

velleman®

VTBAL34

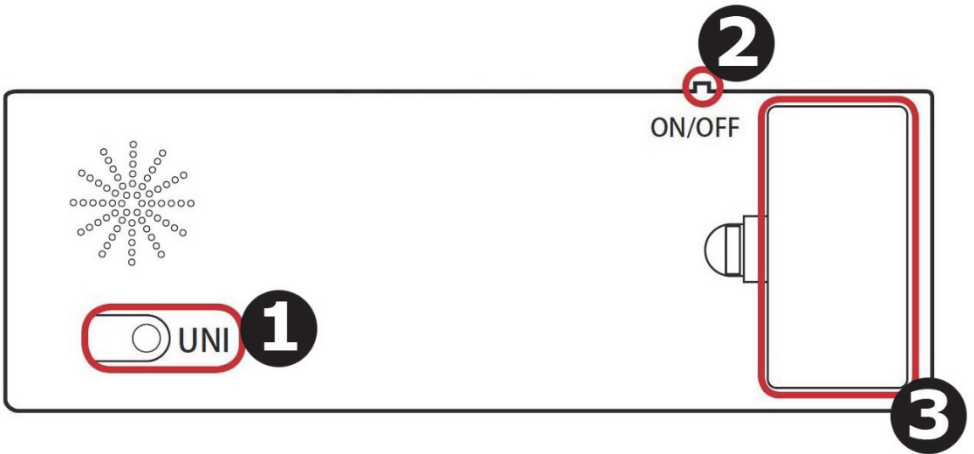
SMART BATHROOM SCALE WITH APP
INTELLIGENTE PERSONENWEEGSCHAAL MET APP
PÈSE-PERSONNE INTELLIGENT AVEC APPLICATION
BALANZA DE BAÑO INTELIGENTE CON APP
INTELLIGENTE PERSONENWAAGE MIT APP
INTELLIGENTNA WAGA ŁAZIENKOWA Z APLIKACJĄ
BALANÇA DE CASA DE BANHO INTELIGENTE COM APLICAÇÃO



USER MANUAL	3
HANDLEIDING	10
MODE D'EMPLOI	17
MANUAL DEL USUARIO	24
BEDIENUNGSANLEITUNG	31
INSTRUKCJA OBSŁUGI	38
MANUAL DO UTILIZADOR	45



CE



USER MANUAL

1. Introduction

To all residents of the European Union

Important environmental information about this product



This symbol on the device or the package indicates that disposal of the device after its lifecycle could harm the environment. Do not dispose of the unit (or batteries) as unsorted municipal waste; it should be taken to a specialized company for recycling. This device should be returned to your distributor or to a local recycling service. Respect the local environmental rules.

If in doubt, contact your local waste disposal authorities.

Thank you for choosing Velleman! Please read the manual thoroughly before bringing this device into service. If the device was damaged in transit, do not install or use it and contact your dealer.

2. Safety Instructions

	Keep this device away from children and unauthorized users.
	This device can be used by children aged from 8 years and above, and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the device in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the device. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
	Do not disassemble or open the cover. There are no user-serviceable parts inside the device. Refer to an authorized dealer for service and/or spare parts.
	Keep this device away from dust and extreme temperatures.
	Indoor use only. Keep this device away from rain, moisture, splashing and dripping liquids. Never put objects filled with liquids on top of or close to the device.

- Place the scale on a flat and stable surface.
- Do not step on the scale with wet feet or if the scale platform is damp. Slip Hazard!

3. General Guidelines

Refer to the **Velleman® Service and Quality Warranty** on the last pages of this manual.

	Protect this device from shocks and abuse. Avoid brute force when operating the device.
--	---

- Familiarise yourself with the functions of the device before actually using it.
- All modifications of the device are forbidden for safety reasons. Damage caused by user modifications to the device is not covered by the warranty.
- Only use the device for its intended purpose. Using the device in an unauthorised way will void the warranty.
- Damage caused by disregard of certain guidelines in this manual is not covered by the warranty and the dealer will not accept responsibility for any ensuing defects or problems.
- Do not switch the device on immediately after it has been exposed to changes in temperature. Protect the device against damage by leaving it switched off until it has reached room temperature.
- Keep this manual for future reference.

4. Features

- measure your weight and track your progress with the free health scale app
- weighs in kilograms, pounds and stone pounds
- health overview, food diary, exercise diary, trends and many more...
- large LCD display with backlight
- auto power-off and auto zero-adjustment

5. Overview

Refer to the illustrations on page 2 of this manual.

1	unit button
2	battery compartment
3	on-off switch

4	transmission status
5	weight display
6	unit display

6. Battery

WARNING



Do not puncture batteries or throw them in fire as they may explode. Do not attempt to recharge non-rechargeable batteries (alkaline). Dispose of batteries in accordance with local regulations. Keep batteries away from children.



1. Remove the plastic cover at the back of the scale.
2. Clean the contacts with a dry cloth. Insert two AAA batteries, making sure the positive (+) and negative (-) symbols on the batteries match the symbols inside the battery compartment.
3. Replace the battery cover and close the battery compartment.

WARNING



Remove the batteries if you are no longer using the device or if the device is left unused for an extended period of time.
Remove used batteries promptly.



7. Operation

1. Switch on the scale.
2. Gently step onto the platform, stand still and read your weight from the display.
3. Step off the scale. Switch off the scale or wait for it to switch off automatically.

8. Using the Scale with the App

8.1 Installing the App

Search for the Health Scale app on your mobile phone.

Alternatively, you can scan the QR code.



Android®

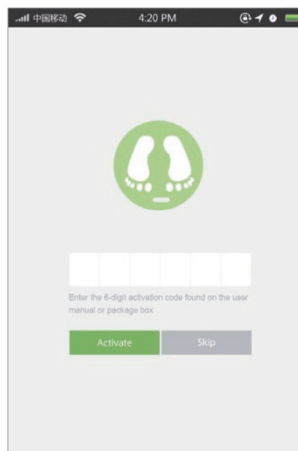


iOS®

8.2 Using the Scale with the App

The app will require access to your smartphone's microphone. Range is up to 8 m and can be affected by loud ambient noise.

1. Open the app on your smartphone.
2. Enter the six-digit activation code (100102).
3. Step onto the scale, stand still and wait for your weight to be calculated.
4. Your weight will automatically appear on your smartphone, matching the weight on the scale.



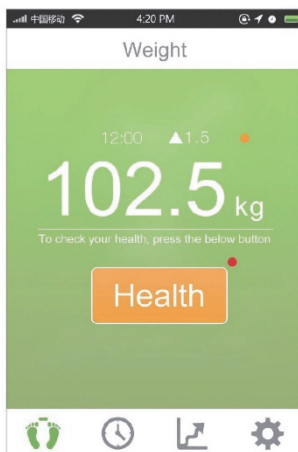
Activation screen.

You can manually enter your weight in the weight window.

Please refer to chapter 9. Troubleshooting if you are unable to see the weight on your smartphone.

Remark:

Images are for illustrative purposes only.



Weight screen.

8.3 Personalizing the App



Measure and track your progress by entering data into the app. The more data you enter, the more accurate your results will be.

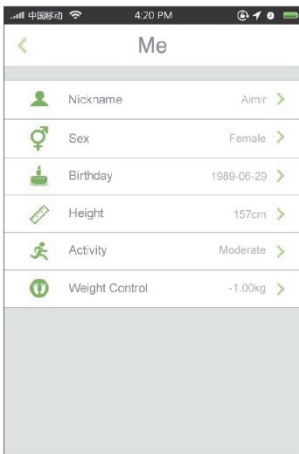
1. Enter the settings option from the main screen.
2. Select "Height Unit" and choose the unit (cm or ft/in).
3. Select "Weight Unit" and choose the unit (kg or lb).
4. Select "Personal" to go to the next screen.
5. Enter all the necessary data in the "Personal" screen.

8.4 Weight Control

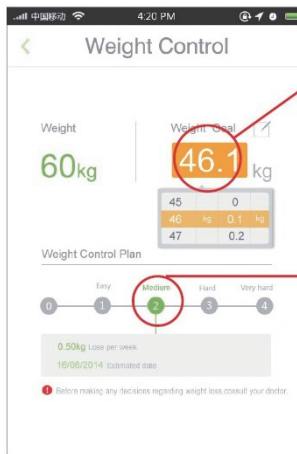
Using the scale with the Health Scale app will allow you to monitor your weight and track your physical activity.

1. Enter the settings option from the main screen.
2. Select "Personal" and then "Weight Control".
3. Select a goal weight by sliding the digits up or down.
4. Select the difficulty level to determine how much weight to lose per week.

	WARNING	
<p>Use the app as a rough guide only. Always consult a doctor before starting an exercise programme or diet.</p>		



Personalization screen.



Weight Control Screen.

Enter your goal weight.

Select your plan.

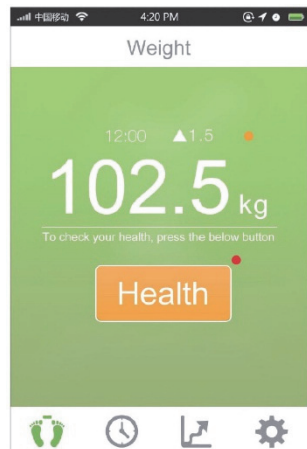
8.5 Health Overview

The overview function will give you a snapshot of your current physical condition.

1. After you have recorded your weight, tap the "Health" option.
2. The first screen will display your body mass index.
3. Swipe to display the estimated body fat percentage.
4. Swipe again to display your daily recommended calorie intake.

Remark:

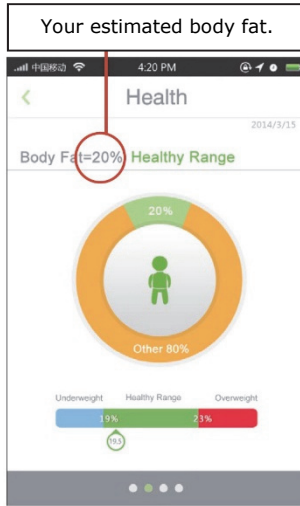
This information is based on data from the World Health Organization (WHO).
The body mass index (BMI) and body fat percentage figures are based on averages and will differ from person to person.
Always consult a doctor.



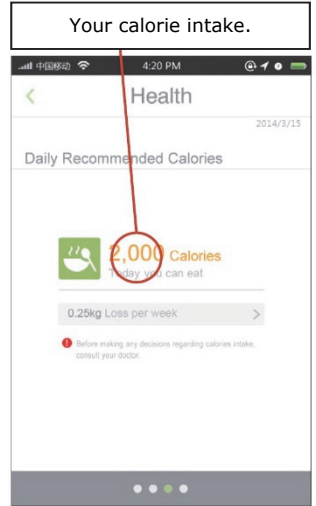
Weight screen.



Body mass index screen.



Body fat percentage screen.



Calorie intake screen.

8.6 History

The calendar gives you an overview of your daily progress.

1. In the main screen, tap the clock to display the calendar.
2. A green dot appears for every day your weight has been recorded.
3. Tap "List" to display a chronological list of all your recorded weight data.



History screen.



Trend screen.

8.7 Trend

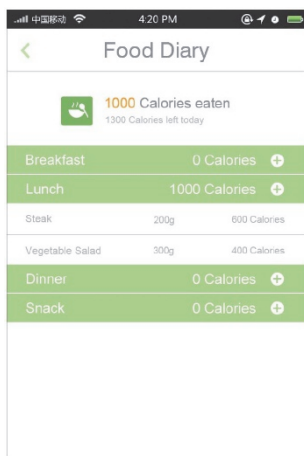
The trend screen is a handy way to visualize your progress in a graph.

1. In the main screen, tap the graph to display the graph.
2. Toggle between a daily, weekly or monthly graph.

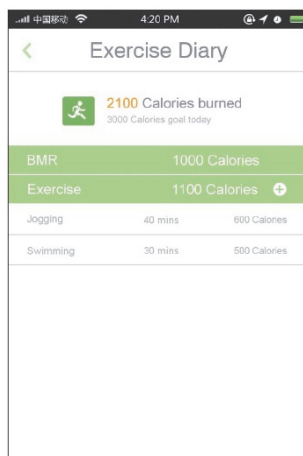
8.8 Food Diary

Use the food diary to help track your meals and snacks throughout the day.

1. Tap the food diary option in the history screen.
2. Tap "+" to add snacks and meals.
3. The calorie intake and allowed calories will automatically be updated.



Food diary screen.



Exercise diary screen.

8.9 Exercise Diary

Use the food diary to help track your exercises throughout the day.

1. Tap the exercise diary option in the history screen.
2. Tap "+" to add your physical activity, duration and burnt calories.
3. The burnt calories and goal calories will automatically be updated.

Remark:

This information is intended to be consulted as a rough guide only as each person will lose or gain weight differently. Always consult a doctor before starting an exercise programme or diet.

9. Troubleshooting

The scale will not switch on or the display on the scale appears dull.

Check and replace low batteries. Make sure they are inserted correctly in the battery compartment.

The weight is not or incorrectly displayed.

Make sure the scale is placed on a flat surface.

Make sure there is no background noise.

Move your smartphone closer to the scale.

Check that the app is loaded onto your smartphone.

There is a high-pitched noise coming from the scale.

The high-pitched noise is the ultrasonic communication between the scale and the smartphone. This noise is normal.

10. Cleaning and Maintenance

This device does not need any particular maintenance. Occasionally wipe with a damp cloth to keep it looking new. Do not use harsh chemicals, cleaning solvents or strong detergents.

11. Technical Specifications

capacity.....	150 kg/330 lb.
graduation	100 g/0.2 lb.
power supply.....	2 x AAA/LR03C batteries (not incl.)
dimensions	310 x 300 x 30 mm
LCD display.....	80 x 40 mm
transmission method	wireless
range.....	≤ 8 m
compatible with	
iOS® 6.0 or higher	
Android® 4.2 or higher	

Use this device with original accessories only. Velleman nv cannot be held responsible in the event of damage or injury resulting from (incorrect) use of this device. For more info concerning this product and the latest version of this manual, please visit our website www.velleman.eu. The information in this manual is subject to change without prior notice.

iOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license. Android® is a trademark of Google Inc.

© COPYRIGHT NOTICE

The copyright to this manual is owned by Velleman nv. All worldwide rights reserved. No part of this manual may be copied, reproduced, translated or reduced to any electronic medium or otherwise without the prior written consent of the copyright holder.

HANDLEIDING

1. Inleiding

Aan alle ingezetenen van de Europese Unie

Belangrijke milieu-informatie betreffende dit product



Dit symbool op het toestel of de verpakking geeft aan dat, als het na zijn levenscyclus wordt weggeworpen, dit toestel schade kan toebrengen aan het milieu. Gooi dit toestel (en eventuele batterijen) niet bij het gewone huishoudelijke afval; het moet bij een gespecialiseerd bedrijf terecht komen voor recyclage. U moet dit toestel naar uw verdeler of naar een lokaal recyclingpunt brengen. Respecteer de plaatselijke milieuwetgeving.

Hebt u vragen, contacteer dan de plaatselijke autoriteiten betreffende de verwijdering.

Dank u voor uw aankoop! Lees deze handleiding grondig door voor u het toestel in gebruik neemt. Word het toestel beschadigd tijdens het transport, installeer het dan niet en raadpleeg uw dealer.

2. Veiligheidsvoorschriften

	Houd dit toestel buiten het bereik van kinderen en onbevoegden.
	Dit toestel is geschikt voor gebruik door kinderen vanaf 8 jaar, door personen met fysieke, zintuiglijke of verstandelijke beperkingen, of door personen met gebrek aan ervaring en kennis, op voorwaarde dat dit onder toezicht gebeurt van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hun aanwijzingen heeft gegeven, hoe zij het toestel moeten gebruiken en zich bewust zijn van de risico's die het gebruik van het toestel met zich meebrengt. Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht.
	Demonteer of open dit toestel NOOIT . Er zijn geen onderdelen in het toestel die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden. Contacteer uw verdeler voor eventuele reserveonderdelen.
	Bescherm het toestel tegen stof en extreme temperaturen.
	Gebruik het toestel enkel binnenshuis. Bescherm het toestel tegen regen, vochtigheid en opspattende vloeistoffen. Plaats nooit objecten gevuld met vloeistof op of naast het toestel.

- Plaats de weegschaal op een effen, stabiel en slipvrij oppervlak.
- Stap nooit op de weegschaal met natte voeten of als het weegvlak nat is. Slipgevaar!

3. Algemene richtlijnen

Raadpleeg de **Velleman® service- en kwaliteitsgarantie** achteraan deze handleiding.

	Bescherm tegen schokken. Vermijd brute kracht tijdens de bediening van het toestel.
--	---

- Leer eerst de functies van het toestel kennen voor u het gaat gebruiken.
- Om veiligheidsredenen mag u geen wijzigingen aanbrengen aan het toestel. Schade door wijzigingen die de gebruiker heeft aangebracht aan het toestel valt niet onder de garantie.
- Gebruik het toestel enkel waarvoor het gemaakt is. De garantie vervalt automatisch bij ongeoorloofd gebruik.
- De garantie geldt niet voor schade door het negeren van bepaalde richtlijnen in deze handleiding en uw dealer zal de verantwoordelijkheid afwijzen voor defecten of problemen die hier rechtstreeks verband mee houden.
- Schakel het toestel niet onmiddellijk in nadat het werd blootgesteld aan temperatuurschommelingen. Om beschadiging te vermijden, moet u wachten tot het toestel de kamertemperatuur heeft bereikt.
- Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

4. Eigenschappen

- optimale gewichtscntrole via de gratis app
- selecteerbare weegeenheid (kg / lb / stones)
- weergave: dagelijkse activiteit, gezondheid, eetdagboek, trends, enz.
- groot LCD-display met achtergrondverlichting
- automatische uitschakeling en automatische nulinstelling

5. Omschrijving

Raadpleeg de afbeeldingen op pagina 2 van deze handleiding.

1	UNIT-knop
2	batterijvak
3	aan/uit-schakelaar

4	overdrachtsstatus
5	weergave gewicht
6	weergave eenheid

6. Batterij

WAARSCHUWING



U mag batterijen nooit doorboren of in het vuur gooien (explosiegevaar).
Herlaad geen alkalinebatterijen. Gooi batterijen weg volgens de plaatselijke milieuwetgeving. Houd batterijen buiten het bereik van kinderen.



1. Verwijder het plastic klepje aan de achterkant van de weegschaal.
2. Reinig de contacten met een droge doek. Plaats twee AAA-batterijen. Zorg ervoor dat de plus- (+) en min-symbolen (-) op de batterijen overeenkomen met de markeringen aan de binnenkant van het batterijvak.
3. Plaats het deksel terug en sluit het batterijvak.

WAARSCHUWING



Verwijder de batterijen als u het toestel (een lange tijd) niet gebruikt.
Verwijder lege batterijen onmiddellijk uit het toestel.



7. Gebruik

1. Schakel de weegschaal in.
2. Ga voorzichtig op de weegschaal staan, sta stil en lees het gewicht van de display af.
3. Stap van de weegschaal af. Schakel de weegschaal uit of wacht tot deze automatisch uitschakelt.

8. De weegschaal gebruiken met de app

8.1 De app installeren

Zoek de Health Scale-app op uw mobiele telefoon.

U kunt ook de QR-code scannen.



Android®

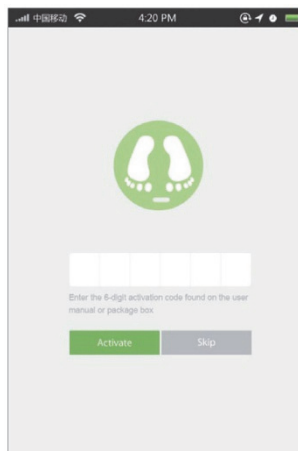


iOS®

8.2 De weegschaal gebruiken met de app

De app heeft toegang nodig tot de microfoon van uw smartphone. Het bereik bedraagt max. 8 m en is gevoelig voor omgevingsgeluid.

1. Start de app.
2. Geef de 6-cijferige activeringscode (100102) in.
3. Ga op de weegschaal staan, sta stil en wacht totdat de weegschaal uw gewicht heeft berekend.
4. Uw gewicht verschijnt automatisch op uw smartphone en komt overeen met het gewicht op de weegschaal.



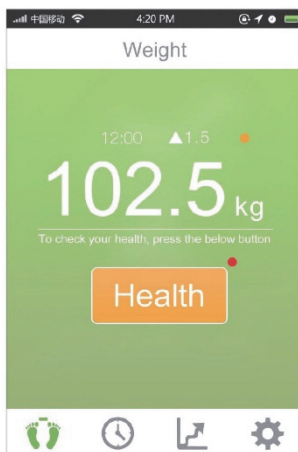
Scherf Activering.

U kunt uw gewicht handmatig invoeren in het scherm Gewicht.

Zie hoofdstuk X. Probleemoplossing als het gewicht niet wordt weergegeven op uw smartphone.

Opmerking:

De afbeeldingen dienen enkel ter illustratie.



Scherf Gewicht.

8.3 De app personaliseren

Bereken en volg uw vooruitgang door het invoeren van gegevens in de app. Hoe meer gegevens u invoert, hoe nauwkeuriger de resultaten zullen zijn.

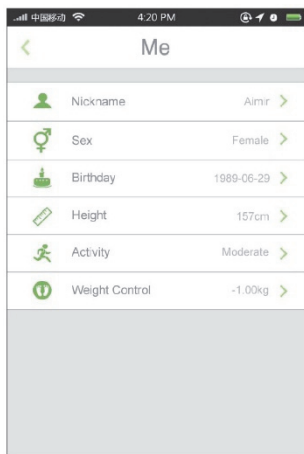
1. Ga naar de optie Instellingen in het hoofdscherf.
2. Selecteer "Height Unit" en kies de eenheid (cm of ft/in).
3. Selecteer "Weight Unit" en kies de eenheid (kg of lb).
4. Selecteer "Personal" om naar het volgende scherf te gaan.
5. Voer in het scherf "Personal" de nodige gegevens in.

8.4 Gewichtscontrole

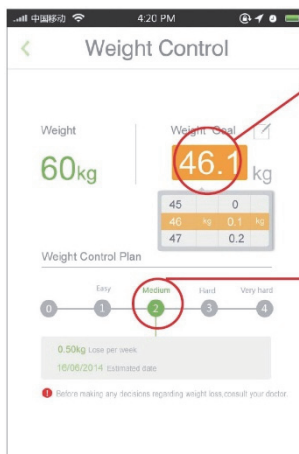
Met de Health Scale app kunt u uw gewicht optimaal controleren en uw dagelijkse activiteiten bijhouden.

1. Ga naar de optie 'Instellingen' in het hoofdscherm.
2. Selecteer "Personal" en vervolgens "Weight Control".
3. Stel een streefgewicht in met de cijfers.
4. Stel de moeilijkheidsgraad in om het wekelijkse gewichtsverlies te bepalen.

	WAARSCHUWING Gebruik de app alleen als indicatie. Raadpleeg altijd een arts voordat u aan een dieet of trainingsprogramma begint.	
--	--	--



Scherm Persoonlijke gegevens.



Scherm Gewichtscontrole.

8.5 Gezondheidsanalyse

De functie geeft een overzicht van uw lichamelijke conditie.

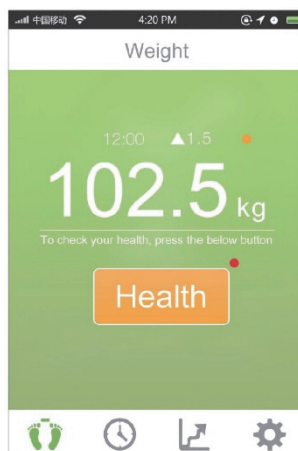
1. Na de registratie van uw gewicht, selecteer de optie "Health".
2. In het eerste scherm wordt uw body-mass index (BMI) weergegeven.
3. Veeg over het scherm om het vetpercentage weer te geven.
4. Veeg nogmaals om uw dagelijkse aanbevolen calorie-inname weer te geven.

Opmerking:

Deze informatie is gebaseerd op gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

De berekening van de lichaamsmassa-index (BMI) en het vetpercentage is gebaseerd op gemiddelden en varieert van persoon tot persoon.

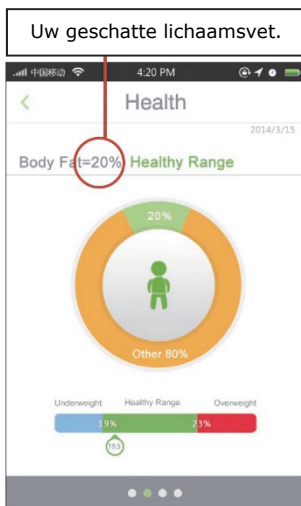
Raadpleeg altijd een arts.



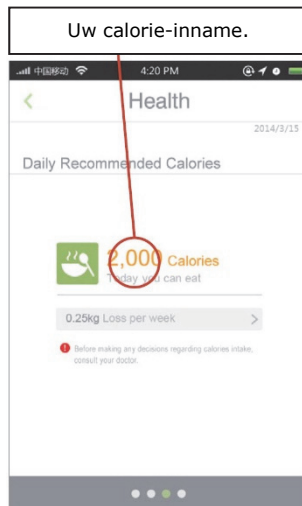
Scherm Lichaamsgewicht.



Scherm BMI.



Scherm Vetpercentage.



Scherm Calorie-inname.

8.6 Historiek

De kalender geeft een overzicht van uw dagelijkse vooruitgang.

1. In het hoofdscherm, druk op de klok om de kalender weer te geven.
2. Elke dag waarop het lichaamsgewicht is geregistreerd, is gemarkeerd met een groene stip.
3. Selecteer "List" voor een chronologisch overzicht van alle geregistreerde gegevens.



Scherm Historiek.



Scherm Trends.

8.7 Trends

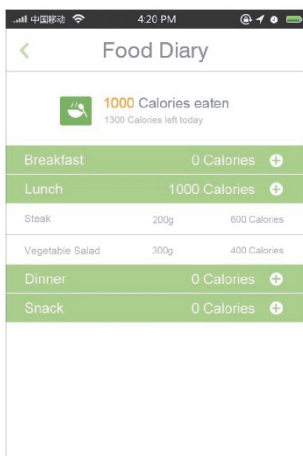
Het scherm Trends is een handige manier om vooruitgang te visualiseren in de vorm van een grafiek.

1. In het hoofdscherm, druk op het grafiek-icoontje om de grafiek weer te geven.
2. Kies om te schakelen tussen een dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse grafiek.

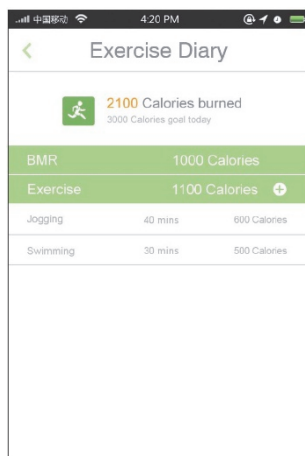
8.8 Eetdagboek

Gebruik het voedingsdagboek om bij te houden wat u eet tijdens de dag.

1. Selecteer de optie 'Food Diary' in het scherm Historiek.
2. Druk op "+" om snacks en maaltijden toe te voegen.
3. De calorie-inname en het aantal toegestane calorieën wordt automatisch bijgewerkt.



Schermb Voedingsdagboek.



Schermb Activiteitendagboek.

8.9 Activiteitendagboek

Gebruik het activiteitendagboek om uw dagelijkse activiteiten bij te houden.

1. Selecteer de optie 'Exercise Diary' in het scherm Historiek.
2. Druk op "+" om uw activiteiten, de duur en het aantal verbrande calorieën toe te voegen.
3. Het aantal verbrande calorieën en het aantal calorieën dat u wilt verbranden wordt automatisch bijgewerkt.

Opmerking:

Deze informatie is slechts indicatief. Het gewichtsverlies of -toename varieert van persoon tot persoon. Raadpleeg altijd een arts voordat u aan een dieet of trainingsprogramma begint.

9. Problemen en oplossingen

De weegschaal schakelt niet in of de display is niet goed leesbaar.

Controleer de batterijen en vervang indien nodig. Zorg ervoor dat de batterijen correct in het batterijvak zijn geplaatst.

Het gewicht wordt niet (correct) weergegeven.

Plaats de weegschaal op een vlak oppervlak.

Zorg ervoor dat er geen omgevingsgeluid is.

Breng uw smartphone dichterbij de weegschaal.

Controleer of de app op uw smartphone is geïnstalleerd.

De weegschaal laat een hoge pieptoon horen.

Het is de ultrasone communicatie tussen de weegschaal en de smartphone. Dit is normaal.

10. Reiniging en onderhoud

Dit toestel heeft geen speciaal onderhoud nodig. Reinig het toestel af en toe met een vochtige doek. Gebruik geen bijtende chemische producten, reinigingsmiddelen of sterke detergenten.

11. Technische specificaties

capaciteit.....	150 kg/330 lb
schaalverdeling.....	100 g/0.2 lb
voeding	2 x AAA/LR03C-batterij (niet meegelev.)
afmetingen	310 x 300 x 30 mm
LCD-display	80 x 40 mm
overdracht.....	draadloos
bereik	≤ 8 m
compatibel met	
iOS® 6.0 of hoger	
Android® 4.2 of hoger	

Gebruik dit toestel enkel met originele accessoires. Velleman nv is niet aansprakelijk voor schade of kwetsuren bij (verkeerd) gebruik van dit toestel. Voor meer informatie over dit product en de laatste versie van deze handleiding, zie www.velleman.eu. De informatie in deze handleiding kan te allen tijde worden gewijzigd zonder voorafgaande kennisgeving.

iOS® is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de Verenigde Staten en andere landen en wordt gebruikt onder licentie. Android® is een handelsmerk van Google Inc.

© AUTEURSRECHT

Velleman nv heeft het auteursrecht voor deze handleiding. Alle wereldwijde rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan om deze handleiding of gedeelten ervan over te nemen, te kopiëren, te vertalen, te bewerken en op te slaan op een elektronisch medium zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

4. Caractéristiques

- contrôle de poids optimal via l'application gratuite
- unité de pesage sélectionnable (kg / lb / stones)
- suivi de santé, régime alimentaire, journal d'activités, tendances, etc.
- grand afficheur LCD avec rétroéclairage
- extinction automatique et mise à zéro automatique



5. Description

Se référer aux illustrations en page 2 de ce mode d'emploi.



1	bouton UNIT
2	compartiment à piles
3	interrupteur on/off

4	état de transmission
5	affichage de poids
6	affichage d'unité

6. La pile

	AVERTISSEMENT	
<p>Ne jamais perforez les piles et ne pas les jeter au feu (danger d'explosion). Ne jamais recharger des piles alcalines. Se débarrasser des piles en respectant la réglementation locale relative à la protection de l'environnement. Garder les piles hors de la portée des enfants.</p>		

1. Retirer le couvercle en plastique situé à l'arrière de la balance.
2. Nettoyer les contacts avec un chiffon sec. Insérer deux piles AAA. S'assurer que le symbole du pôle positif (+) et le pôle négatif (-) sur les piles correspond au symbole à l'intérieur du compartiment à piles.
3. Remettre le couvercle et fermer le compartiment à piles.

	AVERTISSEMENT	
<p>Retirer les piles si l'appareil n'est plus utilisé ou si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée. Retirer immédiatement les piles usagées.</p>		

7. Emploi

1. Allumer la balance.
2. Monter doucement sur la balance et rester immobile. Le poids s'affiche.
3. Descendre de la balance. Eteindre la balance ou attendre jusqu'à ce que la balance s'éteigne automatiquement.

8. Utiliser la balance avec l'application

8.1 Installer l'application

Rechercher l'application Health Scale sur votre téléphone mobile.

Alternativement, il est possible de scanner le code QR.



Android®

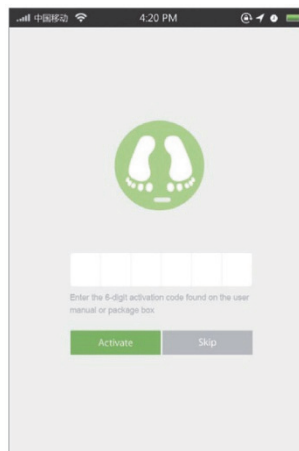


iOS®

8.2 Utiliser la balance avec l'application

L'application demande l'autorisation d'accéder au microphone de votre smartphone. La portée est de 8 m et est sensible aux bruits environnants intenses.

1. Lancer l'application.
2. Saisir le code d'activation à 6 chiffres (100102).
3. Monter sur la balance, rester immobile et attendre que la balance calcule votre poids.
4. Votre poids s'affiche automatiquement sur votre smartphone et correspond au poids affiché sur la balance.



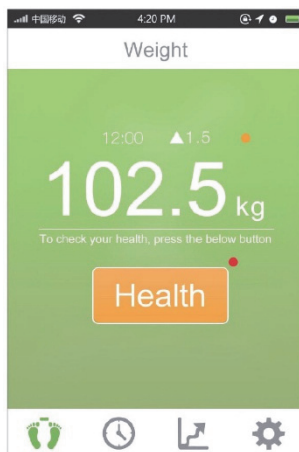
Page Activation.

Il est possible de saisir manuellement votre poids dans la page Poids.

Se référer au chapitre X. Problèmes et solutions si le poids ne s'affiche pas sur votre smartphone.

Remarque :

Les images sont à titre indicatif uniquement.



Page Poids.

8.3 Personnaliser l'application


Calculer et suivre votre progression en saisissant des données dans l'application. Plus de données saisies, plus exactes seront vos résultats de mesure.

1. Ouvrir l'option Paramètres dans l'écran principal.
2. Sélectionner " Height Unit " et choisir l'unité (cm ou ft/in).
3. Sélectionner " Weight Unit " et choisir l'unité (kg ou lb).
4. Sélectionner " Personal " pour aller à la page suivante.
5. Saisir les données requises dans la page " Personal ".

8.4 Contrôle de poids


L'application Health Scale vous permet de surveiller votre poids et de suivre vos activités physiques.

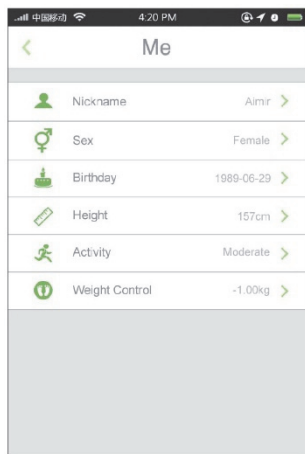
1. Ouvrir l'option Paramètres dans l'écran principal.
2. Sélectionner " Personnel " et ensuite " Weight Control ".
3. Sélectionner un objectif de poids en glissant les chiffres vers le haut/bas.
4. Sélectionner le niveau de difficulté souhaité pour déterminer la perte de poids par semaine.



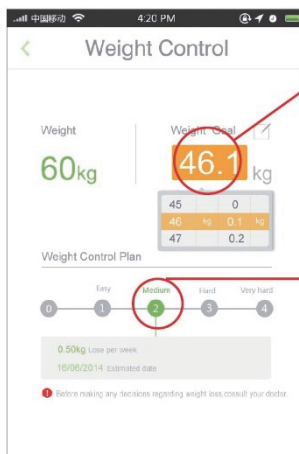
AVERTISSEMENT

Utiliser l'application comme référence uniquement.
Toujours consulter un médecin avant de commencer un régime ou un programme d'entraînement.





Page Données personnelles.



Page Contrôle de poids.

8.5 Analyse corporelle

Cette fonction vous donne un aperçu de votre condition physique actuelle.

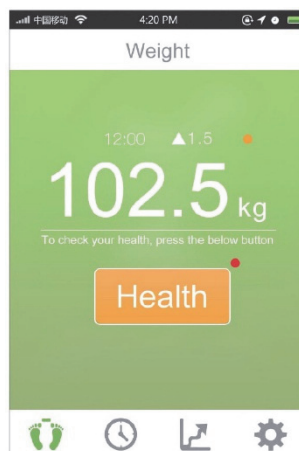
1. Après l'enregistrement de votre poids, sélectionner l'option " Health ".
2. La première page affiche l'indice de masse corporelle.
3. Faire glisser le doigt sur l'écran pour afficher le taux de graisse corporelle estimé.
4. Continuer à faire glisser le doigt pour afficher l'apport calorique journalier recommandé.

Remarque :

Cette information est basée sur les données de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) et le taux de graisse corporelle varie d'un individu à l'autre.

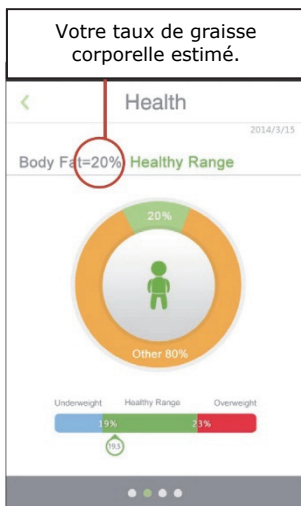
Toujours consulter un médecin.



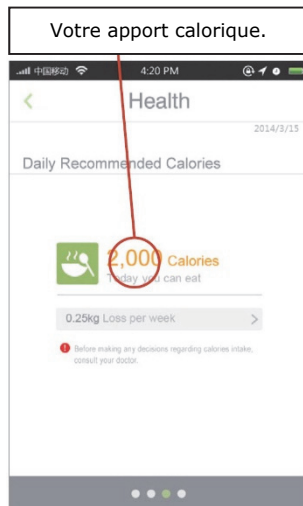
Page Poids.



Page IMC.



Page Taux de graisse corporelle.

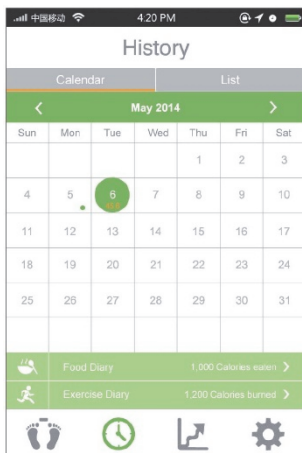


Page Calories apportées.

8.6 Historique

Le calendrier vous permet de suivre votre progression quotidienne.

1. Dans l'écran principal, appuyer sur l'horloge pour afficher le calendrier.
2. Un point vert s'affiche à côté de chaque jour de mesure enregistré.
3. Sélectionner " List " pour afficher une liste chronologique des mesures de poids enregistrées.



Page Historique.



Page Tendances.

8.7 Tendances

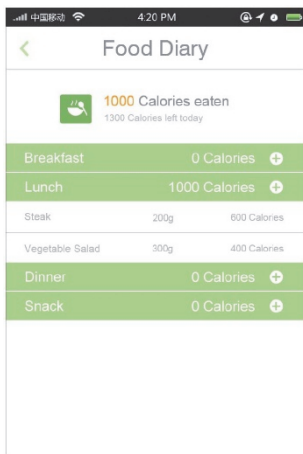
La page Tendances permet de visualiser votre progression sous forme d'un graphique.

1. Dans l'écran principal, appuyer sur l'icône graphique pour afficher le graphique.
2. Sélectionner pour commuter entre un graphique quotidien, hebdomadaire ou mensuel.

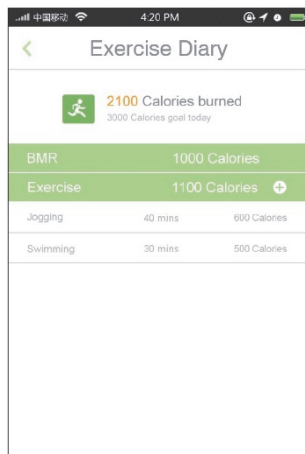
8.8 Régime alimentaire

Utiliser le régime alimentaire pour enregistrer vos repas et collations.

1. Sélectionner l'option 'Food Diary' dans la page Historique.
2. Appuyer sur " + " pour ajouter des collations et repas.
3. Les calories apportées et les calories consommées sont actualisées automatiquement.



Page Régime alimentaire.



Page Journal d'activité.

8.9 Journal d'activité

Utiliser le journal d'activité pour suivre vos activités quotidiennes.

1. Sélectionner l'option 'Exercise Diary' dans la page Historique.
2. Appuyez sur " + " pour ajouter votre activité quotidienne, la durée et les calories brûlées.
3. Les calories brûlées et les calories que vous souhaitez brûler sont actualisées automatiquement.

Remarque :

Cette information est fournie à titre indicatif uniquement. La perte et le gain de poids peuvent varier d'un individu à l'autre. Toujours consulter un médecin avant de commencer un régime ou un programme d'entraînement.

9. Problèmes et solutions

La balance ne s'allume pas ou l'afficheur n'est pas lisible.

Vérifier les piles et les remplacer si nécessaire. S'assurer que les piles sont installées correctement dans le compartiment à piles.

Le poids ne s'affiche pas (correctement).

S'assurer de mettre la balance sur une surface plane.

S'assurer qu'il n'y a pas de bruit de fond.

Rapprocher votre smartphone de la balance.

Vérifier si l'application est installée sur votre smartphone.

La balance émet un bruit aigu.

Ce bruit est la communication ultrasonore entre la balance et le smartphone. Ceci est normal.

10. Nettoyage et entretien

L'appareil ne nécessite aucun entretien particulier. Nettoyer occasionnellement l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser d'agents chimiques agressifs, de solvants ni de détergents puissants.

11. Spécifications techniques

capacité.....	150 kg/330 lb
graduation	100 g/0.2 lb
alimentation.....	2 x pile AAA/LR03C (non incl.)
dimensions	310 x 300 x 30 mm
afficheur LCD	80 x 40 mm
transmission	sans fil
portée	≤ 8 m
compatible avec	
iOS® 6.0 ou supérieur	
Android® 4.2 ou supérieur	

N'employer cet appareil qu'avec des accessoires d'origine. Velleman SA ne peut, dans la mesure conforme au droit applicable être tenue responsable des dommages ou lésions (directs ou indirects) pouvant résulter de l'utilisation de cet appareil. Pour plus d'informations concernant cet article et la dernière version de ce mode d'emploi, consulter notre site www.velleman.eu. Les spécifications et le contenu de ce mode d'emploi peuvent être modifiés sans notification préalable.

iOS® est une marque commerciale ou une marque déposée de Cisco aux Etats-Unis et d'autres pays et est utilisée sous licence. Android® est une marque commerciale de Google Inc.

© DROITS D'AUTEUR

Velleman SA est l'ayant droit des droits d'auteur de ce mode d'emploi. Tous droits mondiaux réservés. Toute reproduction, traduction, copie ou diffusion, intégrale ou partielle, du contenu de ce mode d'emploi par quelque procédé ou sur tout support électronique que ce soit est interdite sans l'accord préalable écrit de l'ayant droit.

MANUAL DEL USUARIO

1. Introducción

A los ciudadanos de la Unión Europea

Importantes informaciones sobre el medio ambiente concerniente a este producto



Este símbolo en este aparato o el embalaje indica que, si tira las muestras inservibles, podrían dañar el medio ambiente. No tire este aparato (ni las pilas, si las hubiera) en la basura doméstica; debe ir a una empresa especializada en reciclaje. Devuelva este aparato a su distribuidor o a la unidad de reciclaje local. Respete las leyes locales en relación con el medio ambiente.

Si tiene dudas, contacte con las autoridades locales para residuos.

¡Gracias por elegir Velleman! Lea atentamente las instrucciones del manual antes de usar el aparato. Si ha sufrido algún daño en el transporte no lo instale y póngase en contacto con su distribuidor.

2. Instrucciones de seguridad

	Mantenga el aparato lejos del alcance de personas no capacitadas y niños.
	Este aparato no es apto para niños menores de 8 años ni para personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas ni para personas con una falta de experiencia y conocimientos del producto, salvo si están bajo la vigilancia de una persona que pueda garantizar la seguridad. Asegúrese de que los niños no jueguen con este dispositivo. Nunca deje que los niños limpien o manipulen el aparato sin supervisión.
	NUNCA desmonte ni abra la carcasa. El usuario no habrá de efectuar el mantenimiento de ninguna pieza. Contacte con su distribuidor si necesita piezas de recambio.
No exponga este equipo a polvo ni temperaturas extremas.	
 Utilice el aparato sólo en interiores. No exponga este equipo a lluvia, humedad ni a ningún tipo de salpicadura o goteo. Nunca ponga un objeto con líquido en el aparato.	

- Ponga la balanza de baño en una superficie sólida, plana y estable.
- Nunca suba a la balanza con los pies húmedos ni cuando la superficie de la balanza esté mojada. ¡Peligro de resbalar!

3. Normas generales

Véase la **Garantía de servicio y calidad Velleman®** al final de este manual del usuario.

Proteja el aparato contra choques y golpes. Evite usar excesiva fuerza durante el manejo.

- Familiarícese con el funcionamiento del aparato antes de utilizarlo.
- Por razones de seguridad, las modificaciones no autorizadas del aparato están prohibidas. Los daños causados por modificaciones no autorizadas, no están cubiertos por la garantía.
- Utilice sólo el aparato para las aplicaciones descritas en este manual Su uso incorrecto anula la garantía completamente.
- Los daños causados por descuido de las instrucciones de seguridad de este manual invalidarán su garantía y su distribuidor no será responsable de ningún daño u otros problemas resultantes.
- No conecte el aparato si ha estado expuesto a grandes cambios de temperatura. Espere hasta que el aparato llegue a la temperatura ambiente.
- Guarde este manual del usuario para cuando necesite consultarlo.

4. Características

- control óptimo del peso a través de la app gratuita
- unidad de pesado seleccionable (kg / lb / stone)
- seguimiento de salud, diario de alimentos, actividad cotidiana, tendencias etc.
- gran pantalla LCD con retroiluminación
- desactivación automática y ajuste automático de cero



5. Descripción

Véase las figuras en la página 2 de este manual del usuario.



1	botón UNI
2	compartimiento de pilas
3	interruptor ON/OFF

4	estado de transmisión
5	visualización del peso
6	visualización de la unidad de peso

6. La pila

	ADVERTENCIA	
<p>Nunca perforo las pilas y no las eche al fuego (peligro de explosión). Nunca recargue pilas no recargables (alcalinas). Respete las leyes locales en relación con el medio ambiente al tirar las pilas. Mantenga las pilas lejos del alcance de niños.</p>		

1. Quite la lámina de plástico de la parte trasera de la balanza.
2. Limpie los contactos con un paño seco. Introduzca dos pilas CR2032. Asegúrese de que el símbolo del polo positivo (+) y el polo negativo (-) en las pilas coincida con el símbolo de dentro del compartimiento de pilas.
3. Vuelva a poner la tapa y ciérrelo.

	ADVERTENCIA	
<p>Saque las pilas si ya no va a utilizar el aparato o si no lo va a utilizar durante un largo período de tiempo.</p> <p>Si las pilas están agotadas debe sacarlas inmediatamente.</p>		

7. Funcionamiento

1. Encienda la balanza.
2. Súbase cuidadosamente a la balanza y permanezca quieto. Su peso se visualizará en la pantalla.
3. Baje de la balanza de baño. Desactive la balanza de baño o espere hasta que se apague automáticamente.

8. Utilizar la balanza de baño con la aplicación

8.1 Instalar la app

Busque la aplicación "Health Scale" en la App Store o Google Play Store.

O escanee el código QR.



Android®

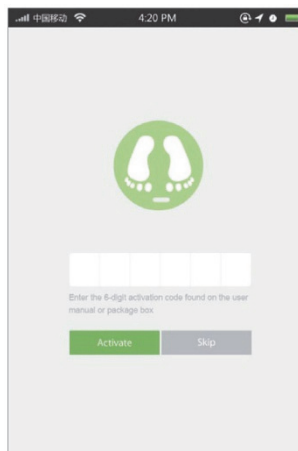


iOS®

8.2 Utilizar la balanza de baño con la aplicación

La aplicación necesitará acceso al micrófono del smartphone. Tiene un alcance de 8 m pero puede ser afectado por ruido ambiental.

1. Inicie la aplicación.
2. Introduzca el código de activación de 6 dígitos (100102).
3. Súbase a la balanza de baño, manténgase quieto. Su peso se calculará.
4. El peso se visualizará automáticamente en el smartphone y la balanza.



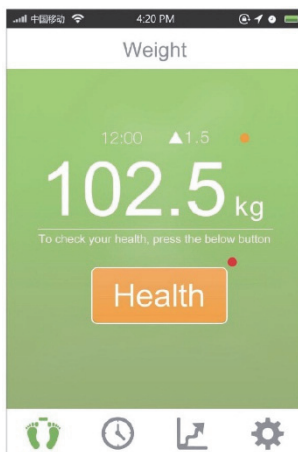
Pantalla: Activación

Es posible introducir su peso manualmente.

Consulte capítulo 9. "Solución de problemas" si el peso no se visualiza en el smartphone.

Observación:

Las imágenes son meramente ilustrativas.



Pantalla: Peso

8.3 Personalizar la aplicación


Es posible seguir su progreso introduciendo diferentes datos en la aplicación. Cuanto más datos introduzca, más correcto será el resultado.

1. En la pantalla principal, seleccione la opción "Settings" (Ajustes).
2. Seleccione "Height Unit" y luego la unidad de altura (cm o ft/in).
3. Seleccione "Weight Unit" y luego la unidad de peso (kg o lb).
4. Seleccione "Personal" para ir a la pantalla siguiente.
5. Introduzca todos los datos necesarios.

8.4 Control de peso


La aplicación "Health Scale" le permitirá monitorizar su peso y seguir sus actividades físicas.

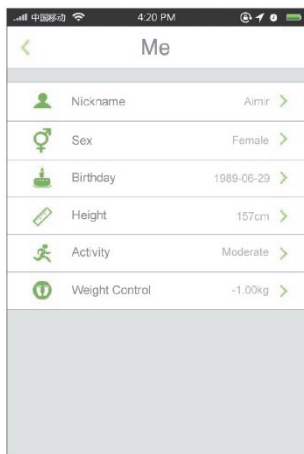
1. En la pantalla principal, seleccione la opción "Settings" (Ajustes).
2. Seleccione "Personal" y luego "Weight Control".
3. Deslice los dígitos hacia arriba o abajo para seleccionar un peso objetivo.
4. Seleccione el nivel de dificultad para determinar la pérdida de peso semanal.



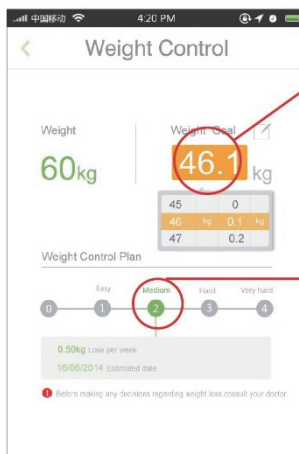
ADVERTENCIA

Utilice esta aplicación sólo como guía.
 Contacte siempre con un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento o una dieta.





Pantalla: Datos personales



Pantalla: Control de peso.

8.5 Condición física

Esta función le da un resumen de su condición física actual.

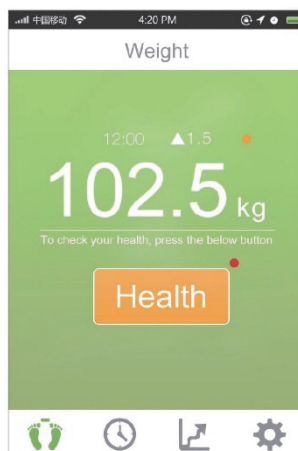
1. Después de haber grabado su peso, pulse "Health".
2. La primera pantalla visualizará su Índice de Masa Corporal (IMC).
3. Deslice el dedo para visualizar el porcentaje estimado de grasa corporal.
4. Vuelva a deslizar el dedo para visualizar su consumo de calorías diario recomendado.

Observación:

Esta información está basada en los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal están basados en promedios y es diferente para cada persona.

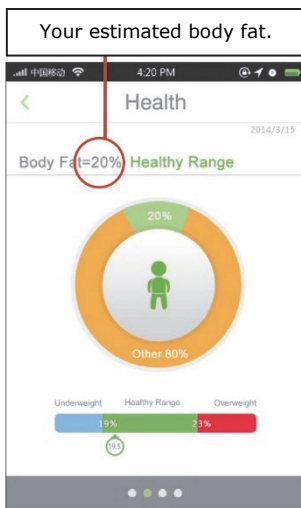
Contacte siempre con un médico.



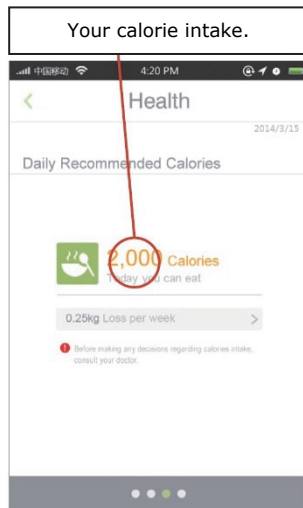
Pantalla: Peso



Pantalla: Índice de Masa Corporal (IMC).



Pantalla: Porcentaje de grasa corporal.



Pantalla: Consumo de calorías.

8.6 Historia

Su progreso diario se visualizará en el calendario.

1. En la pantalla principal, pulse el reloj para visualizar el calendario.
2. Cada día que ha grabado su peso está marcado con un punto verde.
3. Pulse "List" para visualizar una lista cronológica con su peso grabado.



Pantalla: Historia



Pantalla: Tendencia

8.7 Tendencia

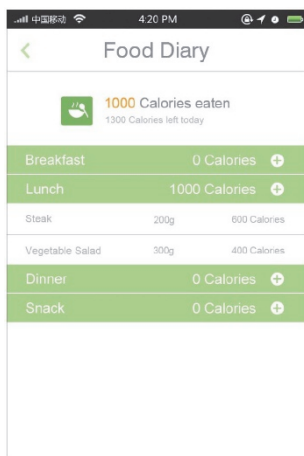
Aquí se visualizará su progreso en un gráfico.

1. En la pantalla principal, pulse el gráfico.
2. Conmute entre un gráfico diario, semanal o mensual.

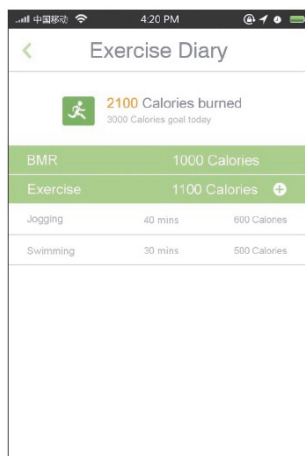
8.8 Diario de alimentos

El diario de alimentos le permite registrar sus hábitos alimentarios.

1. Pulse "Food diary" en la pantalla "Historia".
2. Pulse "+" para añadir un alimento.
3. Las calorías quemadas y las calorías objetivo se actualizarán automáticamente.



Pantalla: Diario de alimentos



Pantalla: Ejercicios diarios

8.9 Ejercicios diarios

Utilice el diario de alimentos para registrar sus ejercicios.

1. Pulse "exercise diary" en la pantalla "Historia".
2. Pulse "+" para añadir su actividad física, la duración y las calorías quemadas.
3. Las calorías quemadas y las calorías objetivo se actualizarán automáticamente.

Observación:

Estos datos tienen una finalidad meramente informativa porque cada persona es diferente. Contacte siempre con un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento o una dieta.

9. Solución de problemas

La balanza no se enciende o la pantalla es ilegible.

Compruebe las pilas y reemplácelas si fuera necesario. Asegúrese de haber introducido las pilas correctamente en el compartimento de pilas.

El peso no se visualiza (correctamente).

Asegúrese de que la balanza esté instalada en una superficie plana.

Asegúrese de que no hay ruido de fondo.

Disminuya la distancia entre el smartphone y la balanza.

Asegúrese de que haya descargado la aplicación.

La balanza emite una señal acústica aguda.

Esta señal acústica aguda es la comunicación ultrasónica entre la balanza y el smartphone. Esto es normal.

10. Limpieza y mantenimiento

Este aparato no necesita mantenimiento especial. Limpie el aparato de vez en cuando con un paño húmedo. No utilice químicos abrasivos, detergentes fuertes ni disolventes de limpieza para limpiar el aparato.

11. Especificaciones

capacidad	150 kg/330 lb.
graduación	100 g/0.2 lb.
alimentación	2 x pila AAA/LR03C (no incl.)
dimensiones	310 x 300 x 30 mm
pantalla LCD	80 x 40 mm
transmisión	inalámbrica
alcance	≤ 8 m
compatible con	
iOS® 6.0 o superior	
Android® 4.2 o superior	

Utilice este aparato sólo con los accesorios originales. Velleman NV no será responsable de daños ni lesiones causados por un uso (indebido) de este aparato. Para más información sobre este producto y la versión más reciente de este manual del usuario, visite nuestra página www.velleman.eu. Se pueden modificar las especificaciones y el contenido de este manual sin previo aviso.

iOS es una marca comercial o una marca comercial registrada de Cisco en los Estados Unidos y otros países y se utiliza bajo licencia. Android es una marca comercial de Google Inc.

© DERECHOS DE AUTOR

Velleman NV dispone de los derechos de autor para este manual del usuario. Todos los derechos mundiales reservados. Está estrictamente prohibido reproducir, traducir, copiar, editar y guardar este manual del usuario o partes de ello sin el consentimiento previo por escrito del propietario del copyright.

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Einführung

An alle Einwohner der Europäischen Union

Wichtige Umweltinformationen über dieses Produkt



Dieses Symbol auf dem Produkt oder der Verpackung zeigt an, dass die Entsorgung dieses Produktes nach seinem Lebenszyklus der Umwelt Schaden zufügen kann. Entsorgen Sie die Einheit (oder verwendeten Batterien) nicht als unsortierter Hausmüll; die Einheit oder verwendeten Batterien müssen von einer spezialisierten Firma zwecks Recycling entsorgt werden. Diese Einheit muss an den Händler oder ein örtliches Recycling-Unternehmen retourniert werden. Respektieren Sie die örtlichen Umweltvorschriften.

Falls Zweifel bestehen, wenden Sie sich für Entsorgungsrichtlinien an Ihre örtliche Behörde.

Vielen Dank, dass Sie sich für Velleman entschieden haben! Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch. Überprüfen Sie, ob Transportschäden vorliegen. Sollte dies der Fall sein, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.

2. Sicherheitshinweise

	Halten Sie Kinder und Unbefugte vom Gerät fern.
	Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen. Beachten Sie, dass Kinder das Gerät nicht reinigen oder bedienen.
	Demontieren oder öffnen Sie niemals das Gerät. Es gibt keine zu wartenden Teile. Bestellen Sie eventuelle Ersatzteile bei Ihrem Fachhändler.
	Schützen Sie das Gerät vor Staub und vor extremen Temperaturen.
	Das Gerät ist nur für den Gebrauch im Innenbereich geeignet. Schützen Sie das Gerät vor Regen und Feuchte. Setzen Sie das Gerät keiner Flüssigkeit wie z.B. Tropf- oder Spritzwasser, aus. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit befüllten Gegenstände auf das Gerät.

- Installieren Sie die Waage auf einer soliden, flachen und stabilen Oberfläche.
- Steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht wenn die Oberfläche feucht ist. Rutschgefahr!

3. Allgemeine Richtlinien

Siehe **Velleman® Service- und Qualitätsgarantie** am Ende dieser Bedienungsanleitung.

	Vermeiden Sie Erschütterungen. Wenden Sie bei der Bedienung keine Gewalt an.
--	--

- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, nachdem Sie sich mit seinen Funktionen vertraut gemacht haben.
- Eigenmächtige Veränderungen sind aus Sicherheitsgründen verboten. Bei Schäden verursacht durch eigenmächtige Änderungen erlischt der Garantieanspruch.
- Verwenden Sie das Gerät nur für Anwendungen beschrieben in dieser Bedienungsanleitung. Bei falscher Anwendung dieses Gerätes erlischt der Garantieanspruch.
- Bei Schäden, die durch Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung verursacht werden, erlischt der Garantieanspruch. Für daraus resultierende Folgeschäden übernimmt der Hersteller keine Haftung.
- Das Gerät bei Temperaturschwankungen nicht sofort einschalten. Schützen Sie das Gerät vor Beschädigung, indem Sie es ausgeschaltet lassen bis es die Zimmertemperatur erreicht hat.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für künftige Einsichtnahme auf.

4. Eigenschaften

- optimale Gewichtskontrolle via kostenlose App
- wählbare Maßeinheit (kg / lb. / stone)
- Anzeige: tägliche Aktivitäten, Gesundheit, Ernährungstagebuch, Trends usw.
- großes LCD-Display mit Hintergrundbeleuchtung
- automatische Abschaltung und automatische Nullstellung

5. Beschreibung

Siehe Abbildungen, Seite 2 dieser Bedienungsanleitung.

1	Taste UNI
2	Batteriefach
3	EIN/AUS-Schalter

4	Übertragungsstatus
5	Anzeige des Gewichts
6	Anzeige der Einheit

6. Batterie

WARNUNG



Durchbohren Sie nie die Batterien und werfen Sie diese nicht ins Feuer (Explosionsgefahr). Laden Sie keine nicht-wiederaufladbare Batterien (Alkali). Entsorgen Sie die Batterien gemäß den örtlichen Vorschriften. Halten Sie die Batterien von Kindern fern.



1. Entfernen Sie die Folie der Rückseite der Küchenwaage.
2. Reinigen Sie die Kontakte mit einem trockenen Tuch. Legen Sie zwei AAA-Batterien ein. Beachten Sie, dass das Plus- (+) und Minus-Symbol (-) der Batterien mit dem Symbol innerhalb des Batteriefachs übereinstimmt.
3. Setzen Sie den Deckel wieder auf und schließen Sie das Batteriefach.

WARNUNG



Entnehmen Sie bei Entsorgung oder längerem Nichtgebrauch die eingelegten Batterien.

Entfernen Sie sofort leere Batterien.



7. Anwendung

1. Schalten Sie die Waage ein.
2. Steigen Sie sich vorsichtig auf die Waage und stehen Sie still. Das Gewicht wird auf dem Display angezeigt.
3. Steigen Sie von der Trittfläche herunter. Schalten Sie die Waage aus oder warten Sie bis diese automatisch abgeschaltet wird.

8. Die Waage mit der App verwenden

8.1 Die App installieren

Suchen Sie die App "Health Scale" im App Store oder Google Play Store.

Oder scannen Sie den QR-Code.



Android®

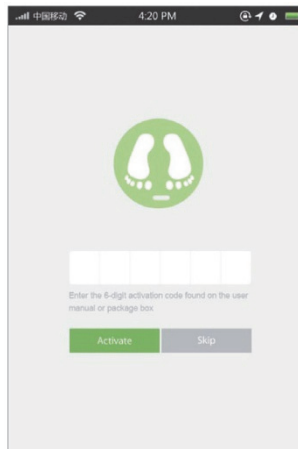


iOS®

8.2 Die Waage mit der App verwenden

Die App braucht Zugang zum Mikrofon Ihres Smartphones. Der Bereich beträgt 8 m aber kann durch Umgebungsgeräusch beeinflusst werden.

1. Starten Sie die App.
2. Geben Sie den 6-stelligen Aktivierungscode (100102) ein.
3. Stellen Sie sich auf die Waage, verharren Sie regungslos. Ihr Gewicht wird berechnet.
4. Das Gewicht wird automatisch auf dem Smartphone und der Waage angezeigt.



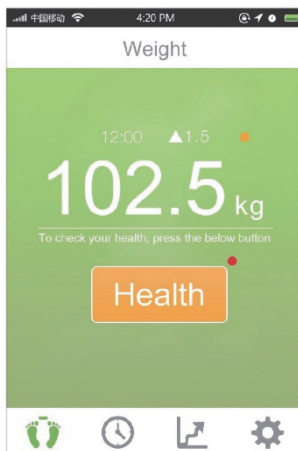
Bildschirm: Aktivierung

Sie können Ihr Gewicht manuell eingeben.

Siehe Kapitel 9. Problemlösung wenn das Gewicht nicht auf dem Smartphone erscheint.

Bemerkung:

Die Abbildungen dienen nur zur Illustration.



Bildschirm: Gewicht

8.3 Die App personalisieren


Sie können Ihre Fortschritte verfolgen, indem Sie verschiedene Daten in der App eingeben. Je mehr Daten Sie eingeben, umso genauer ist das Ergebnis.

1. Wählen Sie im Hauptschirm die Option "Settings" (Einstellungen).
2. Wählen Sie "Height Unit" und dann die Größenangabe (cm oder ft/in).
3. Wählen Sie "Weight Unit" und dann die Gewichtsangabe (kg oder lb).
4. Wählen Sie "Personal", um zum folgenden Bildschirm zu gehen.
5. Geben Sie alle notwendigen Daten ein.

8.4 Gewichtskontrolle


Mit der App "Health Scale" können Sie Ihr Gewicht überwachen und Ihren täglichen Aktivitäten folgen.

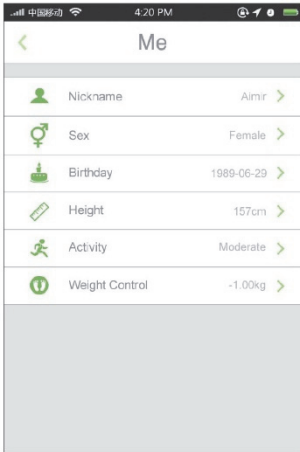
1. Wählen Sie im Hauptschirm die Option "Settings" (Einstellungen).
2. Wählen Sie "Personal" und danach "Weight Control".
3. Schieben Sie die Ziffern nach unten oder nach oben, um ein Zielgewicht auszuwählen.
4. Stellen Sie den Schwierigkeitsgrad ein, um den wöchentlichen Gewichtsverlust zu bestimmen.



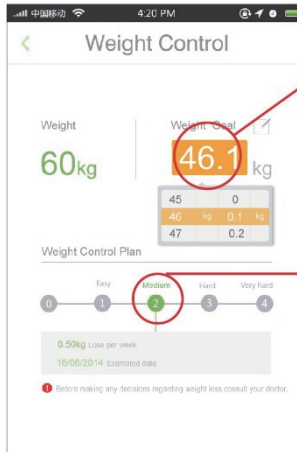
WARNUNG

Verwenden Sie die App nur als Leitfaden.
Konsultieren Sie immer einen Arzt bevor Sie mit einem Trainingsprogramm oder einem Diät starten.





Bildschirm: Persönliche Daten



Bildschirm: Gewichtskontrolle.

8.5 Körpervfassung

Diese Funktion beschreibt ihre aktuelle Körpervfassung.

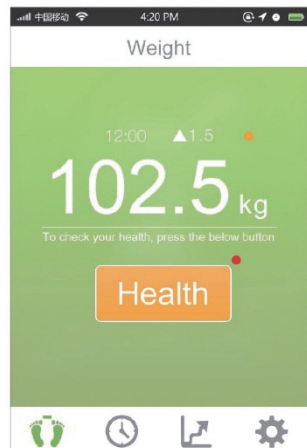
1. Nach Aufzeichnung des Gewichts, drücken Sie auf "Health".
2. Im ersten Bildschirm wird der Body-Mass-Index (BMI, Körpermassenzahl) angezeigt.
3. Fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm, um den Körperfettanteil anzuzeigen.
4. Fahren Sie wieder mit dem Finger über den Bildschirm, um den täglichen Kalorienbedarf anzuzeigen.

Bemerkung:

Diese Informationen beruhen auf Daten der World Health Organization (WHO).

Body-Mass-Index (BMI, Körpermassenzahl) und Körperfettanteil beruhen auf Mittelwerten und sind für jede Person anders.

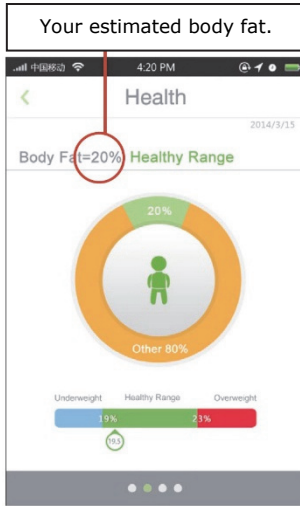
Konsultieren Sie immer einen Arzt.



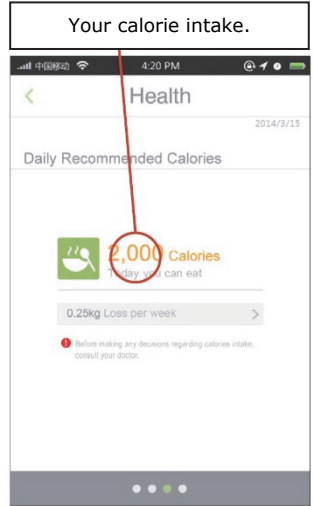
Bildschirm: Gewicht



Bildschirm: BMI.



Bildschirm: Körperfettanteil.

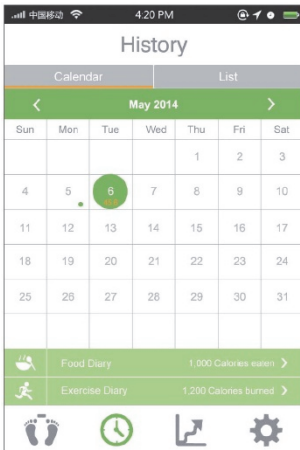


Bildschirm: Kalorienbedarf.

8.6 Verlauf

Im Kalender wird Ihren täglichen Fortschritt angezeigt.

1. Im Hauptbildschirm, drücken Sie auf die Uhr, um den Kalender anzuzeigen.
2. Jeden Tag, an dem Sie Ihr Gewicht registriert haben, wird mit einem grünen Punkt angezeigt.
3. Drücken Sie auf "List", um eine chronologische Liste mit allen Gewichtsdaten anzuzeigen.



Bildschirm: Verlauf.



Bildschirm: Trends.

8.7 Trends

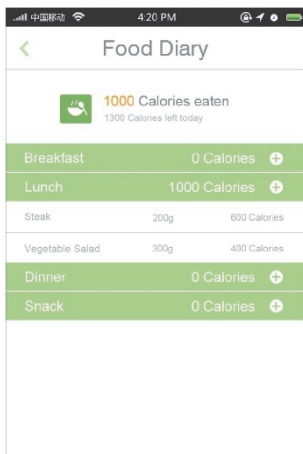
In diesem Bildschirm wird Ihr Fortschritt in einer Grafik angezeigt.

1. Im Hauptbildschirm, drücken Sie auf die Grafik.
2. Schalten Sie zwischen der täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Grafik.

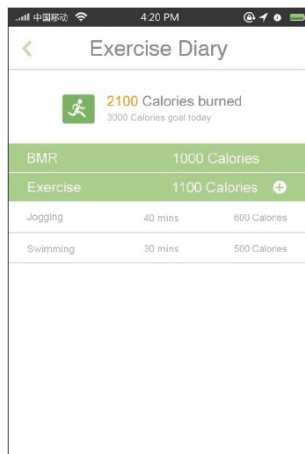
8.8 Ernährungstagebuch

Benutzen Sie das Ernährungstagebuch, um einzugeben, was Sie wann gegessen haben.

1. Drücken Sie auf "Food diary" im Bildschirm "Verlauf".
2. Drücken Sie auf "+", um ein Lebensmittel hinzuzufügen.
3. Der Kalorienbedarf und Kalorienverbrauch werden automatisch aktualisiert.



Bildschirm: Ernährungstagebuch



Bildschirm: Aktivitäten

8.9 Aktivitäten

Benutzen Sie das Ernährungstagebuch, um Ihre Aktivitäten aufzuzeichnen.

1. Drücken Sie auf "exercise diary" im Bildschirm "Verlauf".
2. Drücken Sie auf "+", um Aktivitäten, Dauer und Kalorienverbrauch hinzuzufügen.
3. Der Kalorienbedarf und Kalorienverbrauch werden automatisch aktualisiert.

Bemerkung:

Diese Daten dienen nur zur Information weil jede Person anders ist. Konsultieren Sie immer einen Arzt bevor Sie mit einem Trainingsprogramm oder einem Diät starten.

9. Problemlösung

Die Waage schaltet nicht ein oder das Display ist nicht gut lesbar.

Überprüfen Sie die Batterien und ersetzen Sie diese gegebenenfalls. Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterien korrekt in das Batteriefach eingelegt haben.

Das Gewicht wird nicht (korrekt) angezeigt.

Beachten Sie, dass die Waage auf einer ebenen Oberfläche steht.
Vergewissern Sie sich davon, dass es kein Hintergrundgeräusch gibt.
Verringern Sie den Abstand zwischen dem Smartphone und der Waage.
Beachten Sie, dass Sie die App heruntergeladen haben.

Die Waage erzeugt einen hohen Ton.

Ein hoher Ton bedeutet, dass es eine Ultraschallkommunikation zwischen der Waage und dem Smartphone gibt. Dies ist normal.

10. Reinigung und Wartung

Das Gerät erfordert keine besondere Wartung. Reinigen Sie das Gerät ab und zu mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien, Lösungsmittel oder starke Reinigungsmittel.

11. Technische Daten

Behälter-Inhalt	150 kg/330 lb.
Skala	100 g/0.2 lb.
Stromversorgung	2 x AAA/LR03C-Batterie (nicht mitgeliefert)
Abmessungen.....	310 x 300 x 30 mm
LCD-Display	80 x 40 mm
Übertragungsmethode	drahtlos
Reichweite	≤ 8 m
kompatibel mit	
iOS® 6.0 oder höher	
Android® 4.2 oder höher	

Verwenden Sie dieses Gerät nur mit originellen Zubehörteilen. Velleman NV übernimmt keine Haftung für Schaden oder Verletzungen bei (falscher) Anwendung dieses Gerätes. Mehr Informationen zu diesem Produkt und die neueste Version dieser Bedienungsanleitung finden Sie hier: www.velleman.eu. Alle Änderungen ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.

iOS ist eine Marke oder eine eingetragene Marke von Cisco in den USA und anderen Ländern und wird unter Lizenz verwendet. Android ist ein eingetragenes Warenzeichen von Google Inc.

© URHEBERRECHT

Velleman NV besitzt das Urheberrecht für diese Bedienungsanleitung. Alle weltweiten Rechte vorbehalten. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urhebers ist es nicht gestattet, diese Bedienungsanleitung ganz oder in Teilen zu reproduzieren, zu kopieren, zu übersetzen, zu bearbeiten oder zu speichern.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Wstęp

Przeznaczona dla mieszkańców Unii Europejskiej.

Ważne informacje dotyczące środowiska.



Niniejszy symbol umieszczony na urządzeniu bądź opakowaniu wskazuje, że utylizacja produktu może być szkodliwa dla środowiska. Nie należy wyrzucać urządzenia (lub baterii) do zbiorczego pojemnika na odpady komunalne, należy je przekazać specjalistycznej firmie zajmującej się recyklingiem. Niniejsze urządzenie należy zwrócić dystrybutorowi lub lokalnej firmie świadczącej usługi recyklingu. Przestrzegać lokalnych zasad dotyczących środowiska.

W razie wątpliwości należy skontaktować się z lokalnym organem odpowiedzialnym za utylizację odpadów.

Dziękujemy za zakup produktu Velleman! Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed użyciem urządzenia. Jeżeli urządzenie zostało uszkodzone podczas transportu, nie należy montować ani używać urządzenia, lecz skontaktować się ze sprzedawcą.

2. Instrukcja bezpieczeństwa

	Chronić urządzenie przed dziećmi i nieupoważnionymi użytkownikami.
	Z niniejszego urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 8 roku życia i osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, zmysłowych bądź umysłowych, jak również osoby nieposiadające doświadczenia lub znajomości urządzenia, jeśli znajdują się one pod nadzorem innych osób lub jeśli zostały pouczone na temat bezpiecznego sposobu użycia urządzenia oraz zdają sobie sprawę ze związanych z nim zagrożeń. Dzieci nie powinny używać urządzenia do zabawy. Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
	Nie rozmontowywać ani nie otwierać urządzenia. W urządzeniu nie występują części, które mogą być serwisowane przez użytkownika. W sprawie serwisowania i/lub części zamiennych należy zwrócić się do autoryzowanego sprzedawcy.
	Chronić urządzenie przed pyłem i zbyt wysoką temperaturą.
	Wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń. Chronić urządzenie przed deszczem, wilgocią, rozpryskami i ściekającymi cieczami. Nigdy nie stawiać przedmiotów wypełnionych cieczą na urządzeniu.

- Umieścić wagę na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Nie wchodzić na wagę mokrymi stopami lub gdy platforma jest wilgotna. Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!

3. Informacje ogólne

Proszę zapoznać się z informacjami w części **Usługi i gwarancja jakości Velleman®** na końcu niniejszej instrukcji.

	Chronić urządzenie przed wstrząsami i użytkowaniem niezgodnym z przeznaczeniem. Podczas obsługi urządzenia unikać stosowania siły.
--	--

- Przed rozpoczęciem pracy z urządzeniem należy zapoznać się z jego funkcjami.
- Wprowadzanie zmian w urządzeniu jest zabronione ze względów bezpieczeństwa. Uszkodzenia spowodowane zmianami wprowadzonymi przez użytkownika nie podlegają gwarancji.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Używanie urządzenia niezgodnie z przeznaczeniem spowoduje unieważnienie gwarancji.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszej instrukcji, a sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za wyniki uszkodzenia ani problemy.

- Nie włączać urządzenia tuż po tym, jak zostało narażone na zmiany temperatury. Chronić urządzenie przed uszkodzeniem, pozostawiając je wyłączone do momentu osiągnięcia temperatury pokojowej.
- Zachować niniejszą instrukcję na przyszłość.

4. Cechy

- pomiar masy ciała i śledzenie postępów za pomocą bezpłatnej aplikacji
- możliwość ważenia w kilogramach, funtach i kamieniach
- przegląd zdrowia, dziennik żywności, dziennik treningowy, trendy i wiele więcej...
- duży wyświetlacz LCD z podświetleniem
- automatyczne wyłączenie i zerowanie



5. Przegląd

Patrz rysunki na stronie 2 niniejszej instrukcji.



1	przycisk wyboru jednostek
2	gniazdo baterii
3	przełącznik wł./wył.

4	status transmisji
5	wyświetlacz masy
6	wyświetlacz jednostek

6. Bateria

	UWAGA	
<p>Nie przebijać ani nie wrzucać baterii do ognia, ponieważ mogą eksplodować. Nie ładować baterii, które nie są akumulatorkami (alkaliczne). Usuwać baterie zgodnie z lokalnymi przepisami. Baterie należy chronić przed dziećmi.</p>		

1. Zdjąć plastikową pokrywę znajdującą się w tylnej części wagi.
2. Oczyszczyć styki suchą szmatką. Włożyć dwie baterie AAA i upewnić się, że symbole bieguna dodatniego (+) i ujemnego (-) na baterii odpowiadają symbolom wewnątrz gniazda baterii.
3. Zamocować pokrywę i zamknąć gniazdo baterii.

	UWAGA	
<p>Jeśli urządzenie nie jest używane lub nie będzie wykorzystywane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie. Należy niezwłocznie wyjąć zużyte baterie.</p>		

7. Obsługa

1. Włączyć wagę.
2. Ostrożnie wejść na platformę, stanąć nieruchomo i odczytać zmierzoną masę ciała z wyświetlacza.
3. Zejść z wagi. Wyłączyć wagę lub odczekać, aż wyłączy się automatycznie.

8. Używanie wagi z aplikacją

8.1 Instalacja aplikacji

Wyszukać aplikację Health Scale na telefonie komórkowym.

Alternatywnie można zeskanować kod QR.



Android®

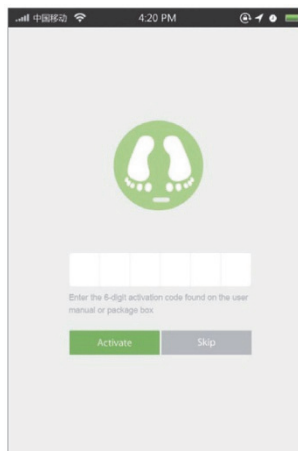


iOS®

8.2 Używanie wagi z aplikacją

Aplikacja będzie wymagała dostępu do mikrofonu w smartfonie. Maks. zasięg wynosi 8 m, lecz może być zakłócany przez wysoki poziom hałasu otoczenia.

1. Otworzyć aplikację na smartfonie.
2. Wprowadzić sześciocyfrowy kod aktywacyjny (100102).
3. Wejść na wagę, stanąć nieruchomo i poczekać na pomiar masy ciała.
4. Zmierzona masa ciała, odpowiadająca wartości na wadze, automatycznie wyświetli się na smartfonie.



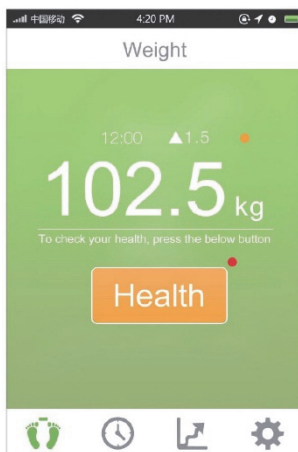
Ekran aktywacji.

Masę ciała można wpisać ręcznie w odpowiednim okienku.

Patrz rozdział X. Rozwiązywanie problemów, jeśli zmierzona masa ciała jest niewidoczna na smartfonie.

Uwaga:

Obrazy służą wyłącznie do celów poglądowych.



Ekran masy ciała.

8.3 Personalizacja aplikacji

Wykonywanie pomiarów i śledzenie postępu poprzez wprowadzanie danych do aplikacji. Im więcej wprowadzonych danych, tym dokładniejsze są uzyskiwane rezultaty.

1. Przejść do opcji ustawień z głównego ekranu.
2. Wybrać "Height Unit" i wybrać jednostkę (cm lub stopy/cale).
3. Wybrać "Weight Unit" i wybrać jednostkę (kg lub funty).
4. Wybrać "Personal", aby przejść do kolejnego ekranu.
5. Wprowadzić wszystkie niezbędne dane na ekranie "Personal".

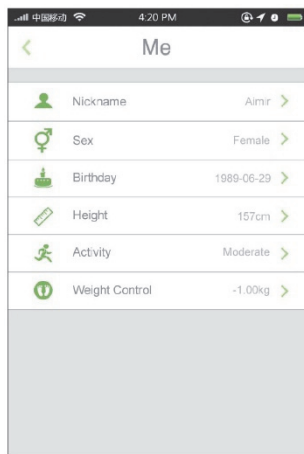
8.4 Kontrola masy ciała

Przy użyciu wagi z aplikacją Health Scale można monitorować masę ciała i śledzić aktywność fizyczną.

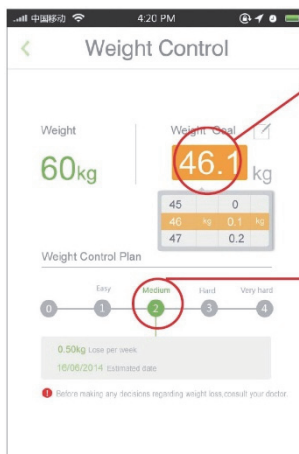
1. Przejść do opcji ustawień z głównego ekranu.
2. Wybrać "Personal" i "Weight Control".
3. Wybrać docelową masę ciała, przesuwając cyfry w górę lub w dół.
4. Wybrać poziom trudności, aby określić tygodniową utratę masy ciała.

UWAGA

Aplikację należy traktować jedynie jako ogólne wskazówki.
Przed rozpoczęciem programu treningowego lub diety należy skonsultować się z lekarzem.



Ekran personalizacji.



Ekran kontroli masy ciała [Weight Control]

8.5 Przegląd zdrowia

Funkcja przeglądu pozwala użytkownikowi sprawdzić, jaka jest jego aktualna kondycja fizyczna.

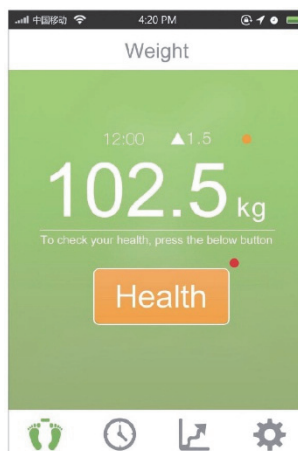
1. Po zapisaniu masy ciała, dotknąć opcji "Health".
2. Na pierwszym ekranie wyświetli się wartość BMI (wskaźnik masy ciała).
3. Przeciagnąć palcem, aby wyświetlić szacowany procentowy udział tkanki tłuszczowej.
4. Ponownie przeciagnąć palcem, aby wyświetlić zalecane dzienne spożycie kalorii.

Uwaga:

Podstawę tych informacji stanowią dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Wartości BMI oraz procentowego udziału tkanki tłuszczowej opierają się na średnich i będą różnić się między poszczególnymi osobami.

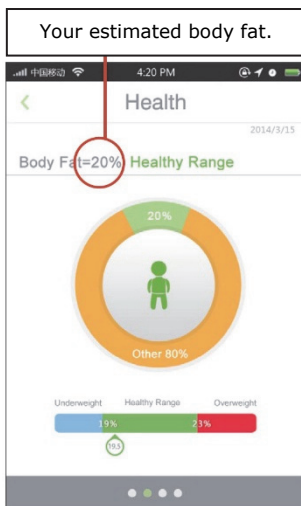
Zawsze konsultować się z lekarzem.



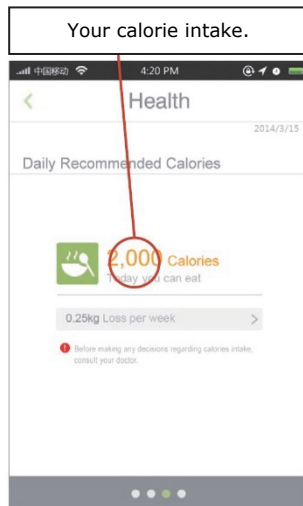
Ekran masy ciała [Weight].



Ekran wskaźnika masy ciała (BMI).



Ekran procentowego udziału tkanki tłuszczowej.



Ekran spożycia kalorii.

8.6 Historia

Kalendarz umożliwia przegląd codziennego postępu.

1. Dotknąć ikonkę zegara na ekranie głównym, aby wyświetlić kalendarz.
2. Każdy dzień, w którym zarejestrowano masę ciała, jest oznaczony zieloną kropką.
3. Dotknąć "List", aby wyświetlić chronologiczną listę wszystkich zarejestrowanych danych na temat masy ciała.



Ekran historii [History].



Ekran trendu [Trend].

8.7 Trend

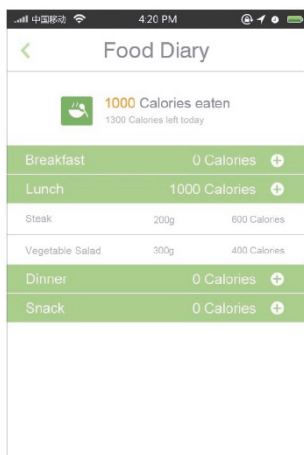
Ekran trendu to wygodny sposób wizualizacji postępu w formie wykresu.

1. Dotknąć ikonkę wykresu na ekranie głównym, aby wyświetlić wykres.
2. Przełączać między wykresem dziennym, tygodniowym lub miesięcznym.

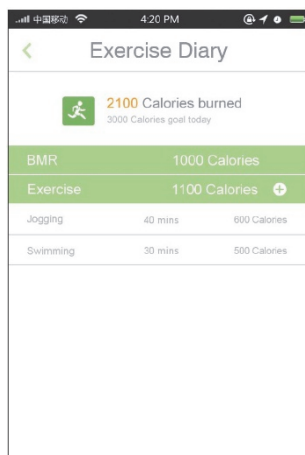
8.8 Dziennik żywności

Zastosowanie dziennika żywności pomaga śledzić posiłki i przekąski spożyte w ciągu dnia.

1. Dotknąć opcji dziennika żywności na ekranie historii.
2. Dotknąć "+", aby dodać przekąskę lub posiłek.
3. Spożycie kalorii oraz dopuszczalna ilość kalorii zaktualizuje się automatycznie.



Ekran dziennika żywności [Food diary].



Ekran dziennika treningowego [Exercise diary].

8.9 Dziennik treningowy

Zastosowanie dziennika treningowego pomaga śledzić ćwiczenia wykonywane w ciągu dnia.

1. Dotknąć opcji dziennika treningowego na ekranie historii.
2. Dotknąć "+", aby dodać aktywność fizyczną, czas trwania i spalone kalorie.
3. Spalone kalorie i docelowa ilość kalorii zaktualizują się automatycznie.

Uwaga:

Niniejsze informacje mają służyć wyłącznie jako ogólne wskazówki, gdyż u każdej osoby proces utraty i przyrostu masy ciała jest różny. Przed rozpoczęciem programu treningowego lub diety należy skonsultować się z lekarzem.

9. Wykrywanie i usuwanie usterek

Waga nie włącza się lub wyświetlacz wagi jest nieczytelny.

Sprawdzić i wymienić wyczerpane baterie. Upewnić się, że baterie są włożone prawidłowo do gniazda baterii.

Wartość masy ciała nie wyświetla się lub wyświetla się nieprawidłowo.

Upewnić się, że waga jest umieszczona na płaskiej powierzchni.

Upewnić się, że otoczenie jest ciche.

Przybliżyć smartfona do wagi.

Sprawdzić, czy na smartfonie jest uruchomiona aplikacja.

Waga emituje wysoki pisk.

Dźwięk ten stanowi ultradźwiękową komunikację między wagą a smartfonem. Jest to zjawisko normalne.

10. Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie nie wymaga szczególnej konserwacji. Co jakiś czas przetrzeć urządzenie wilgotną ściereczką, aby utrzymać je w dobrym stanie. Nie stosować szorstkich środków chemicznych, rozpuszczalników czyszczących ani silnych detergentów.

11. Specyfikacja techniczna

dopuszczalne obciążenie	150 kg/330 lb.
podziałka	100 g/0,2 lb.
zasilanie	2 x bateria AAA/LR03C (brak w zestawie)
wymiary	310 x 300 x 30 mm
wyświetlacz LCD	80 x 40 mm
sposób transmisji	bezprowadowy
zakres	≤ 8 m
kompatybilność z:	
iOS® 6.0 lub nowszy	
Android® 4.2 lub nowszy	

Należy używać wyłącznie oryginalnych akcesoriów. Firma Velleman nv nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia lub urazy wynikające z (niewłaściwego) korzystania z niniejszego urządzenia. Aby uzyskać więcej informacji dotyczących produktu oraz najnowszą wersję niniejszej instrukcji, należy odwiedzić naszą stronę internetową www.velleman.eu. Informacje zawarte w niniejszej instrukcji obsługi mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

iOS® to znak handlowy lub zarejestrowany znak handlowy Cisco w USA i innych krajach i podlega licencji. Android® jest znakiem handlowym firmy Google Inc.

© INFORMACJA O PRAWACH AUTORSKICH

Instrukcja jest własnością firmy Velleman nv i jest chroniona prawami autorskimi. Wszelkie prawa są zastrzeżone na całym świecie. Żadna część niniejszej instrukcji nie może być kopiowana, powielana, tłumaczona ani przenoszona na jakikolwiek nośnik elektroniczny (lub w inny sposób) bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

MANUAL DO UTILIZADOR

1. Introdução

Aos cidadãos da União Europeia

Importantes informações sobre o meio ambiente no que respeita a este produto



Este símbolo no aparelho ou na embalagem indica que, enquanto desperdícios, poderão causar danos no meio ambiente. Não coloque a unidade (ou as pilhas) no depósito de lixo municipal; deve dirigir-se a uma empresa especializada em reciclagem. Devolva o aparelho ao seu distribuidor ou ao posto de reciclagem local. Respeite a legislação local relativa ao meio ambiente.

Em caso de dúvidas, contacte com as autoridades locais para os resíduos.

Agradecemos o facto de ter adquirido este aparelho. Leia atentamente as instruções do manual antes de usar o aparelho. Caso o aparelho tenha sofrido algum dano durante o transporte não o instale e entre em contacto com o seu distribuidor.

2. Instruções de segurança

	Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças e pessoas não autorizadas.
	Este aparelho pode ser usado por crianças com idade igual ou superior a 8 anos e pessoas com capacidades físicas, mentais e sensoriais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos acerca do aparelho, desde que sejam supervisionadas e informadas acerca da utilização do aparelho e possíveis acidentes. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e manutenção não devem ser feitas por crianças sem a devida supervisão.
	NUNCA tente desmontar ou abrir o aparelho. O utilizador não terá de fazer a manutenção das peças. Contacte um agente autorizado para assistência e/ou peças de substituição.
	Não exponha o equipamento ao pó nem a temperaturas extremas.
	Usar apenas em espaços interiores. Proteger o aparelho contra a chuva e humidade ou qualquer tipo de salpicos ou gotas. Nunca coloque recipientes com líquidos em cima do aparelho.

- Coloque a balança numa superfície plana e estável.
- Não suba para a balança com os pés molhados ou caso a plataforma da balança esteja húmida. Risco de Escorregar!

3. Normas gerais

Consulte a **Garantia de serviço e qualidade Velleman®** na parte final deste manual do utilizador.

	Proteja o aparelho de quedas e má utilização. Evite usar força excessiva ao utilizar o aparelho.
--	--

- Familiarize-se com o funcionamento do aparelho antes de o utilizar.
- Por razões de segurança, estão proibidas quaisquer modificações do aparelho desde que não autorizadas. Os danos causados por modificações não autorizadas do aparelho não estão cobertos pela garantia.
- Utilize o aparelho apenas para as aplicações descritas neste manual. Uma utilização incorreta anula a garantia completamente.
- Danos causados pelo não cumprimento das normas de segurança referidas neste manual anulam a garantia e o seu distribuidor não será responsável por quaisquer danos ou outros problemas daí resultantes.
- Não ligue o aparelho depois de exposto a variações de temperatura. Para evitar danos, espere que o aparelho atinge a temperatura ambiente.
- Guarde este manual para posterior consulta.

4. Características

- meça o seu peso e acompanhe o seu progresso através de uma aplicação gratuita para a balança
- faz a pesagem em quilogramas e em onças
- análise ao estado de saúde, alimentação diária, exercício físico diário, tendência e muito mais...
- grande visor LCD com retroiluminação
- desligamento e retorno a zeros automático

5. Descrição

Veja as imagens na página 2 deste manual.

1	botão da unidade
2	compartimento das pilhas
3	interruptor on/off

4	estado da transmissão
5	mostrador do peso
6	mostrador da unidade de peso

6. Pilha

ADVERTÊNCIA



Nunca perfure as baterias nem as deite no fogo, pois podem explodir. Não tente recarregar baterias não recarregáveis (alcalinas). Descarte as baterias de acordo com as regulamentações locais. Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças.



1. Retire a proteção em plástico na parte de trás da balança.
2. Limpe os contactos com um pano seco. Coloque duas pilhas AAA certificando-se de que os símbolos positivo (+) e negativo (-) inscritos nas pilhas coincidem com os inscritos no compartimento das pilhas.
3. Volte a colocar a tampa para fechar o compartimento das pilhas.

ADVERTÊNCIA



Se não pretende utilizar o aparelho durante um longo período de tempo retire as pilhas.
As pilhas gastas devem ser retiradas de imediato.



7. Utilização

1. Ligue a balança.
2. Suba cuidadosamente para a plataforma, permaneça na vertical e leia o seu peso, que é indicado no mostrador.
3. Desça da balança. Desligue a balança ou aguarde até que esta desligue automaticamente.

8. Usar a Balança com a Aplicação

8.1 Instalar a Aplicação

Procure a aplicação "Health Scale" no seu telemóvel.

Em alternativa, pode indicar o código QR.



Android®

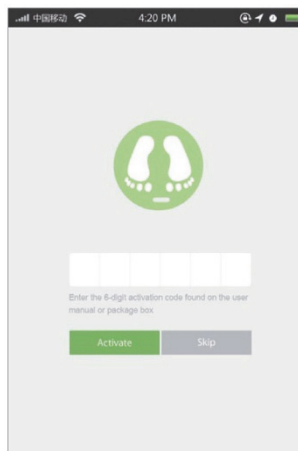


iOS®

8.2 Usar a Balança com a Aplicação

A aplicação necessitará de acesso ao microfone do seu smartphone. O alcance é de no máximo 8 m e pode ser afetado pelo ruído do meio ambiente.

1. Abra a aplicação no seu smartphone.
2. Introduza o código de ativação composto por 6 dígitos (100102)
3. Suba para a balança, permaneça na vertical e aguarde até que o seu peso seja calculado.
4. O seu peso aparece automaticamente no seu smartphone, correspondendo ao peso indicado na balança.



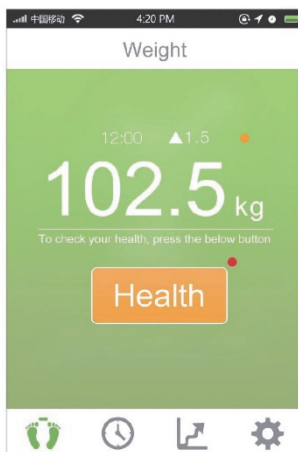
Ecrã de ativação.

Pode introduzir manualmente o seu peso na janela de peso.

Por favor consulte o capítulo X. Resolução de problemas, caso não consiga ver o peso no seu smartphone.

Observação:

As imagens são apenas para fins ilustrativos.



Ecrã do peso.

8.3 Personalizar a Aplicação.


Meça e acompanhe o seu progresso introduzindo alguns dados na aplicação. Quanto mais dados introduzir, mais precisos serão os resultados.

1. Aceda à opção definições no ecrã principal.
2. Selecione "Height Unit" e escolha a unidade (cm ou ft/in).
3. Selecione "Weight Unit" e escolha a unidade (kg ou lb).
4. Selecione "Personal" para passar ao ecrã seguinte.
5. Introduza todos os dados necessários no ecrã "Personal".

8.4 Controlo do Peso


Ao usar a balança com a aplicação "Health Scale" vai poder monitorizar o seu peso e acompanhar a sua atividade física.

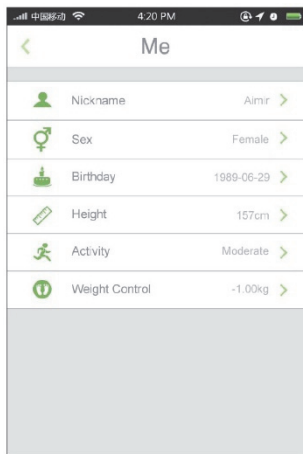
1. Aceda à opção definições no ecrã principal.
2. Selecione "Personal" e em seguida "Weight Control".
3. Selecione o peso desejado fazendo deslizar os dígitos para cima e para baixo.
4. Selecione o nível de dificuldade para determinar qual o peso que deverá perder por semana.



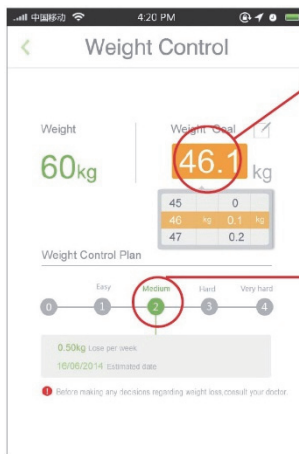
ADVERTÊNCIA

Use a aplicação apenas como um guia aproximado.
Consulte sempre um médico antes de iniciar um programa de exercício físico ou uma dieta.





Ecrã de personalização.



Ecrã de Controlo de Peso.

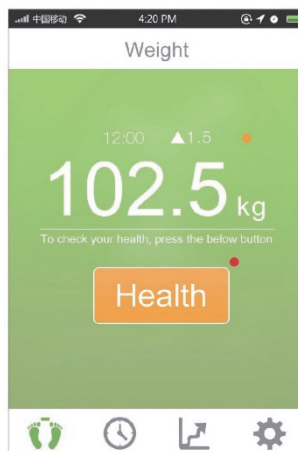
8.5 Visão Geral da sua Saúde

A função de visão geral irá dar-lhe informação acerca da sua condição física atual.

1. Após ter gravado o seu peso, clique na opção "Health".
2. O primeiro ecrã irá apresentar o seu índice de massa corporal.
3. Deslize para que seja apresentada a percentagem de massa gorda.
4. Deslize novamente para saber qual a ingestão diária de calorias recomendada.

Observação:

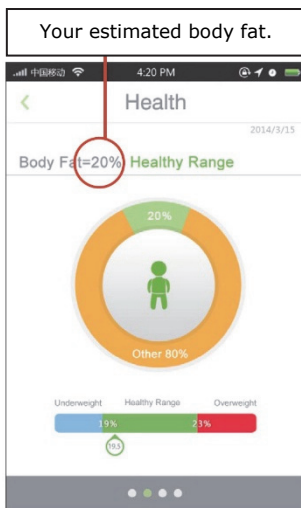
Esta informação é baseada nos dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O índice de massa corporal (IMC) e a percentagem de gordura corporal são baseados em valores médios e variam de pessoa para pessoa. Consulte sempre o seu médico.



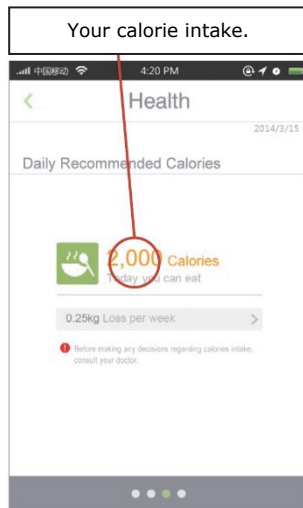
Ecrã do peso.



Ecrã do índice de massa corporal.



Ecrã da percentagem de massa gorda.



Ecrã da ingestão de calorias.

8.6 Histórico

O calendário dar-lhe-á indicação do seu progresso diário.

1. No ecrã principal, clique no relógio para aceder ao calendário.
2. Aparece um ponto verde em todos os dias em que foi gravado o seu peso.
3. Clique em "List" para apresentar uma lista cronológica de todos os dados relativos ao peso já gravados.



Ecrã do histórico.



Ecrã da tendência.

8.7 Tendência

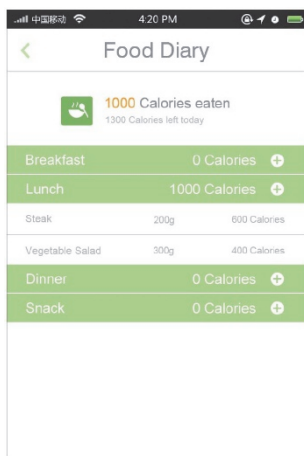
O ecrã da tendência é uma forma muito prática de visualizar o seu progresso através de um gráfico.

1. No ecrã principal, clique no gráfico para o exibir.
2. Alterne entre o gráfico diário, semanal ou mensal.

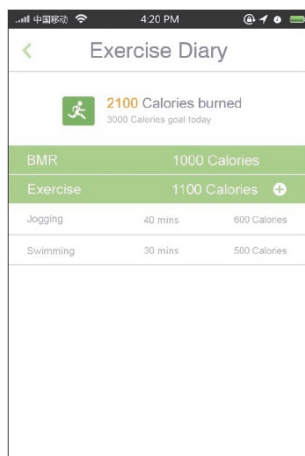
8.8 Diário Alimentar

Use o diário alimentar para ajudar a controlar as suas refeições e lanches durante todo o dia.

1. Clique na opção "diário alimentar" no ecrã do histórico.
2. Escolha "+" para adicionar lanches e refeições.
3. O valor da ingestão de calorias e das calorias permitidas será automaticamente atualizado.



Ecrã do diário alimentar.



Ecrã do diário do exercício.

8.9 Diário do Exercício

Use o diário alimentar para ajudar a acompanhar o seu exercício físico ao longo do dia.

1. Escolha a opção "diário do exercício" no ecrã do histórico.
2. Escolha "+" para adicionar a sua atividade física, duração e queima de calorias.
3. O valor da queima de calorias e das calorias-meta será automaticamente atualizado.

Observação:

Esta informação destina-se a ser consultada apenas como um guia de orientação visto que cada pessoa perde e ganha peso de forma diferente. Consulte sempre um médico antes de iniciar um programa de exercício físico ou uma dieta.

9. Resolução de problemas

A balança não liga ou a imagem do ecrã aparece de forma muito lenta.

Verifique e substitua as pilhas. Tenha a certeza de que estão introduzidas corretamente no compartimento das pilhas.

O peso não aparece ou aparece de modo incorreto.

Certifique-se de que a balança se encontra numa superfície plana.

Certifique-se de que não existe ruído de fundo.

Coloque o seu smartphone mais perto da balança.

Verifique se a aplicação foi carregada no seu smartphone.

A balança emite um ruído estridente.

O ruído estridente resulta da comunicação ultra-sónica entre a balança e o smartphone. Este ruído é normal.

10. Limpeza e manutenção

Este aparelho não necessita de qualquer manutenção especial. De vez em quando limpe o aparelho com um pano húmido para que fique como novo. Não use químicos, solventes ou detergentes abrasivos.

11. Especificações

capacidade.....	150 kg/330 lb.
graduação.....	100 g/0.2 lb.
alimentação	2 pilhas AAA/LR03C (não incl.)
dimensões	310 x 300 x 30 mm
ecrã LCD	80 x 40 mm
método de transmissão.....	sem fios
amplitude	≤ 8 m
compatível com	
iOS® 6.0 ou superior	
Android® 4.2 ou superior	

Utilize este aparelho apenas com acessórios originais. A Velleman NV não será responsável por quaisquer danos ou lesões causados pelo uso (indevido) do aparelho. Para mais informação sobre este produto e para aceder à versão mais recente deste manual do utilizador, visite a nossa página www.velleman.eu. Podem alterar-se as especificações e o conteúdo deste manual sem aviso prévio.

A iOS® é uma marca ou marca registada da Cisco nos EUA e outros países e é usada mediante licença. Android® é uma marca registada da Google Inc.

© DIREITOS DE AUTOR

A Velleman NV detém os direitos de autor deste manual do utilizador. Todos os direitos mundiais reservados. É estritamente proibido reproduzir, traduzir, copiar, editar e gravar este manual do utilizador ou partes deste sem prévia autorização escrita por parte da detentora dos direitos.