire sulla bilancia!".

Dopo il completamento della misurazione iniziale, la creazione di un nuovo utente è completa.

Impostare il grado di attività

Il grado di attività viene utilizzato per calcolare il proprio tasso metabolico di base e in moto in chilocalorie.

Esaminare la propria condotta di vita realisticamente e a medio e lungo termine, per scegliere il corretto grado di attività. Inserire sull'app uno dei seguenti gradi di attività (vedi capitolo "Creare collegamento Bluetooth®"):

Grado di attività	Descrizione
1 Poco attivo	Lei non è attivo né durante il tempo libero, né al lavoro e trascorre il suo tempo principalmente seduto o sdraiato. Esempio: Persone anziane o persone con danni fisici.
2 Saltuariamente attivo	Lei è leggermente attivo durante il tempo libero o al lavoro, altrimenti trascorre il suo tempo principalmente seduto. Esempio: Impiegata d'ufficio, studente, meccanico di precisione.
3 Mediamente attivo	Lei è mediamente attivo durante il tempo libero e si dedica nel lavoro a una attività in movimento o in piedi. Oppure, oltre all'attività lavorativa sedentaria, pratica regolarmente sport. Esempio: Lavoratore in una catena di montaggio, artigiano.
4 Attivo	Lei è attivo nel tempo libero e al lavoro. Esempio: Cameriere, commesso, infermiere.
5 Molto attivo	Lei si dedica sia nel tempo libero che al lavoro ad attività stancanti fisicamente. Esempio: Muratore, agricoltore, sportivo professionista.

Eeguire una misurazione



Per raggiungere risultati della misurazione ottimali e comparabili, attenersi alle seguenti regole di base per la misurazione.

- Pesarsi spogliati, a digiuno e possibilmente sempre nello stesso momento della giornata. Il momento ideale è la mattina dopo essere stati al bagno.
- Il grasso corporeo può essere misurato solo a piedi nudi. In modo ideale, i piedi dovrebbero essere leggermente inumiditi, ma non unti di crema. Piante di piedi completamente asciutte o molto callose non sono buoni conduttori e possono portare a risultati imprecisi.
- Durante la misurazione non si devono toccare piedi, gambe, polpacci e cosce.
- Se ci si pesa dopo essersi alzati, dare al corpo circa 15 minuti di tempo per distribuire correttamente la parte d'acqua corporea.

Per fare una misurazione, procedere nel modo seguente:

1. Assicurarsi che la bilancia sia su una superficie piana, rigida.
2. Posizionarsi sulla bilancia in modo che la pianta di entrambi i piedi tocchi ogni volta l'elettrodo di misurazione davanti e dietro **7** (vedi **figura C**).
3. Posizionare il peso ugualmente su entrambi i piedi.
4. Durante la misurazione rimanere dritti e fermi.

A destra in basso sul display viene mostrato in un primo momento il peso del corpo nell'unità di misura selezionata (vedi **figura D**).

Dopodiché inizia la misurazione degli altri valori. Uno dopo l'altro vengono mostrati i seguenti valori di misurazione in alto a sinistra:

- BMI (vedi **figura E**),
- Percentuale di grasso corporeo “BF” (vedi **figura F**),
- Parte d'acqua corporea (vedi **figura G**),
- Massa muscolare (vedi **figura H**),
- Massa ossea (vedi **figura I**),
- Tasso metabolico di base “BMR” (vedi **figura J**),
- Tasso metabolico in moto “AMR”.

Dopo l'indicazione del tasso metabolico in moto la bilancia si spegne automaticamente dopo circa quattro secondi.

5. Scendere dalla bilancia.



Quando il peso di diversi utenti differisce di soli 2 kg, e/o il loro grasso corporeo è solo del 2 %, la bilancia non può identificare l'utente. In questo caso, le misure sono memorizzate nell'app nella cartella “Misura sconosciuta”.

- Toccare brevemente la bilancia in modo che venga stabilita una connessione Bluetooth®. Aprire la cartella “Misura sconosciuta” nell'app e assegnare le misure all'utente salvato in modo manuale sullo smartphone.

Valutazione dei risultati della misurazione



Considerare che, ad eccezione del peso corporeo, tutti i valori di misurazione sono significativi se sono stati inseriti correttamente i parametri corporei (età, altezza ecc.) nell'app.

Restrizioni

Considerare che in caso di una forte divergenza, in particolare per il peso, contare solo gli sviluppi a lungo termine. Osservare i valori di misurazione sempre nel contesto (vedi capitolo “Valori di misurazione nel contesto”).

Con particolari proprietà fisiche o infermità, il calcolo della parte d'acqua, di grasso, muscoli e ossa così come la densità delle ossa, può produrre valori fortemente divergenti dai valori regolari, o valori errati. Alle persone coinvolte appartengono:

- pazienti in dialisi,
- persone malate di febbre o osteoporosi,
- persone con malattie che portano a edemi,
- persone che prendono farmaci per malattie cardiovascolari (ad esempio sostanze vasocostrittori o vasodilatatori, farmaci per la circolazione o per il cuore),
- persone con gambe particolarmente corte o lunghe,
- bambini sotto i 10 anni.

Body Mass Index (BMI)

Il valore del Body Mass Index viene utilizzato per distinguere tra sottopeso, peso normale e sovrappeso. Si può calcolare il valore nel modo seguente:

peso in kg/(altezza in metri)².

Come valore assoluto il BMI è poco rivelatore. Deve essere messo in relazione al sesso e all'età della persona. Consultare i valori di paragone nelle seguenti tabelle.

Valori BMI per le donne

Età	Sottopeso	Peso normale	Lieve sovrappeso	Sovrappeso
16-24	<19	19-24	25-28	>28
25-34	<20	20-25	26-29	>29
35-44	<21	21-26	27-30	>30
45-54	<22	22-27	28-31	>31
55-64	<23	23-28	29-32	>32
>65	<24	24-29	30-33	>33

Valori BMI per gli uomini

Età	Sottopeso	Peso normale	Lieve sovrappeso	Sovrappeso
16	<19	19-24	25-28	>28
17-24	<20	20-25	26-29	>29
25-34	<21	21-26	27-30	>30
35-44	<22	22-27	28-31	>31
45-54	<23	23-28	29-32	>32
55-64	<24	24-29	30-33	>33
>65	<25	25-30	31-34	>34

Percentuale di grasso corporeo

Le tabelle qui elencate mostrano i valori indicativi per il grasso corporeo in percentuale (%). Se si notano particolari informazioni sui valori del grasso corporeo in generale o nei propri valori, parlare con il proprio medico.

Gli sportivi attivi hanno spesso grasso corporeo inferiore rispetto ai valori indicativi. A seconda del livello di allenamento e del tipo di sport questi valori possono essere inferiori ai valori indicativi.

Un valore eccessivamente basso di grasso corporeo può diventare pericoloso.

Valori di grasso corporeo per le donne

Età	Basso	Normale	Elevato	Molto elevato
10-29	<23	23-34	35-45	>45
30-59	<23	23-34	35-45	>45
60-69	<23	23-34	35-45	>45
>70	<23	23-37	38-45	>45

Valori di grasso corporeo per gli uomini

Età	Basso	Normale	Elevato	Molto elevato
10-29	<11	11-24	25-35	>35
30-59	<13	13-25	26-35	>35
60-69	<12	12-25	26-35	>35
>70	<12	12-29	30-35	>35

Parte d'acqua corporea



I risultati di misurazione della bilancia non permettono alcuna conclusione basata sulla medicina sugli immagazzinamenti d'acqua determinati dall'età. Se la parte d'acqua corporea misurata vi sembra grave, parlarne con un medico.

La parte d'acqua corporea sta in rapporto diretto con i valori di grasso corporeo e di massa muscolare. Il grasso corporeo contiene poca acqua, i muscoli ne contengono relativamente tanta.

Le persone con scarso grasso corporeo ed elevata massa muscolare possono raggiungere, perciò, una parte d'acqua corporea che supera i valori indicativi (ad esempio gli sportivi costanti).

Al contrario, la parte d'acqua corporea è spesso inferiore ai valori indicativi nelle persone con elevato grasso corporeo.

Fondamentalmente è auspicabile una parte d'acqua corporea maggiore.

Le seguenti tabelle mostrano una visione d'insieme dei valori indicativi per la parte d'acqua corporea in percentuale (%).

Valori di parte d'acqua corporea per le donne

Età	Basso	Normale	Elevato
10-29	<52	52-72	>72
30-49	<40	40-60	>60
>50	<45	45-65	>65

Valori di parte d'acqua corporea per gli uomini

Età	Basso	Normale	Elevato
10-29	<55	55-75	>75
30-49	<50	50-70	>70
>50	<48	48-68	>68

Massa muscolare

Le seguenti tabelle mostrano una visione d'insieme dei valori indicativi per la massa muscolare in percentuale (%).

Valori di massa muscolare per le donne

Età	Basso	Normale	Elevato
10-29	<35	35-45	>45
30-59	<28	28-40	>40
60-69	<23	23-35	>35
>70	<23	23-30	>30

Valori di massa muscolare per gli uomini

Età	Basso	Normale	Elevato
10-29	<40	40-50	>50
30-59	<33	33-45	>45
60-69	<32	32-40	>40
>70	<30	30-35	>35

Massa ossea



La bilancia misura il peso di tutti i componenti delle ossa in chilogrammi. Questo non è lo stesso del contenuto di calcio o della densità delle ossa. Le misurazioni di contenuto di calcio e di densità delle ossa possono essere distinte solo da un medico specialista con specifiche attrezzature mediche. La massa ossea, dunque, non afferma niente sui cambiamenti delle ossa, sulla durezza delle ossa o su malattie come ad esempio l'osteoporosi.

Lo scheletro cambia nel corso della vita. Negli adolescenti la massa ossea cresce velocemente e raggiunge il livello massimo tra il 30° e il 40° anno di vita. Dopodiché la massa ossea torna a diminuire leggermente.

La massa ossea dipende da sesso, altezza, età e peso ed è poco influenzabile. Perciò non ci sono nemmeno dei valori indicativi generalmente validi.

Si può contrastare la perdita di massa ossea dovuta all'età con l'alimentazione e l'attività fisica. Fare attenzione, perciò, ad un ricco assorbimento di vitamina D e calcio. Si può ulteriormente rafforzare il proprio scheletro facendo uno sport mirato alla strutturazione della propria muscolatura.

Consumo di calorie a riposo (BMR)

Il consumo di calorie a riposo o il tasso metabolico di base (Basal Metabolic Rate, BMR) definisce la quantità di energia di cui ha bisogno quotidianamente un corpo in assoluto riposo, per mantenere attive le sue funzioni principali. Con la propria alimentazione si deve assumere almeno questa quantità di energia, per evitare danni di salute.

I principali fattori che influiscono sul tasso metabolico di base sono l'altezza, l'età e il peso. La bilancia calcola questi valori, con la formula di Harris Benedict, in chilocalorie al giorno (kcal/24h).

Consumo di calorie a riposo nel quotidiano (AMR)

Il consumo di calorie a riposo nel quotidiano o tasso metabolico in moto (Active Metabolic Rate, AMR) definisce la quantità di energia di cui ha bisogno quotidianamente un corpo in attività. La bilancia calcola questa quantità in chilocalorie al giorno (kcal/24h).

Per mantenere il proprio peso si deve assimilare con la propria alimentazione una quantità di energia equivalente al tasso metabolico in moto. Se si prende meno energia del tasso metabolico in moto calcolato, si perde peso.

Al contrario, il peso aumenta se si assimila più energia del tasso metabolico in moto. Senza un'ulteriore attività fisica, come lo sport, l'aumento dell'immissione di energia porta tuttavia solo alla crescita del grasso corporeo.

Il tasso metabolico in moto è influenzato principalmente dalla personale quantità di attività. Come parametro di calcolo la bilancia utilizza il grado di attività con cinque gradi.

Per i dettagli sui gradi di attività, si prega di leggere il capitolo "Impostare il grado di attività".

Valori di misurazione nel contesto



L'addizione del valore per la parte d'acqua, di grasso e di massa muscolare non è sensata, poiché i muscoli contengono parte dell'acqua.

In generale solo i cambiamenti a lungo termine sono rilevanti nei valori di misurazione. Perciò i singoli risultati devono essere trattati in un contesto. Da questo derivano tre aspetti principali:

- cambiamenti del peso complessivo,
- cambiamenti della parte di grasso corporeo, d'acqua corporea e di massa muscolare,
- periodo di tempo in cui questi cambiamenti si manifestano.

I periodi di tempo vengono divisi in:

A breve termine Cambiamenti giornalieri

A medio termine Cambiamenti settimanali

A lungo termine Cambiamenti mensili

Le variazioni di peso a breve termine si basano quasi esclusivamente sui cambiamenti della parte d'acqua, poiché il grasso corporeo e la massa muscolare cambiano solo in periodi di media o lunga durata.

Perdite di peso a breve termine con grasso corporeo in aumento segnalano anche una netta perdita d'acqua. Le cause potrebbero essere ad esempio una rapida perdita di peso per diete mirate o allenamenti sportivi senza compensazione di liquidi.

Affiancare le diete, per quanto possibile, ad attività fisica, per esempio fitness o bodybuilding per aumentare la massa muscolare.

Le variazioni di peso a medio termine con grasso corporeo costante o in diminuzione segnalano un incremento dei muscoli.

Riduzione di peso e di grasso corporeo con massa muscolare invariata o in aumento, è indice di una dieta funzionante o di un allenamento idoneo.

Pulizia e manutenzione

AVVISO!

Pericolo di danni alle cose!

Se si conserva la bilancia in modo non conforme, la si può danneggiare.

- Non utilizzare detergenti aggressivi o solventi.
- Non utilizzare spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili.
- Si raccomanda di non mettere la bilancia nella lavastoviglie. Si romperebbe irrimediabilmente.
- Per la pulizia utilizzare un panno inumidito con acqua. Se occorre si può utilizzare un po' di detersivo o una tenue saponata.
- Asciugare la bilancia dopo la pulizia con un panno morbido.

Sostituire le batterie

Quando si sale sulla bilancia e sul display appare l'indicazione "Lo" anziché i valori di misurazione, le batterie non erogano più corrente a sufficienza.

Quando si sale sulla bilancia e sul display non appare niente, le batterie sono scariche. Per sostituire le batterie, procedere come di seguito:

1. Sdraiare la bilancia con il lato superiore in basso, su una base morbida.
2. Aprire il vano batterie **4** (vedi **figura B**).
3. Estrarre le batterie **3** dal vano batterie.
4. Inserire le nuove batterie nel vano batterie. Utilizzare batterie dello stesso tipo.
La corretta polarità viene ottenuta se il polo negativo delle batterie aderisce al contatto a molla del vano batterie.
5. Chiudere il vano batterie.
6. Ruotare la bilancia.

Il display **1** visualizza l'indicatore "0.0".

7. Se il display non visualizza niente, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

Conservazione

Se non si vuole usare la bilancia per un lungo periodo, osservare le seguenti indicazioni:

- Estrarre le batterie **3** dal vano batterie **4**.
- Non riporre la bilancia in prossimità di fonti di calore.
- Non appoggiare nessun oggetto pesante sopra la bilancia quando non la si utilizza.

Ricerca anomalie

Se si dovesse presentare un malfunzionamento, controllare i seguenti punti prima di portare la bilancia a riparare.

Problema	Cause e soluzioni
Il display non indica niente.	Le batterie non sono state inserite correttamente. <ul style="list-style-type: none"> - Rimuovere le batterie ed inserirle di nuovo. Fare attenzione alla polarità corretta.
	Le batterie sono scariche. <ul style="list-style-type: none"> - Sostituire le batterie scariche con le nuove.
Il display indica "Lo" al posto dei valori di misurazione e la bilancia si spegne subito.	Le batterie non erogano più corrente a sufficienza. <ul style="list-style-type: none"> - Sostituire le batterie con delle nuove.
Il display indica "Err" anziché i valori di misurazione.	Il limite massimo del calcolo di misurazione (180 kg) è stato oltrepassato. <ul style="list-style-type: none"> - Sollecitare la bilancia solo fino a 180 kg.
	Durante la misurazione non è rimasto fermo o il peso del suo corpo non era suddiviso equamente su entrambi i piedi. <ul style="list-style-type: none"> - Stare fermi durante la misurazione e spostare il peso equamente su entrambi i piedi.

Problema	Cause e soluzioni
Viene mostrato solo il peso.	Non ha eseguito la misurazione a piedi nudi, le piante dei suoi piedi sono troppo asciutte o ha troppi calli sulle piante dei piedi.
Il grasso si trova al di fuori del raggio misurabile (< 5 % o > 50 %).	<ul style="list-style-type: none"> - Ripetere la misurazione a piedi nudi. - Eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. - Rimuovere i calli dalle piante dei piedi.
La bilancia non inizia la misurazione del peso da zero.	<p>La bilancia è stata regolata male.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attendere finché la bilancia non si spegne autonomamente. - Salire di nuovo sulla bilancia e attendere finché non compare "0.0" sul display. - Ripetere la misurazione.
Anche dopo 180 secondi non arriva la connessione tra lo smartphone o il tablet, e la bilancia.	<p>La funzione Bluetooth® dello smartphone o del tablet è spenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attivare la funzione Bluetooth®, sullo smartphone o tablet.
	<p>Il ricevitore Bluetooth® della bilancia non funziona correttamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrarre le batterie dal vano batterie. - Inserire nuovamente le batterie. - Disattivare e riattivare la funzione Bluetooth®, sullo smartphone o tablet.

Problema	Cause e soluzioni
Anche dopo 180 secondi non arriva la connessione tra lo smartphone o il tablet, e la bilancia.	<p>Lo smartphone o tablet non funziona correttamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spegnere completamente e riaccendere lo smartphone o tablet. <p>L'installazione della app sullo smartphone o tablet non è avvenuta con successo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installare di nuovo l'app e iscriversi con i suoi dati utente.
I dati di misurazione salvati non vengono trasferiti completamente.	<p>Ha effettuato più di 30 misurazioni senza connessione all'app.</p> <p>La bilancia può salvare, dopo l'elaborazione di un utente, un totale di 30 misurazioni. Sul display apparirà "Full".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connettere regolarmente la bilancia all'app per non perdere alcun dato di misurazione.

Utilizzare come ulteriore aiuto per la bilancia le FAQ (frequently asked questions = domande poste frequentemente) sul seguente sito internet: www.cranesportsconnect.com/faq.php

Se i provvedimenti citati non hanno portato ai risultati desiderati, mettersi in contatto con il nostro servizio. Utilizzare per questo le seguenti informazioni e fare attenzione le condizioni di garanzia.

Servizio CLIENTI



Utilizzate **innanzitutto** la nostra **homepage di assistenza** oppure contattateci **e-mail** sotto riportato oppure tramite la nostra **hotline di assistenza.**

Tenete a portata di mano il **numero di modello** del prodotto che trovate sul **lato posteriore o inferiore** del prodotto stesso.



www.cranesportsconnect.com



service@cranesportsconnect.com



Numero verde assistenza

00800 52323000 (Non è necessario selezionare il prefisso internazionale)

Dati tecnici

Tipo:	H07-CDSC-3
Numero articolo:	94018
Alimentazione:	Batterie, 3× 1,5 V DC, tipo LR03/ R03/AAA

Materiali

- Superficie della bilancia: vetro di sicurezza, robustezza 6 mm
- Elettrodi: acciaio inossidabile
- Involucro: materiale plastico ABS

Dimensioni (L x P x A): 30 × 30 × 2,3 cm

Limite massimo del calcolo di misurazione: max. 180 kg/396 lb/28 st

Limite minimo del calcolo di misurazione: 3 kg / 6,6 lb / 0 st (≈ 6,6 lb)

Esattezza d'indicazione

- Peso: 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Massa ossea: 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Percentuale di grasso corporeo: 0,1 %
- Parte d'acqua corporea: 0,1 %
- Massa muscolare: 0,1 %
- Fabbisogno calorico: 1 kcal

Dichiarazione di conformità



Testo breve della dichiarazione di conformità:
Con la presente Krippel-Watches dichiara che la bilancia diagnostica bluetooth® (Modello Nr. H07-CDSC-3) rispetta i requisiti minimi e le altre indicazioni delle direttive 1999/5/UE e 2011/65/UE.

L'intero testo della dichiarazione di conformità è disponibile sul nostro sito web:
<http://www.produktservice.info>

Inserire, dunque, il seguente EAN (European Article Number): 20040857.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Conferire il cartone e la scatola alla raccolta di carta straccia, avviare la pellicola al recupero dei materiali riciclabili.

Smaltimento dell'apparecchio dismesso

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)



Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!

Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici in conformità alla direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (2012/19/UE) e alle leggi nazionali. Il prodotto deve essere consegnato a un punto di raccolta. Per esempio, questo può essere restituito all'acquisto di un nuovo prodotto simile o consegnato a un centro di raccolta autorizzato per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Un uso improprio dei rifiuti può avere effetti negativi sull'ambiente e sulla salute umana, a causa delle sostanze potenzialmente pericolose che sono spesso contenute nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Il corretto smaltimento di questo prodotto contribuirà a un utilizzo efficace delle risorse naturali. Per informazioni sulla raccolta e sul riciclaggio, contattare l'ufficio comunale, il responsabile dei rifiuti, un ente autorizzato per lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche o l'impianto di smaltimento rifiuti.

Batterie ed batterie ricaricabili non vanno smaltiti nei rifiuti domestici!



In qualità di consumatore è obbligato per legge a smaltire tutte le batterie o batterie ricaricabili, indipendentemente se contengono sostanze dannose* presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere in modo che possano essere smaltite nel rispetto dell'ambiente. Consegnare le batterie e le batterie ricaricabili scarichi al centro di raccolta!

* contrassegnate da: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo



**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:**

KRIPL-WATCHES WARENHANDELS GMBH
MARIA-THERESIA-STR. 41
4600 WELS
AUSTRIA

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA**

94018

  **00800 52323000**



www.cranesportsconnect.com

Modell/Type/Modello:
H07-CDSC-3

01/2017

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA**