



smartLAB[®]

fit W

Körperanalysewaage mit Bluetooth Smart und ANT+

Bedienungsanleitung



Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch.



Aktuelle Information über dieses Gerät erhalten Sie unter smartLAB auf www.support.hmm.info



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstraße 89
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

D35415-08-01-20_R1_05/06/2014

*The Bluetooth[®] word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by HMM Diagnostics is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Inhalt

I. Einleitung

Messprinzip	4
-------------	---

II. Ihre smartLAB[®]fit W

Display & Funktionen	5
Spezifikationen	6
Systembestandteile	6
Allgemeine Hinweise	6
Sicherheitsbemerkungen	8

III. Setup & Bedienungsfunktionen

Batterie einlegen und wechseln	9
Inbetriebnahme / „schnelles Wiegen“	9
Benutzerdaten einstellen	10
Funktionssetup	12
Messung durchführen	13
Messung nur vom Gewicht	15
Drahtlose Messwertübertragung über ANT+ & Bluetooth [®] Smart	15
Messwertübertragung per Benutzerprofil	16
Datenübertragung zu anderen drahtlosen Datenübertragungsgeräten	17
Optional: Wiegen auf dem Teppich	17
Ergebnisse bewerten	18

IV. Sonstiges

Wartung & Pflege	21
Richtlinien und Sicherheitshinweis	21
Garantie	22

I. Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage entschieden haben. Mit Hilfe dieses Produkts können Sie neben dem Körpergewicht zusätzliche Informationen wie Körperfettanteil, Wasseranteil, Muskel- oder Knochenmasse messen. Durch eine integrierte Datenübertragungstechnologie können Sie diese Werte im Anschluss an die Messung drahtlos zur Weiterverarbeitung und Analyse übertragen lassen. Bitte lesen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme die Gebrauchsanweisung gründlich durch und heben Sie diese für den späteren Gebrauch auf.

Messprinzip

Ihre **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage arbeitet nach dem Prinzip der bioelektrischen Impedanz-Analyse (B.I.A.). Dabei wird innerhalb weniger Sekunden ein schwaches, nicht spürbares und somit völlig ungefährliches Stromsignal durch den Körper geleitet. Die Waage ermittelt dabei den elektrischen Widerstand (Impedanz). Unter Berücksichtigung individueller Werte wie z.B. Alter, Größe, Geschlecht oder Aktivitätsgrad können dann Körperfettanteil und weitere Parameter bestimmt werden.

Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand als Knochen und Fettgewebe, da Fettzellen und Knochen den Strom kaum leiten.

Bitte beachten Sie, dass die von der **smartLAB[®]fit W** ermittelten Werte lediglich eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Eine wirklich exakte Bestimmung von Parametern wie Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau kann nur vom Facharzt unter Berücksichtigung medizinischer Methoden (wie z.B. Computertomographie) durchgeführt werden.

Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage ist ein ANT+ und **Bluetooth[®]** Smart Gerät. Es unterstützt das ANT+ Geräteprofil und ist kompatibel mit verschiedenen Empfangsgeräten (z.B. PC, Handys) sowie Apps, die ANT+ unterstützen. Hierzu gehört u.a. die Samsung S Health App, mit der die Körperwaage als ANT+ Waage verbunden werden kann. Mit dem integrierten **Bluetooth[®]** Smart können Sie gemessene Werte drahtlos an entsprechende Empfänger per **Bluetooth[®]** Smart übertragen. Die Waage wählt automatisch die richtige technische Messwertübertragung für Sie aus.

II. Ihre smartLAB[®] fit W

Display & Funktionen



Die Einstellungen werden durch Drücken an der Seite der Waage vorgenommen.

Spezifikationen

1. *Modell: smartLAB®fit W*
2. *Max. Belastbarkeit: 150 kg / 330 lb*
3. *Gewichtseinheiten: kg / lb (in 100 g / 0,2 lb Schritten)*
4. *Funktionstasten: Set, Hoch, Runter*
5. *Aktivitäts Indizes: 4*
6. *Körperfett: in % bei 0,1% Schritten*
7. *Körperwasser: in % bei 0,1 % Schritten*
8. *Muskelmasse: in % bei 0,1% Schritten*
9. *Basales Metabolisches Syndrom: in kcal bei 1 kcal Schritten*
10. *Aktives Metabolisches Syndrom: in kcal bei 1 kcal Schritten*
11. *Benutzerprofile: 8*
12. *Batterie: 4 x AAA Batterie (1,5 V)*
13. *Abmessung (L x B x H): 325x325x19*
14. *Gewicht: 1950 g*
15. *Betriebstemperatur: 10°C - 40°C*
16. *Lagertemperatur: -20°C - 60°C*
17. *Anzeige bei Überlastung: „----“*
18. *Anzeige bei schwacher Batterie: „Lo“*
19. *Kommunikation/Datenübertragung: ANT+ und Bluetooth Smart wireless*

Systembestandteile

- 1 smartLAB®fit W Körperanalysewaage
- 1 Handbuch
- 4 1,5V „AAA“ Batterien
- 4 Teppichaufsätze

Allgemeine Hinweise

- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, sauberen, festen Boden. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Ungeeignete Bodenbeläge sind beispielsweise Teppichböden.
- Wiegen Sie sich möglichst immer zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Warten Sie nach dem Aufstehen ca. 15 Minuten, bevor Sie Ihr Körpergewicht messen wollen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Die Ermittlung des Körperfettes kann nur barfuß vorgenommen werden. Sie können die Fußsohlen dazu leicht befeuchten. Völlig trockene Fußsohlen können zu ungenauen Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.

- Sie sollten während des Messvorgangs still stehen und sich nicht bewegen.
- Nach ungewohnter körperlicher Anstrengung sollten Sie einige Stunden mit der Messung warten.
- Folgende Personen oder Personengruppen könnten bei der Ermittlung des Körperfetts und der weiteren Werte abweichende oder nicht plausible Ergebnisse erhalten:
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Leistungssportler & Bodybuilder
 - Schwangere
 - Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, mit Ödem-Symptomen oder Osteoporose
 - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen
 - Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen
 - Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen, die die Gesamtkörpergröße beeinflussen (Beinlängendifferenz)
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung vorgesehen und nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine speziell für den professionell-medizinischen Gebrauch geeichte Waage handelt.
- Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage entspricht der EG Richtlinie 2004/108. Bei Fragen zur Anwendung wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Kundenservice.

Sicherheitsbemerkungen



Die **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt werden.



Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers im Körper kann es zu Messabweichungen kommen.



Die **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage NICHT mit nassen Füßen verwenden oder betreten, wenn die Oberfläche feucht ist — Rutschgefahr!



Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie daher Batterien und Körperanalysewaage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, konsultieren Sie sofort einen Arzt.



Kinder von Verpackungsmaterial fern halten — Erstickungsgefahr!



Inkludierte Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.


III. Setup & Bedienungsfunktionen


Batterie einlegen und wechseln

- Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Geräts.
- Setzen Sie vier AAA Batterien (1,5 V) ein und achten Sie dabei auf die Polarität.
- Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

Wichtig: Achten Sie beim Einlegen der Batterien bei der Erstverwendung darauf, dass sich das Gateway oder App in der Nähe der Waage befindet. Sobald das „W“ Symbol auf dem Display erscheint, versucht die Waage mit dem Gateway/ App zu kommunizieren. Das Gateway sendet der Waage wichtige Einstellungsinformationen, unter anderem Datum, Uhrzeit sowie Profildaten. Nach dem Einsetzen neuer Batterien wird die Waage versuchen, erneut mit dem Gateway/ App zu kommunizieren.

Hinweis: Zeigt die Waage keine Funktion, entfernen Sie die Batterien und setzen Sie diese erneut ein.

 Ihre **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage besitzt eine Batteriewechselanzeige. Ist die Batterieleistung für den Betrieb zu schwach, erscheint im Display die Anzeige „Lo“. In diesem Fall sollten Sie die Batterien ersetzen.

 Entfernen Sie die Batterien bei Nichtbenutzung von mehr als einem Monat, um automatisches Entladen zu verhindern.



Sowohl Körperanalysewaage als auch Batterien müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Inbetriebnahme / „schnelles Wiegen“

Steigen Sie barfuß auf die Trittpläche der **smartLAB®fitWKörperanalysewaage**, so dass Sie ruhig stehen und Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist. Die Waage beginnt sofort mit der Messung und zeigt abschließend Ihr Körpergewicht im Display an. Danach können Sie die Trittpläche verlassen. Die Waage schaltet sich nach einigen Sekunden ab.



Um sicher zu stellen, dass die Waage ordnungsgemäß funktioniert, sollte die Waage nach jedem Standortwechsel oder hochheben, genullt werden. Dazu tippt man die Waage kurz an, bis sich eventuell das angezeigte Gewicht (z.B. 1,7 kg) nullt.

Benutzerdaten einstellen

Um Körperfettanteil und andere Parameter zu messen, müssen Sie zuerst die individuellen Benutzerdaten anlegen. Sie können bis zu 8 Benutzerprofile auf der **smartLAB[®]fit W** abspeichern und die darunter gemessenen Werte abrufen.

Die Einstellung der Benutzerdaten sowie des Funktionssetup kann dank der speziellen Funktion der automatischen Einstellung der **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage automatisch erfolgen. Hierzu benötigen Sie entweder eine App (fitmeFit move oder hLine, erhältlich für Android & iOS) oder ein Gateway von HMM, welches diese Funktion unterstützt. Diese automatische Einstellungsfunktion hat den Vorteil, dass die Einstellungen der Waage nicht manuell erfolgen müssen.

Ist eine App oder Gateway bei einem Batterieeinsatz bzw. -wechsel sowie nach jeder Datenübertragung in der Nähe, schickt das Empfangsgerät die Einstellungen an die Waage. Zusätzlich wird auch der Batteriestatus von der Waage an das Empfangsgerät gesendet. Somit erhält das Empfangsgerät Informationen darüber, ob die smartLAB Waage in Reichweite ist sowie den aktuellen Batteriestatus.

Diese automatische Einstellungsfunktion kann auch über das Funktionssetup (Heartbeat-Funktion) abgeschaltet werden. Sehen Sie hierzu den Abschnitt Funktionssetup.

Um ein neues Benutzerprofil manuell anzulegen, drücken Sie die „SET“-Taste an der Seite Ihrer Waage.

Hinweis: Die Bedienung und Einstellungsänderung der Waage erfolgt über die Touchfunktion, die sich seitlich (Geräteseite) am oberen Rand der Waage befindet. Die Touchfunktion stellt die Funktionstasten dar, die sich auf der Höhe der Set-Aufschrift und der Pfeile befindet.

Benutzerprofil:

Im Display leuchten nun einige Voreinstellungen auf. In der linken unteren Display-Ecke blinkt die Auswahl „P1“ für Benutzerprofil Nr. 1 (s. Abb. 1). Sie können diese Auswahl mit „SET“ bestätigen oder mit Hilfe der Pfeil-Tasten an der Seite der Waage die Nummer erhöhen, um ein weiteres Profil anzulegen.



Abb. 1

Geschlecht:

Wurde die Auswahl mit „SET“ bestätigt, blinkt in der rechten oberen Display-Ecke das Symbol für „Geschlecht: männlich“. Wollen Sie das Profil für eine Frau anlegen, drücken Sie bitte eine der beiden Pfeil-Tasten, so dass das Symbol für „Geschlecht: weiblich“ erscheint. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit „SET“.

Körpergröße:

Stellen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten Ihre Körpergröße ein. Sie können Größen von 100 bis 250 cm auswählen. Bleiben Sie mit dem Finger auf der Pfeil-Taste, erhöht sich die Geschwindigkeit, in der die Werte angezeigt werden. Bestätigen Sie abschließend mit „SET“.

Alter:

Nun blinkt in der rechten Displayecke der Wert für „Alter“ („age“). Stellen Sie auch hier mit den Pfeiltasten Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit „SET“.

Aktivitätsindex:

Im linken Display-Segment erscheint nun das Symbol und die Auswahl für den Aktivitäts-Index (s. Abb. 2)

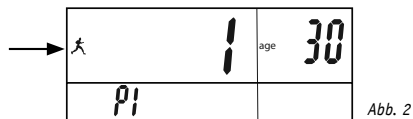


Abb. 2

Dieser Wert legt einen gewissen Aktivitätsgrad fest, der bei mittel- oder langfristiger Betrachtung entscheidend wird. Sie können pro Benutzerprofil einen Aktivitäts-Index von 1-4 einstellen, indem Sie wie zuvor die Auswahl mit Hilfe der Pfeiltasten treffen und abschließend mit „SET“ bestätigen.

Die Aktivitätsgrade unterscheiden sich wie folgt:

- Stufe 1: Keine körperliche Aktivität.
- Stufe 2: Geringe körperliche Aktivität, d.h. wenig und leichte körperliche Anstrengungen wie z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit oder gymnastische Übungen.
- Stufe 3: Mittlere körperliche Aktivität, d.h. mind. 2 bis 4 Mal pro Woche für je 30 Minuten körperliche Anstrengung
- Stufe 4: Hohe körperliche Aktivität, d.h. mind. 4 bis 6 Mal pro Woche für je 30 Minuten körperliche Anstrengung.



Bitte beachten Sie, dass die Fettanteilkalkulation vom Aktivitätsindex abhängig ist. Je höher der Aktivitätsindex ist, desto niedriger wird der Fettanteil berechnet. Das ist physisch begründet da eine hohe Aktivität einen geringeren Fettanteil bedeutet.

Funktionssetup

Nach der Aktivitätsindexeingabe gelangen Sie zum Funktionssetup. Diese Sonderfunktionen der Waage kann man ein- und ausschalten:

Heart Beat : Das ist die automatische Einstellung der Waage. Schalten Sie mit den Pfeiltasten diese Funktion ein oder aus. Bestätigen Sie abschließend mit „SET“.

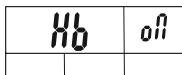


Abb. 3

Signal Ton 1: Ein langes Signal ertönt wenn die Messung beendet ist. Dadurch erkennt man, dass die Messung fertig ist ohne auf die Anzeige schauen zu müssen. Schalten Sie mit den Pfeiltasten diese Funktion ein oder aus. Bestätigen Sie abschließend mit „SET“.

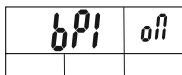


Abb. 4

Signal Ton 2: 3 kurze Signale bei der Übertragung des Gewichts bzw. 5 kurze Signale bei Übertragung aller Werte ertönen, wenn

die Übertragung erfolgreich ist. Schalten Sie mit den Pfeiltasten diese Funktion ein oder aus. Bestätigen Sie abschließend mit „SET“.

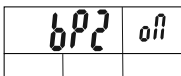


Abb. 5

Signal Ton 3: 2 lange Signale ertönen, wenn die Übertragung NICHT erfolgreich ist. Schalten Sie mit den Pfeiltasten diese Funktion ein oder aus. Bestätigen Sie abschließend mit „SET“.

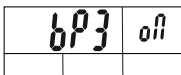


Abb. 6

Nach Beendigung der Einstellungen erscheint im Display die Anzeige „0,0“. Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage befindet sich in Messbereitschaft und Sie können eine Messung durchführen.

Hinweis: Benutzer- sowie Funktionseinstellungen werden auf der Waage erst gespeichert, wenn Sie bei der Einstellung bis zur „0,0“-Anzeige das Setup durchgehen. Falls die Eingabe nicht bis zum Ende erfolgte, werden die Daten nicht gespeichert.

Hinweis: Die Signaltöne sind von Werkseinstellungen abgeschaltet. Diese können entweder manuell oder automatisch über eines der HMM Apps und Gateways eingestellt werden.

Messung durchführen

Nachdem alle Parameter eingegeben und die Benutzer-Profile eingerichtet wurden, können nun Gewicht, Körperfett und die weiteren Werte bestimmt werden.

- Drücken Sie die Taste „SET“ und wählen Sie mit den Pfeil-Tasten Ihr Benutzerprofil aus. Bestätigen Sie NICHT mit „SET“, da Sie ansonsten die übrigen Parameter wie Geschlecht, Körpergröße usw. erneut eingeben oder bestätigen müssen.

- Nach einigen Sekunden beginnt die Messung automatisch. Zunächst ermittelt die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage Ihr Körpergewicht (linkes oberes Displaysegment). Im Anschluss werden die anderen Parameter gemessen. Sie erkennen dies daran, dass in den entsprechenden Displaysegmenten (siehe Kapitel „Display & Funktionen“ in diesem Handbuch) für Körperwasser, Muskelanteil und Knochenmasse 3 Kreise erscheinen (s. Abb. 7)



Abb. 7

- Abschließend und nach einem langen Signalton (falls eingestellt) werden alle Werte im Display angezeigt (s. Abb. 8). Nach einigen Sekunden wechselt im linken oberen Displaysegment die Anzeige von Körpergewicht zu der Anzeige für den Kaloriengrundumsatz (s. Abb. 9). Dann wechselt die Anzeige in diesem Displaysegment zum Aktivitätsumsatz (in kcal). Sie erkennen dies zusätzlich durch das entsprechende Displaysymbol für „Aktivitäts-Index“ (s. Abb. 10). Zum Schluss zeigt Ihnen die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage noch einmal die Parameter für das Benutzer-Profil an, mit welchem die Werte gemessen wurden.



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage erkennt automatisch anhand Ihres Gewichts, welche Person sich auf der Waage befindet (selbst wenn alle 8 Benutzerprofile angegeben wurden). Die Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich einmal einen Benutzer ausgewählt und sich gewogen haben. Danach benötigen Sie nicht vorher den Benutzer zu selektieren, wenn Sie barfuss sich auf die

Waage stellen. Auch wenn hier 2 Personen ein ähnliches Gewicht haben, gibt Ihnen die Waage die Auswahl an Benutzer. Hier tippen Sie auf die „SET“ Taste des Benutzers, der gerade blinkt.

Messung nur vom Gewicht

Wenn Sie sich nicht barfuss auf die Waage stellen, wird nur das Gewicht gemessen werden.

Drahtlose Messwertübertragung über ANT+ & Bluetooth® Smart

Ihre **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage verfügt über ein integriertes ANT+ und Bluetooth® Smart Modul, welches eine drahtlose Datenübertragung der gemessenen Werte auf einen PC, Laptop, Smartphone oder Sportuhr ermöglicht. Dort können diese mit der entsprechenden Software gespeichert, analysiert und weiterverarbeitet werden.

Einen Überblick über passende Apps finden Sie unter www.hmm.info/de/content/apps-für-smartlab-produkte.

Wenn die Waage erfolgreich mit einem Empfangsgerät gekoppelt wurde, werden die Messdaten automatisch an das entsprechende Gerät wie Smartphone oder PC via ANT+ oder Bluetooth Smart gesendet. Die **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage wählt automatisch die richtige Übertragungstechnologie aus.

Bei der Verwendung einer der HMM Apps (u.a. fitmeFit move App oder hLine App) oder Gateways, werden die Benutzerdaten sowie Funktionseinstellungen während einer Datenübertragung sowie nach einem Batteriewechsel an die Waage übertragen. Mehr Informationen zur automatischen Einstellungsfunktion finden Sie unter „Benutzerdaten einstellen“.

Weiter Information über Anbindungsmöglichkeit der Waage an verschiedene Geräte finden Sie immer aktuell unter www.support.hmm.info

Hinweis: Zu den Apps von HMM zählen die fitmeFit move App sowie hLine App erhältlich für Android und iOS.

Was ist ANT?

ANT ist ein drahtloser Messwert-Übertragungs-Standard. Um diesen nutzen zu können, müssen Übertragungsgerät und Empfangsgerät mit einem entsprechenden Modul ausgestattet sein.

Was ist Bluetooth® Smart?

Bluetooth® Smart ist ein drahtloser Datenübertragungsstandard und ist Teil des *Bluetooth*® Smart. Um es zu nutzen, müssen sowohl Sende- und Empfangseinrichtung mit einem *Bluetooth*® Smart Modul ausgestattet werden.

Messwertübertragung per Benutzerprofil

Richten Sie auf Ihrer **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage ein Benutzerprofil ein, wie im Kapitel „Benutzerdaten einstellen“ beschrieben. Ihre **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage ist bereits ab Werk so voreingestellt, dass sie die gemessenen Daten automatisch überträgt. Wählen Sie dafür wie im Kapitel „Messung durchführen“ beschrieben, Ihr Benutzerprofil und starten Sie den Messvorgang. Im Anschluss wird **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage vollautomatisch alle gemessenen Daten übertragen.



Bei der Datenübertragung ist darauf zu achten, dass das richtige Benutzerprofil während dem Wiegen verwendet wird. Falls die Waage bisher noch nicht verwendet wurde, sollte der zu verwendete Benutzer ausgewählt werden. Danach kann das Wiegen erfolgen. Sobald einem Benutzer ein bestimmtes Gewicht zugeordnet wurde, erkennt die Waage das richtige Profil anhand diesem Gewicht.



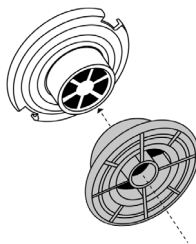
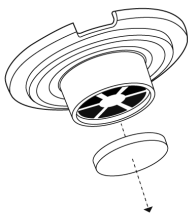
Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage erkennt automatisch anhand Ihres Gewichts, welche Person sich auf der Waage befindet und benutzt dann das passende Benutzerprofil. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, müssen Sie nicht vorher den Benutzer selektieren. Zukünftige Messungen werden automatisch erfasst.

Datenübertragung zu anderen drahtlosen Datenübertragungsgeräten

Sie können Ihre **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage mit einem Partnergerät verbinden, welches das Standard-Protokoll von ANT+ oder *Bluetooth[®]* Smart drahtloser Datenübertragungstechnologie erfüllt. Sie können Messwerte automatisch und drahtlos an das Gerät übertragen. Partnergeräte können Laptops, Smartphones, Tablets, Sportuhren oder andere ANT+ oder *Bluetooth[®]* Smart-fähigen Geräte sein. Die Übertragung erfolgt über ein Gateway*, welches auf dem PC, Smartphone oder Tablet installiert wird.

Optional: Wiegen auf dem Teppich

Sie können die **smartLAB[®]fit W** mit den beiliegenden Teppichaufsätzen auch auf einem Teppich verwenden. Hierfür gehen Sie folgendermaßen vor:



1. Entfernen Sie die rutschfesten Aufsätze von den Füßen unter der Waage.
2. Setzen Sie die beiliegenden Aufsätze auf die Füße der Waage. Nun können Sie sich auch auf einem Teppich wiegen.

Ergebnisse bewerten

Folgende Richtwerte geben Aufschluss darüber, wie die mit der **smartLAB® fit W** gemessenen Werte zu beurteilen sind. Diese Werte sind lediglich Annäherungswerte und sollten ggf. mit Ihrem behandelnden Arzt zusammen interpretiert und besprochen werden.

Körperfettanteil in %:

Nachfolgende Werte geben Ihnen eine Richtlinie über Ihren Körperfettanteil. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden

Arzt!

Alter	Frau				Mann			
	unter- ernährt	gesund / normal	über- ernährt	adipös	unter- ernährt	gesund / normal	über- ernährt	adipös
10 - 12	< 12	12 - 22	22 - 30	> 30	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
13 - 18	< 15	15 - 25	25 - 33	> 33	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
19 - 30	< 20	20 - 29	29 - 36	> 36	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
31 - 40	< 22	22 - 31	31 - 38	> 38	< 11	11 - 20	20 - 26	> 26
41 - 50	< 24	24 - 33	33 - 40	> 40	< 13	13 - 22	22 - 28	> 28
51 - 60	< 26	26 - 35	35 - 42	> 42	< 15	15 - 24	24 - 30	> 30
60+	< 28	28 - 37	37 - 47	> 47	< 17	17 - 25	26 - 34	> 34

Tabelle 1

Hinweis: Bei Sportlern fallen die Werte oft niedriger aus, als hier angegeben. Je nach Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Verfassung können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasser in %:

Der Anteil des Körperwassers liegt üblicherweise in folgenden Bereichen (angezeigt wird nur der Normalbereich):

Alter	Frau	Mann	Alter	Frau	Mann
10 - 12	> 60	> 64	41 - 50	> 52	> 60
13 - 18	> 58.5	> 63.5	51 - 60	> 51	> 59
19 - 30	> 56	> 62.5	60+	> 50	> 58
31 - 40	> 53	> 61			

Tabelle 2

Hinweis: Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den hier angegebenen Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Muskelanteil in % :

Der Muskelanteil liegt üblicherweise in folgenden Bereichen (angezeigt wird nur der Normalbereich):

Alter	Frau	Mann
10 - 99	> 34	> 40

Tabella 3

Knochenmasse in kg:

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Im Kindesalter nimmt die Knochenmasse rasch zu und erreicht im Alter von 30-40 Jahren ihren Maximalwert. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Durch gesunde Ernährung (insb. Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung, kann man dem Abbauprozess ein Stück weit entgegenwirken. Zusätzlich kann das Knochengestüt durch gezielten Muskelaufbau zusätzlich gestärkt werden.



Knochenmasse und Knochendichte sind unterschiedliche Faktoren und dürfen nicht verwechselt werden. Letzterer kann nur bei medizinischen Untersuchungen (wie z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Aus diesem Grund können mit dieser Körperanalysewaage keine Rückschlüsse auf Veränderung der Knochen und Knochenhärte gezogen werden.

Die Knochenmasse lässt sich selbst aktiv kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht).

Tabella 4

	Frau			Mann		
	Körpergewicht	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg
Knochenmasse	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Grundumsatz (Basal Metabolic Rate) BMR:

Mit dem Grundumsatz oder BMR bezeichnet man die Menge an Energie, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung der basalen Vitalfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im Wesentlichen von Faktoren wie Gewicht, Körpergröße und Alter abhängig. Er wird auf Ihrer **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper in jedem Fall und muss ihm in Form von Nahrung zugeführt werden. Wenn Sie über längere Zeit weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies negativ auf Ihre Gesundheit auswirken.

Aktivitätsumsatz (Active Metabolic Rate) AMR:

Mit dem Aktivitätsumsatz oder AMR bezeichnet man die Menge an Energie, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch steigt dabei mit zunehmender körperlicher Aktivität an. Ihre **smartLAB®fit W** Körperanalysewaage verfügt deshalb über 4 unterschiedliche Aktivitätsindex (vgl. Kapitel „Benutzerdaten einstellen“ in diesem Handbuch), mit denen Sie den entsprechenden Aktivitätsgrad festlegen können.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss dem Körper die verbrauchte Energie in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper diese Differenz im Wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern — das Körpergewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (AMR), kann der Körper diesen Energieüberschuss nicht verbrennen — der Überschuss wird als Fettreserve im Körper eingelagert und das Gewicht nimmt zu.

Zeitliche Faktoren:

Bitte beachten Sie, dass nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsschwankungen innerhalb weniger Tage sind normal und zumeist lediglich durch Änderungen des Wassergehalts bedingt. Mittel- und langfristige Veränderungen hingegen können auch den Fett- und Muskelanteil betreffen. Sinkt beispielsweise kurzfristig Ihr Gewicht, der

Körperfettanteil steigt jedoch oder bleibt gleich, haben Sie lediglich Wasser verloren - z.B. nach dem Training oder Saunagang. Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie Muskelmasse aufgebaut haben.

Hinweis: Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden, da Muskelgewebe u.a. auch Bestandteile aus Körperwasser enthält.

IV. Sonstiges

Wartung & Pflege

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter fließendes Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien oder starken Temperaturschwankungen. Stellen Sie es nicht in unmittelbare Nähe von Wärmequellen wie Öfen oder Heizkörper.
- Nehmen Sie die Waage NIEMALS selbst auseinander. Reparaturen dürfen nur über einen autorisierten Händler durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese ggf. aus.
- Die **smartLAB[®]fit W** Körperanalysewaage entspricht der EG Richtlinie 2004/108. Sollten Sie Fragen zur Anwendung haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Ihren Fachhändler.

Richtlinien und Sicherheitshinweis



Konformitätserklärung

Dieses Produkt erfüllt die EG Richtlinien nach: -1999/5/EG

Sicherheitshinweis

Dieses Produkt wurde getestet in Zusammenhang mit der Sicherheitszertifizierung anhand der Spezifikation der EN Standards: EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011.

WEEE-Hinweis

Die WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)-Direktive, die als Europäisches Gesetz am 13. Februar 2003 in Kraft trat, führte zu einer umfassenden Änderung bei der Entsorgung ausgedienter Elektrogeräte.

Der vornehmliche Zweck dieser Direktive ist die Vermeidung von Elektroschrott (WEEE) bei gleichzeitiger Förderung der Wiederverwendung, des Recyclings und anderer Formen der Wiederaufbereitung, um Müll zu reduzieren.



Das WEEE-Logo auf dem Produkt und auf der Verpackung weist darauf hin, dass das Produkt nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden darf. Sie sind dafür verantwortlich, alle ausgedienten elektrischen und elektronischen Geräte an entsprechenden Sammelstellen abzuliefern. Eine getrennte Sammlung und sinnvolle Wiederverwertung von Elektroschrott hilft dabei, sparsamer mit den natürlichen Ressourcen umzugehen. Des Weiteren ist die Wiederverwertung des Elektroschrotts ein Beitrag, unsere Umwelt und damit auch die Gesundheit aller Menschen zu erhalten. Weitere Informationen über die Entsorgung elektrischer und elektronischer Geräte, die Wiederaufbereitung und die Sammelstellen erhalten Sie bei lokalen Behörden, Entsorgungsunternehmen, im Fachhandel und beim Hersteller des Geräts.

RoHS-Einhaltung

Dieses Produkt entspricht der Direktive 2002/95/EC des Europäischen Parlaments und des Rats vom 27. Januar 2003, bezüglich der beschränkten Verwendung gefährlicher Substanzen in elektrischen und elektronischen Geräten (RoHS), sowie seiner Abwandlungen.

Garantie

HMM Diagnostics GmbH stellt an seine Produkte hohe Qualitätsanforderungen. Aus diesem Grunde gewährt HMM Diagnostics GmbH beim Kauf dieses smartLAB® Produkts 2 Jahre Garantie. Sie können die Garantiezeit um 3 auf insgesamt 5 Jahre kostenlos verlängern, indem Sie Ihr Produkt bei HMM Diagnostics GmbH registrieren lassen. Bitte registrieren Sie sich Online unter folgender Seite: www.hmm.info/registrierung

Verschleißteile, Batterien etc. unterliegen nicht der Garantie.



smartLAB[®]

fit W

Body Analyser Scale with Bluetooth Smart and ANT+

User Manual



Please read the user manual carefully before the first use.



Current information about this device, visit smartLAB on

www.support.hmm.info



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstraße 89
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Content

I. Introduction	25
Principle of measurement	25
II. Your smartLAB[®]fit W	26
Display & functions	26
Specifications	27
Contents	27
General Information	27
Security information	29
III. Setup & Operating functions	30
Inserting and changing the batteries	30
Beginning of operation / „quick weighing “	30
Setting up of the user data	31
Function setup	33
Measuring	34
Measuring only weight	35
Wireless data transfer	35
Data transfer via user profile	36
Data transfer to other wireless data transmitting devices	37
Optional: Weighing on a carpet	37
Interpreting the results	38
IV. Miscellaneous	41
Maintenance	41
Regularity and Safety Notice	42
Warranty	43
Affichage & fonction	47

I. Introduction

Thank you for having decided in favor of our **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale. This product enables you to measure your body weight as well as content of adipose, content of water, content of muscle and bone mass. Please read the instructions carefully before you first use the scale and keep the instructions for a future use.

Principle of measurement

Your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale is based on the principle of the bioelectric impedance analysis (BIA). A weak and non-perceptible and, therefore, not dangerous electric signal will be conducted through the whole body. The scale identifies the electric resistance (impedance). Individual data such as age, body height, gender or degree of activity allow to identify the adipose content and other parameters.

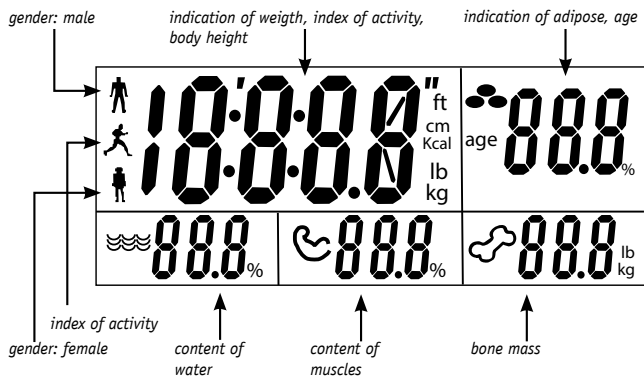
Muscle tissue and water have a good electric conductivity and, therefore, a lower resistance than bone- and adipose tissue because adipose cells and bones hardly conduct current.

Please note that the values of our **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale are only an approach to the real medical values of the body. Only a specialist who takes medical methods into account (e. g. computer tomography) can identify the exact parameters like content of adipose, content of water, content of muscles and bone mass.

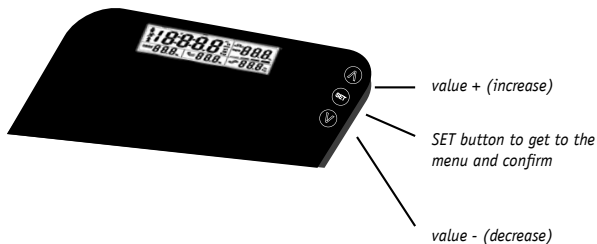
The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale is an ANT+ and *Bluetooth[®]* Smart device. It supports the ANT+ device profile and is compatible with receiving devices (such as sport watches, PC and Smartphones) that support the ANT+ weight scale device profile, e.g. the Samsung S Health App supports the connection of ANT+ Scales. With the integrated *Bluetooth[®]* Smart the **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale can also sent data via Bluetooth Smart to a corresponding receiver. You can then transmitt your values wireless to these receiving devices. The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale will choose the correct data transfer technology for you.

II. Your smartLAB[®]fit W

Display & functions



The settings can be adjusted by pressing on the side of the scale.



Specifications

1. *Device: smartLAB[®]fit W*
2. *Max. capacity: 150 kg / 330 lb*
3. *Units: kg / lb (in 100 g / 0,2 lb steps)*
4. *Buttons: Set, Go up, Go down*
5. *Activity indices: 4*
6. *Adipose: in % for 0,1% steps*
7. *Content of water of the body: in % for 0,1 % steps*
8. *Muscle mass: in % for 0,1% steps*
9. *Basal metabolic syndrome: in kcal with 1 kcal per step*
10. *Active metabolic syndrome: in kcal with 1 kcal per step*
11. *User profiles: 8*
12. *Battery: 4 x AAA batteries (1,5 V)*
13. *Size (L x W x H): 325x325x19*
14. *Weight: 1950 g*
15. *Operating temperature: 10°C-40°C*
16. *Storage temperature: -20°C - 60°C*
17. *Symbol when overburdened: „----“*
18. *Symbol for low batteries: „Lo“*
19. *Communication/Data transfer: ANT+ and BLE wireless*

Contents

1 smartLAB[®]fit W Body Analyser Scale

1 User manual

4 1,5V „AAA“ batteries

4 Carpet extension feet

General Information

- Please place the scale on an even, hard floor. The floor is the basis for a correct measurement.
- If possible please use the scale at the same time every day (we recommend in the morning), after having used the toilet, with empty stomach and without clothes in order to be able to compare the results.
- Please wait about 15 minutes after getting up before you measure your body weight so that the water of your body can disperse.
- The adipose can only be detected bare-footed. You can moisten the soles of your feet. Completely dry feet can result an incorrect measurement because they do not have enough conductivity.
- Please do not move during the measurement.
- Please wait several hours before measuring after unaccustomed physical exercise.

- The following persons or groups of persons will not get differing or not plausible results concerning their adipose and the other values:
 - children under 10 years
 - competitive athletes & bodybuilders
 - pregnant woman
 - people having fever, dialysis patients, people with edema symptoms or osteoporosis
 - persons taking cardiovascular medicine
 - persons taking vasodilatory or vasoconstrictive medicine
 - persons with considerable anatomic differences of their legs that can influence the height of the body (different lengths of the legs).
- The device is for your own use only and not for medical or commercial use.
- Please note that technical related measuring tolerances are possible since the scale is not especially made for professional medical use.
- The **smartLAB[®] fit W** Body Analyser Scale corresponds to the EC directive 2004/108.

Please feel free to contact the manufacturer or the customer service for more information.

Security information



The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale must not be used by persons with medical implants (e. g. cardiac pacemaker). Their function could be affected.



Do not use during pregnancy. The amniotic liquor inside the body can influence the measurements.



Please do not use the **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale with wet feet – slip hazard!



Do not swallow the batteries – danger of life. Please store batteries and Body Analyser Scale at a place children cannot reach. In case a battery has been swallowed, please consult a physician immediately.



Keep children away from the packaging materials - danger of asphyxiation!



Do not recharge the batteries. Do not take them to pieces. Do not throw them into a fire. Do not short-circuit them.

III. Setup & Operating functions

Inserting and changing the batteries

- Please open the cover of the battery case at the back of the device.
- Insert 4 AAA batteries (1,5 V). Please pay attention to the polarity.
- Close the cover of the battery case.

Important: Please make sure that your scale is close to a gateway/App when inserting and changing the batteries, so the gateway/App can set the scale and send important information like date, time and profile information. The „W“-Symbol on the scale indicates when the scale is trying to communicate with the gateway.

Note: In case the scale does not operate please remove the batteries and insert them again.



Your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale has a symbol indicating that the batteries need to be changed. In case the batteries are almost empty, the symbol “Lo” can be seen on the display. You should change the batteries then.



Please remove the batteries in case you are not going to use the scale for one month or more in order to avoid an automatic discharge of the batteries.



The Body Analyser Scale as well as the batteries must be disposed of according to the local regulations.



In order to guarantee a correct measurement you should calibrate the scale always after any location change. Just tip on the scale and wait until it shows “0.0” on the scale.

Beginning of operation / „quick weighing “

- Use the **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale bare-footed. Do not move so you can stand on both legs. The scale starts measuring immediately

and finally shows your body weight on the display. Now you can leave the tread of the scale. The scale will deactivate automatically after several seconds.

Setting up of the user data

In order to measure the adipose content and other parameter you first have to insert your individual user data. You can store up to 8 user profiles and recall the measured data.

The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale has a special function for the automatic transfer of user profile information and function setup information. It is required that the receiving devices supports these functions. This automatic setup function is supported by Apps and Gateways by HMM.

With the automatic setting of the scale there is no need to setup the scale manually. When you use the scale for the first time or you change the batteries, the scale will check for an adequate receiving device. Profile and setup information is also transferred after each data transmission to the receiving device.

If a receiving device is in reach of the scale, it will send all the setup data to the scale. This function has the benefit of also sending the batterie status to the receiving device.

The automatic setting can be disabled with the function setup (Heart Beat) (please refer to the section function setup).

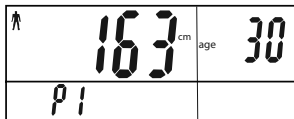
If you want to set up the scale manually please press "SET" (on the side of your scale) to create a new user profile.

Note: The weight scale can be set by the touch function, which can be found on the right top side of the scale. The touch function represents the buttons, which are abreast of the Set writing and the arrows at the side of the scale.

User profile:

The display now shows several illuminated preadjustments. The symbol "P1" appears on the display (bottom, left) for user profile 1 (see pict. 1).

You can confirm this choice by pressing “SET” or you can create a new user profile by increasing the number (arrow keys on the side of the scale).



Pic. 1

Gender:

Press „SET“ to confirm your choice and then chose your gender. The display shows the symbol for a man. If you want to change the gender please use one of the arrow keys until you can see the symbol for a woman. Press “SET” to confirm your choice.

Body height:

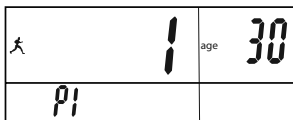
Please insert your body height by using the arrow keys. You can insert body heights from 100 cm up to 250 cm. When you continue to press the buttons the indicated values go faster. Please confirm your value by pressing “SET”.

Age:

The display shows the value for your age. Please use again the arrow keys to insert your age and confirm by pressing “SET”.

Activity index:

Then the symbol for the choice of the activity index appears in the left display segment (see picture 2).



Pic. 2

The value defines a certain degree of activity that is important for a medium-term or a long-term consideration. You can choose between 4 activity degrees for each profile by using the arrow keys. Please confirm your choice and press “SET”.

Defining the different degrees of activity:

- Degree 1: No physical exercise
- Degree 2: Only little exercise such as promenades, working in the garden or gymnastics.
- Degree 3: medium physical exercise (30 minutes physical exercise from 2 up to 4 times per week minimum)
- Degree 4: high physical exercise (30 minutes physical exercise from 4 up to 6 times per week minimum)

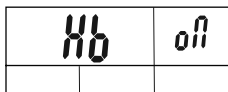


Please note that the fat calculation is depending on the activity index. The higher the index the lower the fat calculation will be. This has physical reasons.

Function setup

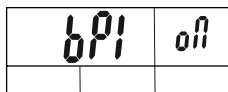
After the input of the activity index you will enter the function setup. The function setup can be set to ON or OFF.

Heart Beat : This is the automatic setting function. Switch through the arrows to ON or OFF and then confirm with „SET“.



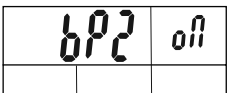
Pic. 3

Beep 1 : A long beep will be heard if the measurement is finished. Switch through the arrows to ON or OFF and then confirm with „SET“.



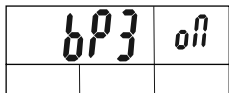
Pic. 4

Beep 2 : 3 short beeps for transferring only weight or 5 short beeps for transfer of all data. This indicates that the transmission was successful. Switch through the arrows to ON or OFF and then confirm with „SET“.



Pic. 5

Beep 3 : 2 long beeps will be heard if the transmission was NOT successful. Switch through the arrows to ON or OFF and then confirm with „SET“.



Pic. 6

After having finished the setting up of your data the symbol “0,0” appears on the display. The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale is ready to start the measurement.

Note: Profile and function setup will only be saved on the scale (when setting manually) when going through the settings until the display shows „0,0“. If not going through the setup until the end, the entered data information will not be saved on the scale.

Note: The beep tones are turned off by factory settings. These can either be turned on manually or automatically by a HMM App or Gateway.

Measuring

After having determined all parameters and user profiles body weight, adipose and the other values can be determined.

- Please press „SET“ and choose your user profile by using the arrow keys. Do NOT confirm by pressing “SET” since you would have to insert and confirm again all parameters such as gender, body weight etc.
- The measurement starts automatically after a few seconds. First of all your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale detects your body weight (left display segment). After that the measurement of the other parameters will start. You will see three circles on the display segments concerned (please refer to chapter “display & functions” in this user manual). The scale is detecting the other parameters – content of water, content of muscles and bone mass (see picture 7).



Pic. 7

- Finally all values are displayed (see picture 8). After a few seconds the indication of the body weight changes into the indication of the calorie consumption (see picture 9), then into the indication of the activity (in kcal). In addition the activity index is indicated by the symbol "activity index" (see picture 10). At the end your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale displays again the parameters for your user profile which are the basic data for your measured values.



The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale recognize automatically through your weight, which person is currently standing on the scale and uses his user profile. This automatic function requires that you once select the desired user and weight yourself barefoot after that. Future measurements will be recognized automatically.

Measuring only weight

When you step on the scale not bare-footed the scale will measure the weight only.

Wireless data transfer

Your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale has an integrated ANT+ and Bluetooth Smart module which enables you to transfer measured data to your computer, laptop, PC, Smartphone or sport watch. There you can save, analyze and process the values

Please check our website www.hmm.info for a list of Apps that work with the scale under „Apps for smartLAB product“.

When the scale has been successfully paired with a receiving device, the measured data will automatically be sent to the corresponding device such as Smartphone or PC via ANT+ or Bluetooth Smart. The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale will automatically select the correct data transfer technology.

When using the HMM Apps (such as fitmeFit move App or hLine App) or Gateways, the profile and function settings can be automatically transmitted to the scale. This happens during a data transfer or after a battery change/ inserting the batteries. Please find more information in the chapter „Setting up the user data“.

Please find more information on the connection possibilities and other features of the scale under www.support.hmm.info.

Note: HMM Apps are the fitmeFit move App and hLine App, both available for Android and iOS.

What is ANT?

ANT is a wireless data transfer standard. In order to use it, both transmission- and receiving device must be equipped with an ANT module.

What is BLE?

BLE is a wireless data transfer standard and is part of *Bluetooth[®] Smart*. In order to use it, both transmission- and receiving device must be equipped with an BLE module.

Data transfer via user profile

Set up your user profile according to the instructions in the “Measuring” chapter of this manual. Your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale is preset to transfer the data automatically. Please choose your user profile as it is described in the chapter “Measuring” and start the measurement. Your **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale will transfer the measured data to the receiving device automatically after the measurement.



It is important that the correct user is used when transferring data. If the scale has not been used before, select your user

profile by pressing the “Set” button and the desired user through the up and down arrows. After weighing the scale saves this weight to that user.



The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale recognizes automatically through your weight, which person is currently standing on the scale and uses his user profile. This automatic function requires that you once select the desired user and weigh yourself after that. Future measurements will be recognized automatically.

Data transfer to other wireless data transmitting devices

You can connect your **smartLAB[®]fit W** with a partner device which fulfills the standard protocol of ANT or Bluetooth Smart wireless data transfer. You can transfer measured weight values automatically and wireless to the device. Partner devices could be laptops, smartphones, tablets or any other ANT or Bluetooth Smart-capable device. The communication will be enabled by a gateway* which can be installed on PC, Smartphone or Tablet. Make sure that the correct profile is used when weighing.

Optional: Weighing on a carpet

You can use the **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale with the extension feet on a carpet. For this please follow these steps:



1. Remove the non-slip pads from the scales feet



2. Fit the extension feet firmly onto the scales feet. Now you can use the scale on a carpet.

Interpreting the results

The following guiding values help you to interpret the measured values of your **smartLAB®fit W** Body Analyser Scale. These values are only an approach you should eventually discuss and interpret with your physician.

Adipose content in %:

The following values are guiding values concerning your adipose content. Please contact your physician for further information.

Age	Woman				Man			
	undernourished	healthy / normal	overweight	too much adipose	undernourished	healthy / normal	overweight	too much adipose
10 - 12	< 12	12 - 22	22 - 30	> 30	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
13 - 18	< 15	15 - 25	25 - 33	> 33	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
19 - 30	< 20	20 - 29	29 - 36	> 36	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
31 - 40	< 22	22 - 31	31 - 38	> 38	< 11	11 - 20	20 - 26	> 26
41 - 50	< 24	24 - 33	33 - 40	> 40	< 13	13 - 22	22 - 28	> 28
51 - 60	< 26	26 - 35	35 - 42	> 42	< 15	15 - 24	24 - 30	> 30
60+	< 28	28 - 37	37 - 47	> 47	< 17	17 - 25	26 - 34	> 34

Table 1

Note: Athletes often have lower values than those of the table above. The values can be underneath the guiding values depending on the sport, the intensity of exercise and the physical condition. But please note that extremely low values can be an indication for health hazard.

Content of water in your body in %:

The content of water inside your body is usually within the following ranges (only the normal range is indicated):

Age	Woman	Man
10 - 12	> 60	> 64
13 - 18	> 58.5	> 63.5
19 - 30	> 56	> 62.5

Age	Woman	Man
31 - 40	> 53	> 61
41 - 50	> 52	> 60
51 - 60	> 51	> 59
60+	> 50	> 58

Table 2

Note: Adipose has relatively few water. For this reason the content of water in case of a high content of adipose can be below the guiding values above. Regarding endurance the values of others can be higher than the guiding values because of the low adipose and the high content of muscles.

Content of muscles in %:

The content of the muscles usually stays within the following ranges (only the normal range is indicated):

Age	Woman	Man
10 - 99	> 34	> 40

Table 3

Bone mass in kg:

Our bones as well as our whole body are subject to the ageing process and all its consequences. During the childhood the bone mass is increasing fast and reaches its maximum at the age of 30-40. Then the bone mass is decreasing. You can influence the ageing process by a healthy nutrition (esp. calcium and vitamin D) and by a continuous physical exercise. In addition to that you can sustain your bones by a specific muscle formation.



Bone mass and bone density are different factors. Please do not confuse them. The latter can only be detected by a medical examination (e. g. computer tomography, ultra sound). For this reason the scale cannot be used to identify changes or the bones or their durability.

The bone mass can hardly be influenced but is changing according to factors like weight, body height, age or gender.

	Woman			Man		
Body weight	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Bone mass	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Table 4

Basal Metabolic Rate (BMR):

BMR means the amount of energy the body needs for its basal vital functions when the body is in the state of absolute calmness (e. g. when you stay in bed for 24 hours). This value mainly depends on factors like weight, body size and age. This value is displayed on your **smartLAB®fit W** Body Analyser Scale. The unit is kcal/Tag (kcal/day). The basis for the calculation is the science-based Harris-Benedict-Formula.

This is the amount of energy your body needs at least in the form of nutrition. If your body gets less energy for a longer time this can affect your health negatively.

Active Metabolic Rate (AMR):

The active metabolic rate means the amount of energy the body needs daily in the state of activity. The energy consumption increases with an increasing physical exercise. Your **smartLAB®fit W** Body Analyser Scale has 4 different activity indices (refer to chapter "Setting up of the user data") to determine the appropriate degree of activity.

In order to maintain the current weight the consumed energy must be replaced in form of food and drink. In case this energy will not be replaced the body uses the stored fat – the body loses weight. In case the body gets more energy than the required AMR the body is not able to use this energy – it will be stored inside the body and you gain weight.

Time as a factor:

Please note that only a long-term result counts. Short-term changes of your weight within a few days are absolutely normal and are often due to changes of the content of water. Only middle-term or long-term changes are related to the content of your adipose or your muscles. In case your weight decreases for a short time and the content of the adipose of your body increases or stays the same you only lost water (e.g. after a physical exercise or after having visited a sauna). If your weight increases in the medium term and your content of adipose decreases or stays the same you might have build up more muscle mass.

Note: Adipose, content of water or muscle mass may not be added because the muscle tissue also contains components of water.

IV. Miscellaneous

Maintenance

- Please clean your device regularly by a damp cloth. Do not use caustic cleaning solutions. Do not put the device under fluent water.
- Protect the device from impacts, humidity, dust, chemicals or fluctuations of temperature. Do not store near heat sources such as ovens or heating installations.
- NEVER take the scale to pieces by yourself. In this case the warranty will not be valid anymore. Only the manufacturer or the authorized trader is allowed to repair the scale. Please check the batteries before any complaint and change them if necessary.
- The **smartLAB[®]fit W** Body Analyser Scale is in accordance with the EC directive 2004/108. Please feel free to contact the manufacturer or the customer service for further questions regarding the applications of the scale.

Regularity and Safety Notice



Declaration of Conformity

This product is compliant with the EC Directives: -1999/5/EC

Safety Statement

This product has been verified to conform to the safety certification in accordance with the specification of EN Standards: EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011

WEEE note

The WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) Directive, that came into effect as European law on 13th February 2003, led to a major change in the disposal of electrical equipment.

The primarily purpose of this directive is to prevent electronic waste (WEEE), while encouraging for reuse, recycling and other forms of reprocessing to reduce waste.



The WEEE logo on the product and the packaging indicates that it is not allowed to dispose of the product in the ordinary household waste. It is your responsibility to deliver all the disused electrical and electronic equipment to the respective collection points. A separate collection and proper recycling of electronic waste helps dealing economically with natural resources. Furthermore, the recycling of electrical waste is a contribution to the conservation of our environment and thus the health of all people. More information concerning the disposal of electrical and electronic devices, reprocessing and the collection points you can get from the local authorities, waste disposal companies, from retailers and manufacturers of the device.

RoHS compliance

This product complies with Directive 2002/95/EC of the European Parliament and the Council of 27th January 2003 regarding the limited use of dangerous substances in electrical and electronic equipment (RoHS) and its variations.

Warranty

HMM Diagnostics GmbH products need to fulfill high quality requirements. Because of this reason, HMM Diagnostics GmbH gives a 2-year warranty by purchasing this **smartLAB**[®] product. You can even extend the warranty from 3 to 5 years without extra pay when you register your product. Please register online under following website: www.hmm.info/en/registration.

Wear parts, batteries etc. are excluded from warranty



smartLAB[®]

fit W

Pesé-personne d'Analyse Corporelle avec Bluetooth Smart et ANT+

Manuel d'utilisation



S'il vous plait, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant votre première utilisation de l'appareil.



Les informations actuelles sur cet appareil, visitez smartLAB sur www.support.hmm.info



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstraße 89
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Contenu

I. Introduction	46
Fonctionnement des mesures	46
II. Votre pèse-personne smartLAB®fit W	47
Spécifications	48
Contenu	48
Informazioni generali	48
Règles de sécurité	49
III. Configuration & utilisation des fonctions	50
Remplacement des piles	50
Commencez l'utilisation - "pesage rapide"	50
Mise en place des données d'utilisateur	51
Réglage des fonctions	53
Pesée	54
Pesée uniquement son poids	55
Transfert de données sans fil	55
Le transfert de données via un profil d'utilisateur	57
Le transfert de données vers d'autres appareils de transmission de données sans fil	57
Option: pesée sur tapis	58
Analyse des résultats	59
IV. Divers	62
Entretien	62
Avis de régularité et de sécurité	63
Garantie	64

I. Introduction

Merci d'avoir choisi notre pèse-personne **smartLAB[®]fit W**. Ce produit vous permet de mesurer votre poids. S'il vous plaît merci de lire attentivement ce manuel d'utilisation avant votre première utilisation de notre pèse-personne, et veuillez garder ce document à portée de main.

Fonctionnement des mesures

Votre pèse-personne **smartLAB[®]fit W** est basée sur le principe de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). Pour ces mesures, une très faible impulsion, imperceptible même, est envoyée dans votre corps. Le pèse-personne identifie la résistance électrique de votre corps (impédance). Les données individuelles telles que l'âge, la hauteur du corps, le sexe ou le degré d'activité permettent d'identifier le contenu adipeux et d'autres paramètres.

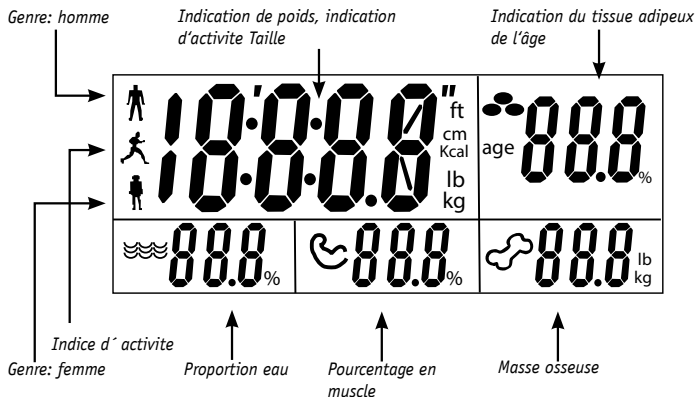
Les tissus musculaires et l'eau ont une bonne conductivité électrique et, par conséquent, une plus faible résistance que le tissu adipeux et donc conduisent mieux le courant.

Veuillez noter que les valeurs de notre pèse-personne analyseur de corps **smartLAB[®]fit W** sont seulement une approche des valeurs médicales réelles du corps. Seul un spécialiste qui tient compte des méthodes médicales (par exemple, de tomographie par ordinateur) peut identifier les paramètres exacts comme la quantité adipeuse, teneur en eau, le contenu des muscles et la structure osseuse.

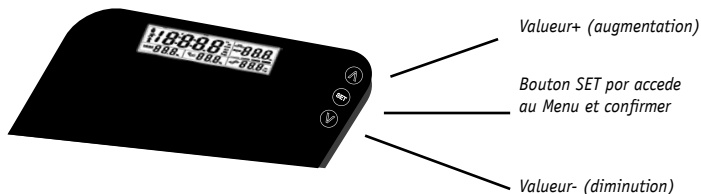
Le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** est un dispositif ANT+ et Bluetooth à puce. Il prend en charge l'ANT+ la gestion de profils et est compatible avec divers périphériques (tels que les montres de sport, les PC et les smartphones) qui prennent en charge le profil d'appareil ANT+ de ce pèse-personne sans fil. Ceux-ci comprennent, entre autres, l'application Samsung SHealth qui permet à l'échelle du corps peut être connecté comme une échelle ANT+. Avec le Bluetooth[®] Smart intégré le pèse-personne peut également envoyer des données via Bluetooth Smart à un récepteur correspondant. Vous pouvez ensuite transmettre vos valeurs sans fil à ces dispositifs de réception. Le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** va choisir la technologie de transfert de données la plus adaptée à votre utilisation.

II. Votre pèse-personne smartLAB®fit W

Affichage & fonction



Les réglages peuvent être fait en appuyant sur le côté du pèse-personne



Spécifications

1. Marque : smartLAB®fit W
2. Capacité max: 150 kg
3. Unités: kg / lb
4. Boutons: Set, haut, bas
5. Indices d'activité: 4
6. Adiposité: en % avec une unité mini de 0,1%
7. Proportion d'eau dans le corps: en % avec une unité mini de 0,1 %
8. Masse musculaire: en % avec une unité mini de 0,1 %
9. Métabolisme de base: en kcal avec une unité mini de 1 kcal
10. Métabolisme en activité: en kcal avec une unité mini de 1 kcal
11. Profils d'utilisateurs: 8
12. Piles: 4 x AAA (1,5 V)
13. Taille (L x L x H): 310 x 310 x 19
14. Poids: 1950 g
15. Température pour utilisation: 0°C - 40°C
16. Température de stockage: -20°C - 60°C
17. Symbole pour poids max atteint: „----“
18. Symbole de piles faibles: „Low“
19. Transfert de données: ANT+ et BLE

Contenu

1 Pèse-personne analyseur **smartLAB®fit W**

1 Manuel d'utilisation

4 1,5 V (AAA) piles alcalines







4 pieds spéciaux pour tapis

Informazioni generali

- Veuillez placer le pèse-personne sur une surface plane et non glissante.
- Si possible utilisez le pèse-personne à la même heure chaque jour (nous recommandons le matin), après avoir été aux toilettes, avec l'estomac vide et sans vêtements afin d'être en mesure de comparer les résultats.
- Attendez environ 15 minutes après le lever avant de vous peser le matin.
- Le tissu adipeux peut être détecté uniquement nu-pieds. Vous pouvez humidifier les semelles de vos pieds. La mesure pendant que vos pieds sont secs peut être erroné.
- Veuillez ne pas bouger durant la pesée.
- Veuillez attendre plusieurs heures avant de vous peser après un exercice physique inhabituel.
- Les personnes ou groupes de personnes suivants obtiendront des résultats différents ou non plausible concernant leur masse adipeuse et les autres valeurs:
 1. Enfants en dessous de 10 ans
 2. Athlètes et bodybuilders compétitifs

3. Femmes enceintes
 4. Les personnes ayant de la fièvre, les patients en dialyse, les personnes présentant des symptômes de l'œdème ou de l'ostéoporose
 5. Les personnes souffrantes de maladies cardiovasculaires
 6. Les personnes souffrantes de maladies vasodilatatrices ou vasoconstrictrices
 7. Les personnes ayant des différences anatomiques considérables de leurs jambes qui peuvent influencer la hauteur du corps (différentes longueurs de jambes)
- L'appareil est pour votre propre usage et non pour un usage médical ou commercial.
 - S'il vous plaît, veuillez noter que les données peuvent ne pas être extrêmement précises, car le pèse-personne n'est pas spécialement conçu pour un usage médical professionnel.
 - Le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** est en accord avec les directives EC directive 2004/108.

Règles de sécurité

-  The **smartLAB[®]fit W** ne doit pas être utilisé par les personnes ayant un appareil médicale (pacemaker).
-  Ne pas utiliser durant la grossesse. Le liquide amniotique peut fausser les résultats
-  Ne pas utiliser le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** avec les pieds mouillés – risque de glissade.
-  Ne pas avaler les piles. Veuillez stocker l'appareil ainsi que les piles à un endroit que les enfants ne peuvent pas atteindre. Ne cas d'avalement des piles, veuillez consulter immédiatement un médecin
-  Gardez les enfants loin des matériaux d'emballages – risque d'asphyxie
-  Ne pas recharger les piles. Ne pas les mettre en morceaux. Ne pas les jeter dans le feu. Ne pas les court-circuiter.


III. Configuration & utilisation des fonctions


Remplacement des piles

- Veuillez ouvrir le couvercle du boîtier situé à l'arrière de l'appareil
- Insérez 4 piles AAA (1,5 V). Veuillez faire attention aux polarités
- Fermez le boîtier à piles situé derrière l'appareil

Important: Assurez-vous de placer les piles dans la première utilisation veiller à ce que la passerelle ou l'application est proche de l'équilibre. Une fois que l'icône „W” apparaît sur l'écran, la balance tente avec la passerelle / app pour communiquer. La passerelle envoie le solde des informations de configuration importantes, y compris la date, l'heure et les données de profil. Après l'insertion de nouvelles piles, l'échelle tente de communiquer à nouveau avec la passerelle / app.

Note: Dans le cas où le pèse-personne ne fonctionne pas, merci de retirer les piles avant de les réinsérer.

 Votre pèse-personne **smartLAB[®]fit W** a un symbole indiquant que les piles doivent être changées. Dans le cas où les piles sont presque vides, le symbole „Low” sera affiché à l'écran. L'appareil fonctionnera encore 4 secondes, vous devrez donc changer les piles.


 Retirez les piles lorsqu'elles ne sont pas utilisées par plus d'un mois pour empêcher le déchargement automatique.



Le pèse-personne ainsi que les piles doivent être jetés dans la poubelle adaptée.

Commencez l'utilisation - “pesage rapide”

Utilisez le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** pour mesurer votre poids. Ne bougez pas, et gardez vos deux jambes bien tendues. Le pèse-personne s'allume automatiquement quand vous montez dessus. Il s'éteint automatiquement quand vous descendrez.

 Afin de garantir une pesée correcte il faut calibrer le pèse-personne après chaque déplacement. Penchez la balance et attendez jusqu'à ce qu'il soit affiché „0.0“

Mise en place des données d'utilisateur

Afin de mesurer la masse adipeuse et les autres paramètres vous devez d'abord enregistrer vos données d'utilisateurs individuels. Vous pouvez stocker jusqu'à 8 profils utilisateur et ainsi se rappeler les données mesurées

Le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** a une fonction spéciale pour le transfert automatique des profils d'utilisateurs et d'autres fonctions. Il est nécessaire que les dispositifs de réception prennent en charge ces fonctions. Cette fonction de configuration automatique est prise en charge par les applications et les passerelles par HMM.

Avec le réglage automatique du pèse-personne il n'y a pas besoin de configurer manuellement le pèse-personne. Lorsque vous utilisez le pèse-personne pour la première fois ou si vous changez les piles, la balance vérifie les appareils connectés à proximité.

Si un dispositif de réception est à portée du pèse-personne, il enverra toutes les données de configuration au pèse-personne. Cette fonction a l'avantage également que le pèse-personne envoie le niveau des piles à l'appareil connecté.

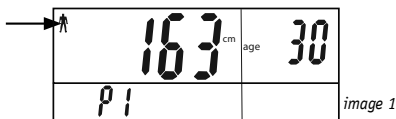
Le réglage automatique peut être désactivé avec la configuration de la fonction (veuillez vous référer à la configuration des fonctions).

Si vous souhaitez configurer manuellement le pèse-personne veuillez appuyer sur „SET“ (sur le côté de votre balance) pour créer un nouveau profil d'utilisateur.

Note: Le pèse-personne peut être réglé par fonction tactile, à l'aide des boutons sur le côté droit en haut du pèse-personne. La fonction tactile fonctionne avec les boutons Set et les flèches sur le côté de l'échelle.

Profil d'utilisateur:

L'écran affiche maintenant plusieurs ajustements éclairés. Le symbole „P1” apparaît sur l'écran (en bas, à gauche) pour le profil d'utilisateur 1 (voir image 1). Vous pouvez confirmer votre choix en appuyant sur „SET” ou vous pouvez créer un nouveau profil utilisateur en augmentant le nombre (flèches sur le côté de l'échelle).



Genre:

Appuyez sur „SET” pour confirmer votre choix et ensuite choisissez votre sexe. L'écran affiche le symbole pour un homme. Si vous voulez changer le sexe s'il vous plaît utilisez l'une des touches fléchées jusqu'à ce que vous puissiez voir le symbole d'une femme. Appuyez sur „SET” pour confirmer votre choix.

Taille:

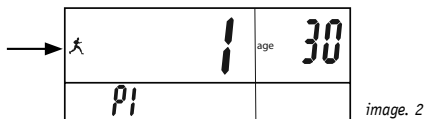
Veillez insérer votre taille en utilisant les touches fléchées. Vous pouvez insérer une taille à partir de 100 cm à 250 cm. Lorsque vous continuez à appuyer sur les boutons les valeurs indiquées vont plus vite. Veuillez confirmer votre valeur en appuyant sur „SET”.

Âge:

L'écran affiche votre âge. Utilisez les touches pour sélectionner votre âge et validez avec la touche „SET”.

Indice d'activité:

Suite à ça, le symbole pour le choix de l'indice d'activité apparaît à gauche (image 2)



La valeur définit un certain degré d'activité qui est important pour une analyse à moyen ou long terme. Vous pouvez choisir entre 4 degrés d'activité pour chaque profil en utilisant les touches fléchées. Veuillez

confirmer votre choix en appuyant sur „SET“.

Définition des différents degrés d'activité:

- Degré 1: aucune activité physique
- Degré 2: faible activité physique, telle que des balades, des travaux dans le jardin, un peu de gymnastique
- Degré 3: niveau d'exercice physique moyen (30 minutes d'exercice physique à partir de 2 jusqu'à 4 fois par semaine minimum)
- Degré 4: activité physique élevée (30 minutes d'exercice physique à partir de 4 jusqu'à 6 fois par semaine minimum)



Veillez noter que le calcul de la masse adipeuse est en fonction de l'activité. Plus l'indice est haut et plus le calcul de la graisse sera élevé.

Réglage des fonctions

Après l'entrée de l'indice d'activité vous entrerez dans la configuration de la fonction. La configuration de la fonction peut être réglée sur ON ou OFF.

Battement de coeur : Fonction de réglage automatique. Utilisez les flèches ON ou OFF et confirmer avec „SET“

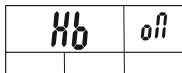


Image. 3

Bip 1 :

Un long bip sonore se fera entendre si la mesure est terminée. Utilisez les flèches à ON ou OFF et confirmez avec „SET“

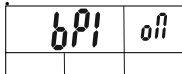


Image. 4

Bip 2 :

3 bips courts pour ne transférer que le poids ou 5 bips courts pour transférer toutes les données. Ceci indique que la transmission a été réussie. Utilisez les flèches ON ou OFF et confirmez avec „SET“.

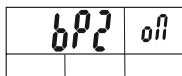


Image. 5

Bip3 : 2 bips longs seront entendues si la transmission n'a pas été effectuée. Utilisez les flèches ON ou OFF et confirmer avec „SET“.

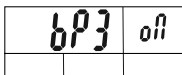


Image. 6

Après avoir terminé la mise en place de vos données le symbole „0,0“ apparaît sur l'affichage. Le pèse-personne est prêt à démarrer la pesée.

Pesée

Après avoir déterminé tous les profils d'utilisateur et paramétré les poids, la masse adipeuse et les autres valeurs peuvent être déterminées.

- Veuillez appuyez sur „SET“ et choisissez votre profil d'utilisateur en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur „SET“
- La pesée démarre automatiquement après quelques secondes. Tout d'abord votre pèse-personne **smartLAB®fit W** détecte le poids du corps (segment d'affichage de gauche). Après ça, les mesures des autres paramètres vont débiter. Vous pouvez voir trois cercles sur les segments d'affichage concernés (veuillez vous référer au chapitre affichage & fonctions dans ce manuel). Le pèse-personne détectera les autres paramètres - teneur en eau, le contenu de muscles et de la masse osseuse (voir image 7).



Image. 7

- Enfin toutes les valeurs seront affichées (voir image 8). Après quelques secondes, l'indication de la variation de poids, l'indication de la consommation de calories (voir photo 9), puis l'indication de l'activité (en kcal) seront affichées. En outre, l'indice d'activité est indiqué par le symbole «indice d'activité» (voir image 10). A la fin de vos analyses avec le pèse-personne **smartLAB®fit W** il affichera le diagnostic de nouveau dans les paramètres de votre profil utilisateur qui seront les données de base pour vos valeurs mesurées.



Le pèse-personne **smartLAB[®] fit W** reconnaît automatiquement votre poids de la personne qui se trouve actuellement sur le pèse-personne et utilise son profil d'utilisateur. Cette fonction automatique exige que vous sélectionniez l'utilisateur souhaité et vous pesez pieds nus après. Les futures mesures seront reconnues automatiquement.

Note: le profil et la configuration de fonction ne sera enregistrée sur l'échelle (lors du réglage manuel) lors du passage à travers les réglages jusqu'à ce que l'écran affiche „0,0“. Si ne va pas through la configuration jusqu'à la fin, les informations de données inscrit à cet effet ne sera pas enregistré sur l'échelle.

Note: Les bips sont désactivés par les réglages d'usine. Ceux-ci peuvent soit être activés manuellement ou automatiquement par un HMM App ou Gateway.

Pesée uniquement son poids

Lorsque vous montez sur le pèse-personne pieds nus vous pouvez directement peser votre poids.

Transfert de données sans fil

Votre pèse-personne **smartLAB[®] fit W** dispose d'un module intégré ANT + et Bluetooth Smart qui vous permet de transférer des données mesurées à votre ordinateur, ordinateur portable, PC, Smartphone ou montre connectée. De cette façon, vous pouvez enregistrer, analyser et traiter vos valeurs.

S'il vous plaît consulter notre site www.hmm.info pour une liste des

applications qui fonctionnent avec l'échelle sous la rubrique «Applications pour le produit smartLAB».

Lorsque le pèse-personne a été correctement relié avec un dispositif de réception, les données mesurées seront automatiquement envoyées à l'appareil correspondant tel qu'un smartphone ou PC via ANT + ou Bluetooth Smart. Le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** sélectionnera automatiquement la technologie de transfert de données correct.

Lorsque vous utilisez le HMM Apps (comme fitmeffit move App ou hLine App) ou passerelles, le profil et la fonction des paramètres peuvent être automatiquement transmitters à l'échelle. Cela se produit lors d'un transfert de données ou après un changement de batterie / insertion des piles. S'il vous plaît trouver plus d'informations dans le chapitre «Configuration des données de l'utilisateur».

S'il vous plaît trouver plus d'informations sur les possibilités de connexion et d'autres caractéristiques de l'échelle sous www.support.hmm.info.

Note: HMM Apps sont le fitmeffit move App et hLine App, tous deux disponibles pour Android et iOS.

Qu'est-ce que le ANT?

Le ANT est une norme de transfert de données sans fil. Pour l'utiliser, à la fois en mode transmission ou réception, l'appareil doit être équipé d'un module ANT.

Qu'est-ce que le Bluetooth Smart?

Bluetooth Smart est une norme de transfert de données sans fil et fait partie de la norme Bluetooth[®] à puce. Pour l'utiliser, à la fois en mode transmission et de réception, l'appareil doit être équipé d'un module Bluetooth Smart.

Le transfert de données via un profil d'utilisateur

⁵⁶ *per maggiori informazioni sul gateway visita www.hmm.info, www.hline-online.com

Configurez votre profil d'utilisateur selon les instructions du chapitre «Assignation d'un profil à l'utilisateur» dans ce manuel. Votre pèse-personne **smartLAB®fit W** est pré-réglé pour transférer les données automatiquement. Veuillez choisir votre profil d'utilisateur comme il est décrit dans le chapitre „Mesure” et lancer la mesure. Votre pèse-personne **smartLAB®fit W** va transférer les données mesurées à l'appareil de réception automatiquement après la mesure.



Dans la transmission de données, assurez-vous que le profil d'utilisateur correct est utilisé lors de la pesée. Si le solde n'a pas encore été utilisé, l'utilisateur utilisé doit être sélectionné en appuyant sur le bouton „Set” et l'utilisateur souhaité à l'aide des flèches haut et bas. Par la suite, la pesée peut avoir lieu. Une fois qu'un utilisateur a été attribué un certain poids, l'échelle reconnaît le droit profil basé ce poids.



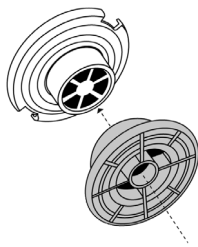
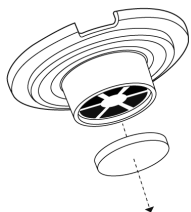
Le pèse-personne **smartLAB®fit W** reconnaît automatiquement la personne correspondant au profil d'utilisateur en fonction de son poids. Cette fonction automatique nécessite que vous vous pesiez une première fois en vous assignant un profil. Les fois suivantes, le profil vous sera associé automatiquement.

Le transfert de données vers d'autres appareils de transmission de données sans fil

Vous pouvez connecter votre **smartLAB®fit W** avec un dispositif de connexion qui peut être utilisé la technologie de transfert de données sans fil ANT ou Bluetooth Smart. Vous pouvez transférer des valeurs de poids mesurées automatiquement et sans fil à votre appareil connecté. Les appareils associés peuvent être des ordinateurs portables, smartphones, tablettes ou tout autre dispositif ANT ou Bluetooth Smart. La communication sera activée par une liaison sans fil qui peut être reliée à un PC, smartphone ou tablette.

Option: pesée sur tapis

Vous pouvez utiliser le pèse-personne **smartLAB[®]fit W** avec les pieds spéciaux pour tapis. Pour ça, veuillez suivre les étapes suivantes :



1. Retirez les pieds antidérapants du pèse-personne.
2. Fixez les extensions spéciales Pour tapis. C'est bon.

Analyse des résultats

Les valeurs suivantes vous aident à interpréter les valeurs mesurées par votre pèse-personne **smartLAB®fit W**. Ces valeurs sont seulement une approximation, pour plus de détails, consultez votre médecin.

Masse adipeuse %: 🍷

Les valeurs suivantes sont des valeurs génériques concernant votre masse adipeuse. Veuillez contacter votre médecin pour plus d'informations.

Âge	Femme				Homme			
	Maigreur	Corpulence/normale	surpoids	Obésité	Maigreur	Corpulence/normale	surpoids	Obésité
10 - 12	< 12	12 - 22	22 - 30	> 30	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
13 - 18	< 15	15 - 25	25 - 33	> 33	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
19 - 30	< 20	20 - 29	29 - 36	> 36	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
31 - 40	< 22	22 - 31	31 - 38	> 38	< 11	11 - 20	20 - 26	> 26
41 - 50	< 24	24 - 33	33 - 40	> 40	< 13	13 - 22	22 - 28	> 28
51 - 60	< 26	26 - 35	35 - 42	> 42	< 15	15 - 24	24 - 30	> 30
60+	< 28	28 - 37	37 - 47	> 47	< 17	17 - 25	26 - 34	> 34

Note: Les athlètes ont souvent des valeurs inférieures à celles du tableau ci-dessus. Les valeurs peuvent dépendre en fonction du sport, de l'intensité de l'exercice et de la condition physique. Veuillez noter que de très faibles résultats peuvent être une indication de danger pour la santé. per la salute.

Volume d'eau de votre corps %: 🌊

Le volume d'eau à l'intérieur de votre corps est généralement dans les moyennes suivantes (seul des données basiques sont indiquées):

Âge	Femme	Homme
10 - 12	> 60	> 64
13 - 18	> 58,5	> 63,5
19 - 30	> 56	> 62,5
31 - 40	> 53	> 61
41 - 50	> 52	> 60
51 - 60	> 51	> 59
60+	> 50	> 58

Note: La masse adipeuse dépend de votre niveau d'eau. Pour cette raison, la teneur en eau dans le cas d'un niveau élevé de masse adipeuse peut être inférieure aux valeurs de base ci-dessus. En ce qui concerne les athlètes les valeurs peuvent être plus élevées que les valeurs basiques en raison de la faible masse adipeuse..

Composition musculaire%:

La composition des muscles reste habituellement dans les niveaux suivants (niveau de base indiqué):

Âge	Femme	Homme
10 - 99	> 34	> 40

Masse osseuse en kg:

Nos os ainsi que tout notre corps sont soumis au processus de vieillissement et donc à toutes ses conséquences. Au cours de l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum à l'âge de 30-40. Puis, la masse osseuse diminue. Vous pouvez contrer le processus de vieillissement par une alimentation saine (ex. calcium et de vitamine D) et par de l'exercice physique continu. En plus de cela vous pouvez prendre soin de vos os avec des exercices de musculation.



La masse osseuse et la densité osseuse sont deux choses différentes, à ne pas confondre. Celle-ci ne peut être mesurée que par un examen médical (par exemple une tomодensitométrie, échographie). Pour cette raison, le pèse-personne ne peut pas être utilisé pour identifier des modifications osseuses.

La masse osseuse peut difficilement être modifiée, mais change en fonction de facteurs comme le poids, la hauteur du corps, l'âge ou le sexe.

	Femme			Homme		
Poids	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Masse osseuse	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Taux de métabolisme de base (BMR):

Le BMR désigne la quantité d'énergie qu'un corps a besoin pour ses fonctions vitales de base lorsqu'il est dans un état de calme absolu (par exemple quand vous restez au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend principalement de facteurs tels que le poids, la taille et de l'âge.

Cette valeur est affichée sur votre pèse-personne analyseur smartLAB®fit. L'unité est le kcal / jour. Le calcul est basé sur la formule de Harris-Benoît. Ce montant est la quantité d'énergie que votre corps a besoin au moins pour ses besoins vitaux en 24 heures. Si votre corps reçoit moins d'énergie pour un temps plus long, cela peut affecter votre bonne santé.

Taux métabolique d'activité (AMR):

Le taux métabolique d'activité désigne la quantité d'énergie que le corps a besoin quotidiennement dans un état actif. La consommation d'énergie augmente avec une augmentation de l'exercice physique. Votre pèse-personne smartLAB®fit dispose de 4 indices d'activité différents (voir chapitre «Profil d'utilisateur») pour déterminer le degré d'activité approprié.

Pour maintenir votre poids, vous devez manger et boire autant qu'avant, mais si votre activité physique augmente, alors vos besoins aussi. Dans le cas où le corps reçoit plus d'énergie que l'AMR requis, le corps est incapable d'utiliser cette énergie - elle sera stockée dans le corps et vous prendrez du poids.

Le temps est un facteur important:

Veillez noter que seul l'effort à long terme compte. Les changements à court terme de votre poids en quelques jours sont tout à fait normaux et sont souvent dues à des changements de la teneur en eau. Seuls des changements à moyen terme ou à long terme peuvent vraiment impacter votre poids. Au cas où votre poids diminue sur une courte durée mais que votre masse adipeuse augmente ou reste le même, ce peut être dû à cause d'une perte d'eau (comme avec un sauna par exemple). Si votre poids augmente à moyen terme mais que votre masse adipeuse diminue ou reste la même c'est que vous avez peut être produit de la masse musculaire.

Note: La masse adipeuse, la teneur en eau ou la masse musculaire ne peuvent être ajoutées parce que le muscle contient également des composants de l'eau.

IV. Divers

Entretien

- Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon doux et humide. Épongez l'appareil avec un tissu doux et sec. N'utilisez pas de produits chimiques doux et humides. Ne mettez pas l'appareil sous l'eau.
- Protégez l'appareil des impacts, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques ou des changements de température. Ne pas entreposer à proximité d'une source de chaleur, tel qu'un four, un chauffage ou autre.
- NE JAMAIS essayer de réparer le pèse-personne par vous-même. Dans ce cas-là, la garantie ne sera plus valide. Seuls le fabricant ou un opérateur agréé sont autorisés à réparer l'appareil. Veuillez vérifier le niveau des piles avant tout essai de réparation.
- Le pèse-personne **smartLAB®fit W** est en accord avec les directives 89/336. N'hésitez pas à contacter le service client pour plus d'informations.

Avis de régularité et de sécurité



Déclaration de conformité

Ce produit est conforme à la directive EC: -1999/5/EC

Déclaration de sécurité

Ce produit a été vérifié pour se conformer à la certification de sécurité conformément à la spécification des normes EN: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010 + A12: 2011

Directive DEEE

La directive DEEE (Déchets d'équipements électriques et électroniques), qui est entrée en vigueur comme loi européenne le 13 Février 2003, a conduit à un changement majeur dans l'élimination des équipements électriques.

Le but principal de cette directive est de prévenir les déchets électroniques (DEEE), tout en encourageant la réutilisation, le recyclage et d'autres formes de retraitement pour réduire les déchets.



Le logo DEEE sur le produit et l'emballage indique qu'il est interdit de jeter le produit dans les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité de fournir tous les équipements électriques et électroniques hors d'usage aux points de collecte respectifs. Un centre de collecte des déchets électroniques aide au traitement avec des moyens naturels. En outre, le recyclage des déchets électriques est une contribution à la conservation de notre environnement et donc la santé de toutes les personnes. Pour plus d'informations concernant l'élimination des appareils électriques et électroniques, le retraitement et les points de collecte, vous pouvez en obtenir auprès des autorités locales, des entreprises d'élimination des déchets, de détaillants et le fabricant de l'appareil

Directive RoHS

Ce produit est conforme à la directive 2002/95 / CE du parlement européen et du conseil du 27 Janvier 2003 concernant l'usage limité de substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS) et ses variations.

Garantie

Les produits HMM GmbH ont besoin de vous pour répondre aux exigences de haute qualité. Pour cette raison, HMM Diagnostics GmbH offre une garantie de 2 ans pour l'achat de ce produit **smartLAB®**. Vous pouvez même prolonger la garantie de 3 à 5 ans sans rémunération supplémentaire lorsque vous inscrivez votre produit. Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site Web suivant: www.hmm.info/en/registration.

Les pièces usées, les piles etc sont exclues de la garantie.



smartLAB[®]

fit W

Bilancia per l'analisi del corpo con trasferimento wireless dei dati

Manuale d'uso



Per favore, prima del primo utilizzo leggere attentamente il manuale d'uso.



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstraße 89
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Contenuto

I. Introduzione	67
Principi della misurazione	67
II. Il tuo smartLAB[®] fit W	68
Display e funzioni	68
Specificazioni	69
Contenuto	69
Informazioni generali	69
Informazioni di sicurezza	70
III. Impostazioni e Funzionalità operative	71
Inserire e cambiare le batterie	71
Inizio delle operazioni, “pesatura veloce”	71
Impostare i dati utente	72
Funzioni di setup	74
Misurazione	75
Misurare solo il peso	76
Trasmissione wireless dei dati	76
Trasferimento dei dati via profilo utente	77
Trasferimento dei dati ad altri dispositivi dotati di trasmissione wireless	78
Optional: pesarsi sul tappeto	78
Interpretare i risultati	79
IV. Generali	82
Manutenzione	82
Politiche e Avviso di sicurezza	83
Garanzia	84

I. Introduzione

Grazie per aver scelto la nostra bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB®fit W**. Questo prodotto ti consente di misurare il tuo peso corporeo, così come il contenuto di massa grassa, il contenuto di acqua, la massa muscolare e ossea. Per favore leggi le istruzioni attentamente prima del primo utilizzo, e conservale per un utilizzo futuro.

Principi della misurazione

La tua bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB®fit W** è basata sul principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). Un piccolissimo e impercettibile ma soprattutto non pericoloso segnale elettrico verrà condotto per tutto il corpo. La bilancia identifica la resistenza elettrica (impedenza). I dati individuali come età, peso corporeo, sesso, o grado di attività, permettono di identificare la percentuale di tessuto adiposo e altri parametri.

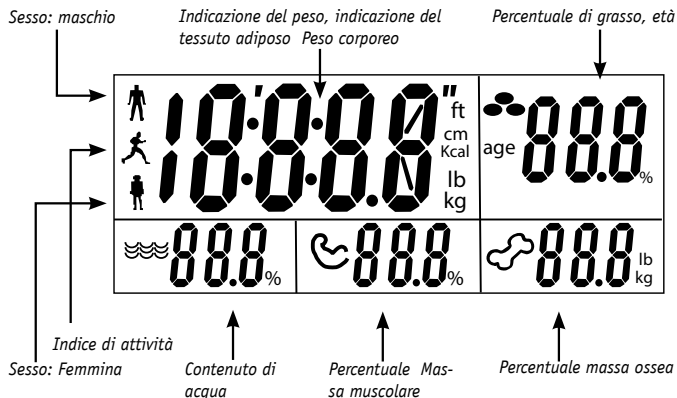
Il tessuto muscolare e l'acqua hanno una buona conduttività elettrica, e una minore resistenza rispetto alle ossa e al tessuto adiposo, perché le cellule adipose e le ossa conducono corrente molto difficilmente.

Per favore nota che i valori della nostra **smartLAB®fit W** sono solo un'approssimazione ai reali valori medici del corpo. Solo uno specialista che usa metodi medici (come la tomografia) può identificare gli esatti parametri, come contenuto di massa grassa, di acqua, percentuale di massa muscolare e ossea.

La bilancia **smartLAB®fit W** è inoltre dotata delle tecnologie ANT+ e Bluetooth Smart. Supporta dunque i dispositivi abilitati con la tecnologia ANT+ ed è compatibile con tutti i dispositivi riceventi con la stessa tecnologia come (sportwatch, smartphones e pc) che supportano la nostra bilancia. Questi includono, tra l'altro, l'applicazione Samsung SHealth che permette la scala corpo può essere collegato come una scala di ANT +. Con il modulo Bluetooth Smart integrato, la nostra bilancia è anche in grado di mandare i dati via Bluetooth Smart ad un dispositivo ricevente. Puoi trasmettere dunque i valori misurati in modo wireless. La bilancia **smartLAB®fit W** per l'analisi del corpo, sceglierà automaticamente quale tecnologia usare.

II. Il tuo smartLAB[®]fit W

Display e funzioni



Le impostazioni vengono effettuate pre-
mendo sul lato della bilancia.



Specificazioni

1. *Dispositivo: smartLAB fit W*
2. *Capacità massima: 150 kg / 330 libbre*
3. *Unità: kg/lb (suddivisa in 100g/0.2lb)*
4. *Pulsanti: Set, Su, Giù*
5. *Indici di attività: 4*
6. *Contenuto adiposo: in % suddiviso in 0.1%*
7. *Contenuto dell'acqua nel corpo: in % in 0.1%*
8. *Massa muscolare: in % suddiviso in 0.1%*
9. *Sindrome del metabolismo basale: in kcal, suddiviso ogni 1kcal.*
10. *Sindrome del metabolismo basale: in kcal suddiviso in unità da 1kcal*
11. *Profili utente: 8*
12. *Batterie: 4 x AAA (1.5V)*
13. *Peso: 1950g*
14. *Misure (L x W x H): 310 x 310 x19 mm*
15. *Temperatura di funzionamento: 0°C – 40°C*
16. *Temperatura di conservazione: -20°C / 60°C*
17. *Simboli quando in sovraccarico “----”*
18. *Simboli per batteria scarica: “Lo”*
19. *Connettività / Trasferimento dati: ANT+ e Bluetooth Smart*

Contenuto







- 1 Bilancia **smartLAB[®]fit W**
- 1 manuale d'uso
- 4 Batterie mini stilo da 1.5V AAA

Informazioni generali

- Possibilmente utilizzare la bilancia ogni giorno alla stessa ora (raccomandiamo il mattino), dopo essere andati in bagno, a stomaco vuoto e senza vestiti, in modo da poter comparare i risultati
- Il tessuto adiposo, può essere determinato solo quando a piedi nudi. Meglio umidificare leggermente la pianta del piede. Un piede completamente asciutto può portare a misure incorrette, perché non c'è abbastanza conducibilità
- Non muovere la bilancia durante la misura
- Aspettare alcune ore prima di misurare dopo l'esercizio fisico
- Aspettare circa 15 minuti dopo essersi alzati prima di misurare il peso, in questo modo l'acqua del corpo si stabilizza
- Le seguenti persone o gruppi di persone possono avere risultati diversi o non attendibili per quanto riguarda la percentuale di tessuto adiposo e gli altri valori:
 - Bambini sotto i 10 anni

- Atleti agonisti e bodybuilders
- Donne incinte
- Persone con febbre, pazienti con dialisi, pazienti con sintomi di edema o osteoporosi
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari
- Persone che assumono medicine vasodilatatrici o vasoconstrictive
- Persone con differenze anatomiche importanti delle gambe, che possono influenzare l'altezza (differente altezza delle gambe)
- Il dispositivo è concepito per il semplice uso personale e non per uso medico o commerciale
- Per favore nota che alcune differenze di tolleranza sono possibili in quanto la bilancia non è concepita per usi medici professionali
- Posiziona la bilancia su una superficie dura e piana. Il pavimento è basilare per una corretta misurazione
- La bilancia diagnostica **smartLAB®fit W** soddisfa le direttiva 2004/108

Informazioni di sicurezza

-  La bilancia diagnostica smartLAB non deve essere usata da persone con impianti (per esempio il pacemaker). La loro funzione ne potrebbe risentire
-  Non usare durante la gravidanza. Il liquido amniotico dentro il corpo può influenzare le misurazioni
-  Non usare la bilancia con piedi bagnati per pericolo di scivolamento
-  Non ingerire le batterie – Pericolo di vita. Per favore conserva la bilancia e le batteria in un posto non raggiungibile dai bambini. Nel caso una batteria o il suo liquido fosse ingerita consultare un medico immediatamente.
-  Mantenete i bambini lontano dai materiali della confezione – pericolo di asfissia!
-  Non ricaricare le batterie. Non disassemblarle. Non gettarle nel fuoco. Non cortocircuitarle.

III. Impostazioni e Funzionalità operative

Inserire e cambiare le batterie

- Per favore apri il vano batterie posto sul retro del dispositivo
- Inserisci 4 batterie di tipo AAA da 1.5V) Per favore fa attenzione alla polarità.
- Chiudi il vano batteria.

Importante: Assicurarsi di posizionare le batterie nel primo utilizzo assicurarsi che il gateway o APP è prossimo al pareggio. Una volta visualizzata l'icona „W” sul display, la bilancia prova con il gateway / applicazione per comunicare. Il gateway invia le importanti informazioni di impostazione del bilanciamento, tra cui data, ora e dati del profilo. Dopo aver inserito le nuove batterie, la bilancia sta tentando di comunicare di nuovo con il gateway / app.

Note: Nel caso la bilancia non funzioni, per favore rimuovi le batterie e reinseriscile.

⚠ La tua bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** ha un simbolo che indica che le batterie devono essere sostituite. Nel caso le batterie fossero quasi esaurite, il simbolo “lo” può essere visto sul display. Dovresti dunque cambiare le batterie


⚠ Per favore rimuovi le batterie nel caso pensi di non usare la bilancia per un o più mesi per evitare lo scaricamento automatico delle stesse.



La bilancia per l'analisi del corpo, così come le batterie, devono essere smaltite in accordo alle leggi vigenti.

Inizio delle operazioni, “pesatura veloce”

Usa la bilancia **smartLAB[®]fit W** a piedi nudi. Non muoverti, dunque stai eretto su entrambe le gambe. La bilancia inizia a misurare immediatamente e mostra il risultato con il tuo peso corporeo sul display. Adesso puoi scendere. La bilancia si spegnerà automaticamente entro qualche secondo.

 Per garantire una corretta misurazione dovresti calibrare la bilancia dopo ogni spostamento. Per farlo fai una breve pressione su di essa e aspetta finchè il simbolo “0.0kg” non è mostrato sul display.

Impostare i dati utente

Per misurare la massa adiposa e gli altri parametri devi prima inserire i tuoi dati individuali. Puoi memorizzare fino a 8 profili utente e richiamare i dati misurati.

La bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** ha una speciale funzione per il trasferimento automatico dei profili utente e delle altre funzioni. E' richiesto che il dispositivo ricevente supporti queste funzioni. Questa funzione di impostazione automatica è supportata da applicazioni e gateway per HMM.

Con le impostazioni automatiche della bilancia, non è necessario impostarla manualmente. Quando usi la bilancia per la prima volta, o cambi la batterie, la bilancia cercherà e individuerà il dispositivo ricevente.

Se un dispositivo ricevente è in ricerca della bilancia, manderà in automatico tutti i dati per le impostazioni della bilancia. Questa funzione ha il beneficio anche di far visualizzare lo status delle batterie al dispositivo ricevente.

Le impostazioni automatico possono essere disattivate con la funzione di impostazioni (per favore fai riferimento alla sezione dedicata)

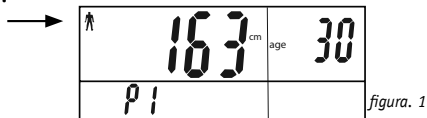
Se vuoi invece impostare la bilancia in modo manuale clicca su “SET” (sul lato della tua bilancia) per creare un nuovo profilo utente.

Nota: La bilancia pesapersona, può essere impostata tramite i comandi touch, che possono essere trovati sul lato destro in alto della bilancia. La funziona touch rappresenta i pulsanti, che sono sovrastampati con le scritte SET e le frecce su e giù.

Profilo utente:

Il display mostra adesso diversi presettings illuminati. Il simbolo “P1” appare sul display (in basso a sinistra) e indica il profilo utente numero 1 (figura 1). Puoi confermare questa scelta premendo “SET” o puoi creare

un nuovo profilo utente aumentando i numeri (tasto freccia sulla destra della bilancia).



Sesso:

Premi “SET” per confermare la tua scelta e dunque scegli il tuo sesso. Il display mostra il simbolo di un uomo. Se vuoi cambiare il sesso usa una delle due frecce finchè non vedi il simbolo di una donna. Premi “SET” per confermare la tua scelta.

Altezza del corpo

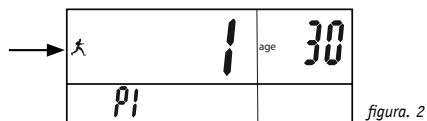
Per favore inserisci la tua altezza usando i tasti freccia. Puoi inserire l’altezza da un minimo di 100cm a un massimo di 250cm. Quando la pressione dei tasti è prolungata i valori avanzeranno più velocemente. Conferma la tua scelta premendo “SET”.

Età:

Il display mostra il simbolo per la tua età Per favore riutilizza i tasti freccia per impostarla in modo corretto e conferma premendo “SET”.

Indice di attività:

Dunque compare il simbolo per l’indice di attività sulla parte sinistra del display. (figura 2.)



Il valore definisce un certo grado di attività che è importante per una considerazione per medio/lungo periodo. Puoi scegliere tra 4 diversi indici per ogni profilo, usando i tasti freccia. Conferma con una pressione del tasto “SET”.

DI seguito le definizioni dei vari valori:

- Grado 1: Nessun esercizio fisico
- Grado 2: Solo piccoli esercizi, come camminati, lavori in giardino, o ginnastica

- Grado 3: esercizio fisico medio (30 minuti al giorno di esercizio da 2 a 4 volte la settimana per settimana al minimo)
- Grado 4: Esercizio fisico alto (30 minuti di esercizio fisico da 4 a 6 volte la settimana minimo)

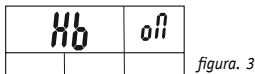


Per favore nota che la percentuale di grasso dipende dall'indice di attività. Più è alto l'indice di attività, più sarà basso il valore. Questo ha ragioni fisiche.

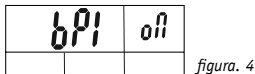
Funzioni di setup

Dopo aver inserito l'indice di attività entrerai nella modalità di setup funzioni. Può essere impostato acceso o spento.

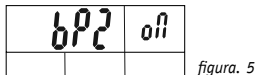
Battito cardiaco: E' un funzione automatica. Puoi cambiare grazie ai tasti freccia su On e OFF e confermare col tasto "SET".



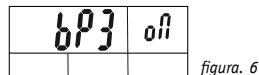
Beep 1: Un beep prolungato verrà sentito se la misurazione è terminata. Cambia grazie ai tasti freccia su acceso/spento e conferma con "SET".



Beep 2: 3 brevi beep quando viene trasferito il solo peso, 5 brevi beep quando vengono trasferiti tutti i dati. Questo indica che la trasmissione è andata a buon fine. Muoviti con i tasti freccia su acceso/spento e conferma con il tasto "SET"



Beep 3: 2 beep prolungati verranno sentiti se la trasmissione non è andata a buon fine. Cambia tramite i tasti freccia su acceso/spento e conferma con "SET".



Nota: il profilo e la configurazione function verrà salvato solo sulla scala (quando si imposta manualmente) quando si passa attraverso le impostazioni fino a quando il display visualizza „0,0“. Se non andando through l'impostazione fino alla fine, le informazioni di dati entered non verrà salvato sulla scala.

Nota: I segnali acustici sono disattivati per impostazioni di fabbrica. Queste possono essere attivate manualmente o automaticamente da un HMM App o Gateway.

Misurazione

Dopo aver determinato tutti i parametri e i profili utenti per il peso corporeo, la massa adiposa e tutti gli altri valori potranno essere determinati.

- Premi “SET” e scegli il tuo profilo utente usando i tasti freccia. NON confermare premendo “SET” in quanto rientrerai nella modalità di impostazione e dovrai reinserire tutti i dati
- Il misuramento inizia automaticamente dopo qualche secondo. Prima di tutto la bilancia per l'analisi del corpo smartLAB fit W rileva il tuo peso corporeo (segmento sinistro del display). Successivamente vengono misurati gli altri parametri. Vedrai 3 cerchi nel display in basso a sinistra (per favore rivolgiti al paragrafo “Display e funzioni”). La bilancia sta determinando gli altri parametri – contenuto di acqua, contenuto di muscoli e massa ossea. (vedi figura 7)



figura. 7

- Finalmente tutti i valori sono mostrati (figura 8). Dopo qualche secondo l'indicazione del peso corporeo cambia con l'indicazione delle calorie consumate (figura 9), dunque con l'indice di attività (in kcal). In più l'indice di attività viene indicato dall'apposito simbolo (figura 10). Alla fine la bilancia per l'analisi del corpo smartLAB fit W mostra di nuovo i parametri del tuo profilo utente che sono la base per tutti i valori misurati.



⚠ La bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** riconosce automaticamente attraverso il tuo peso, quale persona sta usando la bilancia. Questa funzione automatica richiede che la prima volta si selezioni l'utente desiderato e si effettui una misurazione a piedi scalzi. Le future misurazione saranno riconosciute automaticamente.

Misurare solo il peso

Sarà sufficiente salire sulla bilancia non a piedi nudi e verrà effettuata la sola misurazione del peso corporeo.

Trasmissione wireless dei dati

La tua bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** ha un modulo integrato ANT+ e Bluetooth Smart che consentono di trasferire i dati misurati al tuo computer, laptop, PC, Smartphone o fitness watch. Dunque puoi decidere di salvare, analizzare e processare i valori.

Si prega di consultare il nostro sito www.hmm.info per un elenco di applicazioni che funzionano con la scala in „Applicazioni per il prodotto smartLAB“.

Quando la bilancia è stata successivamente accoppiata con un dispositivo ricevente, i valori misurati saranno automaticamente mandati al dispositivo accoppiato grazie ai moduli ANT+ o Bluetooth Smart. La bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** selezionerà automaticamente i dati corretti da trasferire.

Quando si utilizza il Apps HMM (come fitmeFit move App o hLine App) o gateway, le impostazioni del profilo e funzione possono essere trasmesse automaticamente alla scala. Questo accade durante un trasferimento di dati o dopo il cambio della batteria / inserimento delle batterie. Potete trovare maggiori informazioni nel capitolo „Configurazione di dati utente“.

Potete trovare maggiori informazioni sulle possibilità di connessione e altre caratteristiche della scala sotto www.support.hmm.info.

Nota: HMM Apps sono in fitmeFit move App e hLine App, sia disponibile per Android e iOS.

Cosa è la tecnologia ANT?

La tecnologia ANT è il trasferimento dei dati standard. Per usarla, entrambi i dispositivi ricevente e inviatne devono possedere il modulo ANT.

Cosa è la tecnologia Bluetooth Smart?

Bluetooth Smart è la tecnologia wireless standard e fa parte di Bluetooth. Per usarla, entrambi i dispositivi inviante e ricevente devono integrare un modulo Bluetooth Smart.

Trasferimento dei dati via profilo utente

Imposta il tuo profilo in accordo alle istruzioni nel paragrafo “misurazione” di questo manuale. La tua bilancia per l’analisi del corpo **smartLAB®fit W** è preimpostata per trasferire i dati automaticamente. Per favore scegli il tuo profilo utente come descritto nel paragrafo “Misurazioni” e inizia la pesatura. La tua bilancia per l’analisi del corpo **smartLAB®fit W** trasferirà i dati rilevati al dispositivo ricevente subito dopo il termine.



Nella trasmissione dei dati, assicurarsi che il profilo utente corretto viene utilizzato durante la pesatura. Se non è ancora stato utilizzato l’equilibrio, deve essere selezionato l’utente utilizzato il pulsante “SET” e l’utente scelto tramite i tasti freccia. Successivamente, la pesatura può avvenire. Una volta che un utente è stato assegnato un certo peso, la bilancia riconosce il profilo di diritto fondato questo peso.



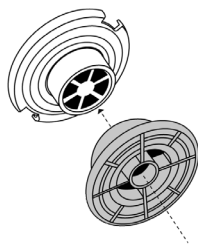
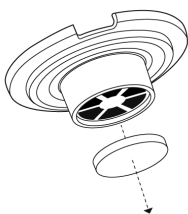
La bilancia per l'analisi del corpo **smartLAB[®]fit W** riconosce in automatico attraverso il peso corporeo, quale persona sta utilizzando la bilancia e usa il suo profilo utente. Questa funzionalità richiede che la prima volta venga selezionato l'utente desiderata e si pesi subito dopo. Le future pesature verranno riconosciute automaticamente.

Trasferimento dei dati ad altri dispositivi dotati di trasmissione wireless

Puoi connettere la bilancia **smartLAB[®]fit W** a dispositivi partner che soddisfano i protocolli degli standard di trasferimento dati ANT o Bluetooth Smart. Puoi trasferire i dati misurati automaticamente e senza fili agli altri dispositivi. I dispositivi compatibili possono essere, portatili, smartphones, tablet o altri dispositivi che integrano i moduli di comunicazione ANT o Bluetooth Smart: La comunicazione sarà abilitata tramite un gateway* che può essere installato sul PC, lo smartphone o il tablet.

Optional: pesarsi sul tappeto

Puoi usare la bilancia **smartLAB[®]fit W** Con le estensioni per i piedini su di un tappeto. Per farlo segui i passi seguenti:



1. Rimuovi i gommini antiscivolo dai piedi della bilancia
2. Inserisci gli estensimetri in modo fermo dentro i piedini della bilancia. Adesso puoi usare la bilancia su tappeti e superfici morbidi.

Interpretare i risultati

I seguenti valoriguida, ti aiuteranno a interpretare i dati misurati dalla tua bilancia **smartLAB®fit**. Questi valori consistono solamente in un'approssimazione, e dovresti eventualmente condividerli e analizzarli con il tuo medico.

Massa grassa %: 🍷

I valori linea di seguito mostrati considerano la massa grassa. Per maggiori informazioni contatta il tuo medico.

Età	Donna				Uomo			
	Denutrito	In salute/ normale	sovrappeso	eccesso di massa grassa	Denutrito	In salute/ normale	sovrappeso	eccesso di massa grassa
10 - 12	< 12	12 - 22	22 - 30	> 30	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
13 - 18	< 15	15 - 25	25 - 33	> 33	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
19 - 30	< 20	20 - 29	29 - 36	> 36	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
31 - 40	< 22	22 - 31	31 - 38	> 38	< 11	11 - 20	20 - 26	> 26
41 - 50	< 24	24 - 33	33 - 40	> 40	< 13	13 - 22	22 - 28	> 28
51 - 60	< 26	26 - 35	35 - 42	> 42	< 15	15 - 24	24 - 30	> 30
60+	< 28	28 - 37	37 - 47	> 47	< 17	17 - 25	26 - 34	> 34

ITALIANO

Nota: Gli atleti spesso hanno valori minori rispetto ai valori riportati in tabella. Questi valori possono essere sotto i valori guida, in rapporto allo sport, all'intensità dell'esercizio e alle condizioni fisiche. Per favore nota che valori troppo bassi possono essere sintomo di rischio per la salute.

Contenuto di acqua % 🌊

Il contenuto di acqua nel corpo è di solito entro i seguenti valori (e' indicato solo l'intervallo normale)

Età	Donna	Uomo
10 - 12	> 60	> 64
13 - 18	> 58,5	> 63,5
19 - 30	> 56	> 62,5
31 - 40	> 53	> 61
41 - 50	> 52	> 60
51 - 60	> 51	> 59
60+	> 50	> 58

Nota: Gli atleti spesso hanno valori minori rispetto ai valori riportati in tabella. Questi valori possono essere sotto i valori guida, in rapporto allo sport, all'intensità dell'esercizio e alle condizioni fisiche. Per favore nota che valori troppo bassi possono essere sintomo di rischio per la salute.

Massa muscolare %:

La massa muscolare generalmente si trova tra i valori sotto riportati:

Età	Donna	Uomo
10 - 99	> 34	> 40

Massa ossea kg:

Le nostre ossa, così come il nostro corpo, sono soggette al processo dell'invecchiamento e a tutte le sue conseguenze. Durante l'adolescenza la massa ossea cresce vertiginosamente e raggiunge il suo massimo tra i 30 e i 40 anni. Dunque inizia a decrescere. L'invecchiamento può essere influenzato da una sana alimentazione (calcio, vitamina D) e da un continuo esercizio fisico. In più si possono sostenere le ossa grazie a degli esercizi specifici.



La massa ossea e la densità ossea sono fattori diversi. Non confonderli. L'ultima può essere rilevata solamente tramite esame medico (ultrasuoni). Per questa ragione la bilancia non può essere usata per identificare variazioni nelle ossa, o la loro durata.

La massa ossea può difficilmente essere influenzata da fattori come peso, altezza, età o sesso.

	Donna			Uomo		
Peso corporeo	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Massa muscolare	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Tasso di metabolismo basale (BMR)

Il BMR, indica l'ammontare di energia che il corpo necessita per le sue funzioni base quando è in stato di riposo assoluto (per esempio quando si sta a letto per 24 ore). Questo valore dipende principalmente da fattori come peso, dimensioni del corpo ed età. Questo valore viene mostrato dalla bilancia **smartLAB®fit**. L'unità di misura è kcal/tag (kcal/giorno). La base per il calcolo è fornita dalla formula di Harris-Benedict.

Essa rappresenta l'ammontare dell'energia che il corpo necessita, almeno sotto forma di nutrizione. Se il tuo corpo assume meno nutrienti per molto tempo, può esserne influenzato negativamente.

Tasso di metabolismo attivo (AMR)

Tasso di metabolismo attivo significa, l'ammontare dell'energia che il corpo necessita giornalmente nello stato di attività. Il fabbisogno di energia aumenta con l'incremento dell'attività fisica. Il tuo **smartLAB®fit** ha 4 diversi indici (fai riferimento al capitolo "impostazioni del profilo utente") per determinare l'appropriato grado di forma fisica.

Per mantenere il corrente peso, l'energia consumata deve essere rimpiazzata sotto forma di cibo e liquidi. Nel caso questa energia non venga reintrodotta, il corpo usa il grasso immagazzinato, dunque perde peso. Nel caso il corpo assorba più energia di quanto consumata, non è in grado di usarla, e verrà immagazzinata, causando l'incremento di peso.

Il tempo come un fattore

Per favore nota che conta molto un monitoraggio a lungo termine. I cambiamenti di peso a breve termine, entro pochi giorni, sono assolutamente normali, e spesso dovuti al cambiamento di volume d'acqua. Soltanto i cambiamenti a medio e lungo termini sono correlati al contenuto della percentuale grassa o muscolare. Nel caso il tuo peso diminuisca in pochi giorni e la percentuale di massa grassa e muscolare aumenta o resta fissa, hai semplicemente perduto liquidi (per esempio dopo un esercizio fisico o una sauna). Se il tuo peso aumenta nel medio termine, e le tue percentuale di grasso diminuisce o resta uguale, hai sviluppato massa muscolare.

Nota: Grasso, contenuto di acqua o massa muscolare, potrebbero non aumentare, in quanto anche il tessuto muscolare contiene acqua.

IV. Generali

Manutenzione

- Pulisci la bilancia regolarmente con un panno umido. Non utilizzare componenti abrasivi. Non mettere il dispositivo sotto l'acqua corrente.
- Proteggi il dispositivo da impatti, umidità, polvere, elementi chimici o sbalzi di temperatura. Non conservare vicino fonti di calore come forni o radiatori.
- MAI smontare la bilancia da soli. In questo caso la garanzia non sarà più valida. Solo il produttore, o un rivenditore autorizzato è autorizzato a riparare la bilancia. Prima di contattare il supporto controlla lo stato delle batterie, e caricale se necessario.
- La bilancia diagnostica **smartLAB®fit W** rispetta le direttive EC 89/336. Per favore sentiti liberi di contattare il produttore o il servizio clienti per ulteriori informazioni che riguardano l'uso della bilancia.

Dichiarazione di conformità

Questo prodotto soddisfa le normative della Comunità Europea: -1999/5/EC

Stato di sicurezza

Questo prodotto è stato verificato in modo da essere conforme alle certificazioni di sicurezza in accordo agli standard EN: EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011

WEEE NOTE

La direttiva WEEE (Smaltimento di Materiale Elettrico ed Elettronico), che è stata posta a vigore come legge europea il 13 Febbraio 2003, ha contribuito ad un importante cambiamento nello smaltimento dei prodotti elettrici. L'obiettivo principale di questa direttiva è di prevenire lo spreco elettrico, incoraggiando il riutilizzo, il riciclo, e altre forme alternative per ridurre gli sprechi.

ITALIANO



Il logo WEEE sul prodotto e sulla confezione, indica che non è autorizzato lo smaltimento dello stesso insieme ai rifiuti di casa. E' tua responsabilità lasciare gli apparecchi elettrici in disuso al punto di ritiro più vicino. Una raccolta separata e il riciclo dei prodotti è un contributo per la conservazione dell'ambiente e per la salute delle persone. Puoi ottenere più informazioni a riguardo presso le autorità locali e le agenzie di smaltimento rifiuti, come anche da venditori e distributori del prodotto

Normativa RoHS

Questo prodotto è conforme con la direttiva 2002/95/EC del parlamento Europeo e del Consiglio del 27 Gennaio 2003 a proposito dell'uso controllato di sostanze nocive nelle apparecchiature elettroniche (RoHS) e le loro variazioni.

Garanzia

I prodotti HMM Diagnostics GmbH, sono costruiti con elevati standard di qualità. Per questa ragione, HMM Diagnostics GmbH offre una garanzia di 2 anni con l'acquisto dei prodotti smartLAB. Puoi anche estendere la garanzia dai 3 ai 5 anni, senza pagamenti ulteriori, registrando il tuo prodotto. Per favore registrati online al sito:
www.hmm.info/en/registration

Le parti soggette a usura, le batterie ecc non sono soggette a garanzia.



smartLAB[®]

fit W

Báscula de diagnóstico corporal con transferencia wireless de datos

Manual de usuario



Por favor, lea el manual cuidadosamente antes del primer uso



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstraße 89
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Contenido

I. Introduction	87
Principio de medición	87
II. Su smartLAB®fit W	88
Pantalla y funciones	88
Especificaciones	89
Contenido	89
Información General	89
Información de seguridad	91
III. Instalación y funciones de operación	92
Cambio de las pilas	92
Comenzando la operación / „pesaje rápido“	93
Configuración de los datos de los usuarios	93
La medición	97
Midiendo solo peso	98
Transferencia de datos wireless	98
Transferencia de datos por perfil de usuario	99
Transmisión de datos a otros dispositivos transmisores Wireless	100
Optional: pesando en una alfombra	100
Interpretación de los resultados	101
IV. Miscellaneous	104
Mantenimiento	104
Regulación y declaración de seguridad	105
Garantía	106

I. Introduction

Gracias por haber decidido en favor de nuestra báscula analizadora **smartLAB[®]fit W**. Este producto le permite medir el peso del cuerpo, así como el contenido de tejido adiposo, el contenido de agua, masa muscular y ósea. Por favor, lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la báscula por primera vez y seguir las instrucciones para un uso futuro.

Principio de medición

El diagnóstico de la báscula **smartLAB[®]fit W** se basa en el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). Una débil y no perceptible y, por lo tanto, no peligrosa señal eléctrica se llevará a cabo a través de todo el cuerpo. La escala identifica la resistencia eléctrica (impedancia). Los datos individuales tales como la edad, la altura del cuerpo, el género o grado de actividad se usan para identificar el contenido adiposo y otros parámetros.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y, por lo tanto, una resistencia más baja que el tejido óseo y adiposo porque las células adiposas y los huesos casi no conducen la corriente.

Tenga en cuenta que los valores de la báscula analizadora **smartLAB[®]fit W** sólo son una aproximación a los valores médicos, reales del cuerpo. Sólo un especialista que tiene en cuenta los métodos médicos (por ejemplo, la tomografía por ordenador) puede identificar los parámetros exactos como adiposo, el contenido de agua, contenido de los músculos y la estructura ósea

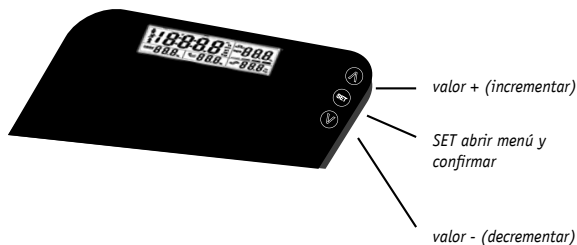
La báscula de diagnóstico **smartLAB[®]fit W** es un dispositivo ANT+ y Bluetooth[®] Smart. Soporta dispositivos ANT+ y es compatibles con dispositivos receptores (como relojes deportivos, PC y Smartphones) que soportan dispositivos ANT+. Estos incluyen, entre otras cosas, la Samsung SHealth App que permite a la escala del cuerpo se puede conectar como una escala ANT +. Con el Bluetooth[®] Smart integrado la **smartLAB[®]fit W** puede también enviar datos vía Bluetooth al receptor correspondiente. Entonces puedes transmitir valores de forma inalámbrica a estos receptores. La báscula **smartLAB[®]fit W** elegirá la tecnología correcta para tí.

II. Su smartLAB[®]fit W

Pantalla y funciones



Las configuraciones pueden cambiarse pulsando el lateral de la báscula



Especificaciones

1. *Dispositivo: smartLAB® fit W*
2. *Max. Capacidad: 150 kg / 330 libras*
3. *Unidades:kg /lb (de 100 g / 0,2 pasos*
4. *Botones:establecer, arriba, abajo*
5. *índices de actividad: 4*
6. *adiposo: en% para 0,1% pasos*
7. *contenido de agua del cuerpo: en% para 0,1%pasos:*
8. *de masa muscular en% para 0,1% pasos*
9. *síndrome metabólico basal: en kcal con 1 kcal por paso*
10. *síndrome metabólico activo en kcal con 1 kcal por paso*
11. *perfiles de usuario por paso:8*
12. *batería: 4 pilas AAA (1,5 Tamaño*
13. *Tamaño (L x A x A): 310 x 310 x 19*
14. *Peso: 1950*
15. *Temperatura de funcionamiento: 0 °C - 40°C*
16. *Temperatura de almacenamiento:-20°C - 60°C*
17. *Símbolo cuando sobrecargado: "-- --"*
18. *Símbolo de baterías bajas "Lo"*
19. *Comunicación/Transferencia de datos: ANT+ y Bluetooth Smart*

Contenido

1 Báscula de diagnóstico corporal **smartLAB®fit W**

1 Manual de usuario

4 pilas 1,5V „AAA“

Información General

- Si es posible por favor utilice la escala a la misma hora todos los días (se recomienda por la mañana), después de haber usado el inodoro, con el estómago vacío y sin ropa con el fin de poder comparar los resultados.
- El tejido adiposo sólo puede ser detectada descalzo. Puede humedecer las plantas de los pies. Pies completamente secos pueden dar lugar a mediciones incorrectas debido a que no tienen suficiente conductividad.
- Por favor, no se mueva durante la medición.
- Por favor, espere varias horas antes de medir después del ejercicio físico.
- Por favor, espere unos 15 minutos después de levantarse antes de medir el peso del cuerpo de manera que el agua de su cuerpo puede dispersarse
- Las siguientes personas o grupos de personas obtendrán resultados

- niños menores de 10 años
 - los deportistas de competición y culturistas
 - mujeres embarazadas
 - personas que tienen fiebre, pacientes en diálisis, personas con síntomas de edema personas con osteoporosis
 - personas que toman medicina cardiovascular
 - personas que toman vasodilatadores o medicina vasoconstrictora
 - personas con considerables diferencias anatómicas de sus piernas que pueden influir en la altura del cuerpo (diferentes longitudes de las piernas)
-
- El dispositivo es para su uso personal y no para médicos o uso comercial.
 - Tenga en cuenta que las tolerancias de medición técnicas son posibles ya que la balanza no está hecha especialmente para uso médico profesional.
 - Por favor, coloque la báscula en suelo duro. El suelo es la base para una medición correcta.
 - La báscula de diagnóstico **smartLAB®fit W** cumple con la directiva CE 2004 / 108.

Por favor no dude en ponerse en contacto con el fabricante o el servicio al cliente para obtener más información.

Información de seguridad



La báscula **smartLAB[®]fit W** no debe ser utilizado por personas con implantes médicos (marcapasos cardíaco por ejemplo). Su función podría verse afectada.



No utilizar durante el embarazo. El líquido amniótico dentro del cuerpo puede influir en las mediciones.



Por favor, no use la báscula **smartLAB[®]fit W** los pies mojados - peligro de resbalones!



No trague las pilas - peligro de muerte. Por favor, guarde las baterías y la báscula de diagnóstico en un lugar fuera del alcance de los niños. En caso de que una batería sea tragada, por favor consulte con un médico inmediatamente.



Mantenga a los niños lejos de los materiales de embalaje. Peligro de asfixia!



No recargue las baterías. No las rompa. No arroje al fuego. Puede provocar un cortocircuito en ellos.

III. Instalación y funciones de operación

Cambio de las pilas

- Por favor, abrir la tapa de la caja de la batería en la parte posterior del dispositivo.
- Inserte 4 pilas AAA (1,5 V). Por favor, preste atención a la polaridad.
- Cierre la tapa de la caja de la batería.

Importante: Assicurarsi di posizionare le batterie nel primo utilizzo assicurarsi che il gateway o APP è prossimo al pareggio. Una volta visualizzata l'icona „W“ sul display, la bilancia prova con il gateway / applicazione per comunicare. Il gateway invia le importanti informazioni di impostazione del bilanciamento, tra cui data, ora e dati del profilo. Dopo aver inserito le nuove batterie, la bilancia sta tentando di comunicare di nuovo con il gateway / app.

Nota: en caso de que la báscula no funcione, retire las pilas e insértelas de nuevo.



Su báscula **smartLAB[®]fit W** tiene un símbolo que indica que hay que cambiar las pilas. En caso de que las baterías están casi vacías, el símbolo „Lo“ se puede ver en la pantalla. Por favor cambia las baterías.



Por favor, retire las baterías en caso de que no se vaya a utilizar la escala durante un mes o más para evitar una descarga automática de las pilas.



La báscula de diagnóstico, así como las pilas deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.



Con el fin de garantizar una medición correcta, se debe calibrar la báscula siempre después de cualquier cambio de ubicación. Sólo un consejo sobre la báscula y espere hasta que se muestre „0.0“ en la báscula.

Comenzando la operación / „pesaje rápido“

Usar la báscula de diagnóstico **smartLAB[®]fit W** descalzo. Colóquese de modo que usted pueda estar parado sobre ambas piernas. La báscula comienza a medir de inmediato y, finalmente, muestra el peso del cuerpo en la pantalla. Al salir de la banda de rodadura de la báscula, esta se desactiva automáticamente.

Configuración de los datos de los usuarios

Para medir el porcentaje de grasa corporal y otros parámetros, se tiene que crear los datos de usuario individual en primer lugar. Se pueden guardar hasta 8 perfiles de usuario en el **smartLAB[®]fit W** y recuperar los valores medidos subyacentes.

El ajuste de los datos de usuario y la configuración de la función se puede hacer automáticamente, gracias a la función especial de ajuste automático de **smartLAB[®]fit W** monitor de composición corporal. Tendrá que volver una aplicación (fitmefit move App o hLine App, disponible para Android y iOS) o una puerta de enlace de HMM, que soporta esta característica. Esta función de ajuste automático tiene la ventaja de que los ajustes de la balanza no tiene que hacer manualmente.

Si una aplicación o puerta de enlace con un paquete de baterías o -Cambio y después de cada transferencia de datos en el área, el receptor envía la configuración de la escala. Además, el estado de la batería se envía desde la escala para el dispositivo de recepción. Por lo tanto, el dispositivo receptor recibe información sobre si la escala smartLAB a su alcance, y el estado actual de la batería.

Esta función de ajuste automático se puede desactivar a través de la función de configuración (función de los latidos del corazón). Considere esto la sección de configuración de funciones.

Para crear manualmente un nuevo perfil de usuario, pulse el botón „SET“ en la parte de su saldo.

Nota: El funcionamiento y el cambio del ajuste de la balanza se lleva a cabo a través de la función de contacto que se extiende lateralmente (panel lateral) situado en la parte superior de la escala. La función táctil es las teclas de función, que se encuentra a nivel de la puesta a punto de inscripción y las flechas.

Perfil de usuario

La pantalla muestra ahora varios preajustes iluminados. El símbolo „P1” aparece en la pantalla (abajo, izquierda) para el perfil de usuario 1 (ver figura 1). Puede confirmar esta elección con la tecla „SET” o puede crear un nuevo perfil de usuario, aumentando el número (teclas de flecha en el lado de la escala)

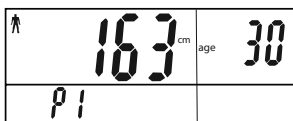


figura. 1

Sexo:

Pulse el botón „SET” para confirmar su selección y luego elija su género. En la pantalla aparece el símbolo de un hombre. Si desea cambiar el género por favor use una de las teclas de flecha hasta que pueda ver el símbolo de una mujer. Pulse el botón „SET” para confirmar su elección.

Altura:

Por favor introduzca su altura mediante el uso de las flechas. Puede insertar alturas a partir de 100 cm hasta 250 cm. Cuando mantiene pulsados los botones de los valores indicados van más rápido. Confirme su valor con la tecla „SET”

Edad:

La pantalla muestra el valor para su edad. Utilice de nuevo las teclas de flecha para insertar su edad y confirma con la tecla „SET”

Índice de actividad:

A continuación, el símbolo de la elección del índice de actividad aparece en el segmento izquierdo de la pantalla (ver figura 2).

▲	!	age	30
PI			

figura. 2

El valor define un cierto grado de actividad que es importante para un plazo medio o una consideración a largo plazo. Puedes elegir entre los grados de actividad para cada perfil mediante el uso de las flechas. Confirme su elección y pulse "SET"

Definición los diferentes niveles de actividad:

Grado 1: Ningún ejercicio físico

Grado 2: poco ejercicio, tales como paseos, trabajo en el jardín o gimnasia.:

Grado 3: Ejercicio físico medio (30 minutos de ejercicio físico de 2 a 4 veces por semana)

Grado 4: nivel alto de ejercicio físico (30 minutos de ejercicio físico 4 a 6 veces por semana como mínimo)



Tenga en cuenta que el cálculo de grasa es en función del índice de actividad. Cuanto mayor es el índice más bajo es el cálculo de la grasa será. Esto tiene razones físicas. Configuración de la función

Después de introducir el índice de actividad, introducirás la función. La configuración de la función puede estar establecida en ON u OFF.

Latido de corazón: esta es la función de configuración automática. Cambia con las flechas entre ON y OFF y confirma con „SET“.

Hb	on

figura. 3

Beep 1 : un largo beep se oirá si la medición ha terminado. Cambia con las flechas entre ON y OFF y confirma con „SET“.

bPI	on

figura. 4

Beep 2 : 2 beeps cortos para transferir solo peso o 5 beeps cortos para transferir todos los datos. Esto indica que la transmisión fue exitosa. Cambia con las flechas entre ON y OFF y confirma con „SET“.

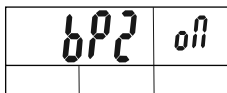


figura. 5

Beep 3 : 2 beeps largos se oirán si la transmisión no fue exitosa. Cambia con las flechas entre ON y OFF y confirma con „SET“.

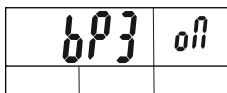


figura. 6

Después de haber terminado la configuración de los datos aparecerá el símbolo „0,0“ en la pantalla. La báscula **smartLAB[®]fit W** está lista para comenzar la medición.

Nota: Perfil y configuración función sólo se guardará en la escala (cuando se configura manualmente) cuando se va a través de los ajustes hasta que la pantalla muestre „0,0“. Si no va through la configuración hasta el final, la información de datos inscribirá no se guardará en la escala.

Nota: Los pitidos están desactivados de la configuración de fábrica. Estos tampoco se pueden activar de forma manual o automáticamente por una aplicación de HMM o puerta de enlace.

La medición

Después de haber determinado todos los parámetros y perfiles de los usuarios, los valores de peso corporal, tejido adiposo y otros valores pueden ser determinados.

- Por favor, pulse „SET“ y seleccione el perfil de usuario mediante el uso de las flechas. NO confirme con la tecla „SET“, ya que tendría que introducir y confirmar de nuevo todos los parámetros como el sexo, el peso corporal, etc.
- La medición comienza automáticamente en unos pocos segundos. En primer lugar su **smartLAB®fit W** detecta el peso del cuerpo (segmento izquierdo de la pantalla). Después de que la medición de los otros parámetros, se iniciará. Usted puede ver tres círculos en los segmentos de la pantalla en cuestión (véase el capítulo de visualización y funciones en este manual del usuario). La báscula está detectando los otros parámetros - el contenido de agua, contenido de los músculos y la masa ósea (ver *figura 7*)

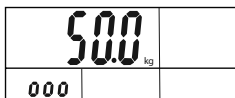


figura. 7

- Se muestran finalmente todos los valores (ver *figura 8*). Después de unos segundos la indicación del peso corporal cambia a la indicación del consumo de calorías (ver *figura 9*), después la indicación de la actividad (en kcal). Además, el índice de actividad se indica mediante el símbolo „índice de actividad“ (ver *figura 10*). Al final su báscula de diagnosis smartLAB®fit muestra de nuevo los parámetros para el perfil con los datos básicos de sus valores medidos.



figura. 8

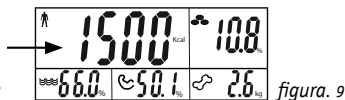


figura. 9



figura. 10



La báscula de diagnóstico **smartLAB[®]fit W** reconoce automáticamente a través de tu peso quien es la persona que está subida y usa su perfil. Esta función automática requiere que primero selecciones el usuario deseado y te peses con los pies desnudos. Mediciones futuras serán reconocidas automáticamente.

Midiendo solo peso

Cuando te subes a la báscula con los pies vestidos la báscula medirá solo peso.

Transferencia de datos wireless

Tu báscula de diagnóstico **smartLAB[®]fit W** tu integrado un modulo ANT+ y Bluetooth Smart que permite la transferencia de datos medidos a tu ordenador, portátil, PC, Smartphone o smartwatch. Ahí puedes guardar, analizar y procesar los valores.

Por favor visite nuestro sitio Web para www.hmm.info una lista de aplicaciones que funcionan con la escala en „Aplicaciones para el producto smartLAB“.

Cuando la báscula ha sido conectada satisfactoriamente con el dispositivo receptor, los datos medidos se enviarán automáticamente al dispositivo correspondiente como un Smartphone o PC ANT+ o Bluetooth Smart. La báscula **smartLAB[®]fit W** seleccionará automáticamente la tecnología correcta.

Cuando se utiliza el HMM Aplicaciones (tales como la fitmefit move App o la hLine App) o puertas de enlace, la configuración del perfil y la función se pueden transmitted automáticamente a la escala. Esto sucede durante una transferencia de datos o después de un cambio de batería / insertar las pilas. Puede encontrar más información en el capítulo „Configuración de los datos de usuario“.

Puede encontrar más información sobre las posibilidades de conexión y otras características de la escala bajo www.support.hmm.info.

Nota: HMM Aplicaciones son la fitmeFit move App y la hLine App, tanto disponible para Android y iOS.

Qué es ANT?

ANT es un estándar de transferencia Wireless de datos. Para usarlo, el receptor y el transmisor deben estar equipados con un módulo ANT.

Qué es Bluetooth Smart?

Bluetooth Smart es un estándar de transferencia de datos Wireless y es parte de Bluetooth®. Para usarlo, el transmisor y el receptor deben estar equipados con un módulo Bluetooth Smart.

Transferencia de datos por perfil de usuario

Configura tu perfil de usuario de acuerdo a las instrucciones en el capítulo “Midiendo” de este manual. Tu báscula **smartLAB®fit W** está preconfigurada con la transferencia de datos automática. Tu báscula **smartLAB®fit W** transferirá los datos medidos al dispositivo receptor automáticamente después de la medición.



En la transmisión de datos, asegúrese de que el perfil de usuario correcto se utiliza durante el pesaje. Si aún no se ha utilizado el equilibrio, el usuario que se utiliza debe ser seleccionado. A partir de entonces, la ponderación puede tener lugar. Una vez que un usuario se le ha asignado un cierto peso, la escala reconoce el perfil adecuado a base de este peso.



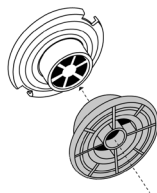
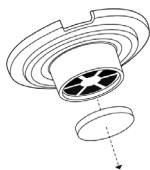
La báscula de diagnóstico **smartLAB®fit W** reconoce automáticamente a través de tu peso quien es la persona que está subida y usa su perfil. Esta función automática requiere que primero selecciones el usuario deseado y te peses con los pies desnudos. Mediciones futuras serán reconocidas automáticamente.

Transmisión de datos a otros dispositivos transmisores Wireless

Tu puedes conectar tu **smartLAB[®]fit W** con un dispositivo que siga los estándares ANT o Bluetooth Smart. Puedes transferir valores de peso medidos automáticamente a un dispositivo Wireless. Estos dispositivos pueden ser portátiles, Smartphone, tablets otro dispositivo ANT o Bluetooth Smart. La comunicación se habilitará por la pasarela que puede ser instalada en PC, Smartphone o Tablet.

Optional: pesando en una alfombra

Puedes usar tu báscula **smartLAB[®]fit W** con los pies de extensión en una alfombra. Para ello siga los pasos:



1. Retire las almohadillas de las patas de la báscula.
2. Ajuste los pies de extensión en las patas de la báscula. Ahora puede usar la báscula en una alfombra.

Interpretación de los resultados

Los siguientes valores guía ayudan a interpretar los valores medidos de la báscula **smartLAB®fit W**. Estos valores son sólo una aproximación que debe finalmente analizar e interpretar con su médico:

Contenido adiposo in %:

Los siguientes valores son los valores con respecto a su contenido adiposo. Póngase en contacto con su médico para obtener más información.

Edad	Mujer				Hombre			
	desnutrido	saludable/ normales	sobrepeso	demasiado adiposo	desnutrido	saludable/ normales	El sobrepeso	demasiado
10 - 12	< 12	12 - 22	22 - 30	> 30	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
13 - 18	< 15	15 - 25	25 - 33	> 33	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
19 - 30	< 20	20 - 29	29 - 36	> 36	< 8	8 - 18	18 - 24	> 24
31 - 40	< 22	22 - 31	31 - 38	> 38	< 11	11 - 20	20 - 26	> 26
41 - 50	< 24	24 - 33	33 - 40	> 40	< 13	13 - 22	22 - 28	> 28
51 - 60	< 26	26 - 35	35 - 42	> 42	< 15	15 - 24	24 - 30	> 30
60+	< 28	28 - 37	37 - 47	> 47	< 17	17 - 25	26 - 34	> 34

Table 1

Nota: atletas a menudo tiene valores más bajos de los de la tabla. Los valores pueden ser más bajos dependiendo del deporte, la intensidad del ejercicio y la condición física. Pero por favor, valores extremadamente bajos pueden indicar daños para la salud.

Contenido de agua de su cuerpo in %:

El contenido de agua dentro de su cuerpo está por lo general dentro de los siguientes rangos (sólo se indica el rango normal):

Edad	Mujer	Hombre
10 - 12	> 60	> 64
13 - 18	> 58.5	> 63.5
19 - 30	> 56	> 62.5
31 - 40	> 53	> 61
41 - 50	> 52	> 60
51 - 60	> 51	> 59
60+	> 50	> 58

Table 2

Nota: el tejido adiposo tiene un poco de agua. Por esta razón el contenido de agua en caso de un alto contenido de tejido adiposo puede estar por debajo de los valores guía. Sobre los atletas, los valores pueden ser mayores que los valores guía por el bajo tejido adiposo y el alto contenido en los músculos.

Contenido de los músculos in %:

los músculos por lo general se mantiene dentro de los siguientes rangos (sólo se indica el rango normal):

Edad	Mujer	Hombre
10 - 99	> 34	> 40

Table 3

La masa ósea in kg:

Nuestros huesos, así como todo nuestro cuerpo están sujetos al proceso de envejecimiento y de todas sus consecuencias. Durante la infancia la masa ósea está aumentando rápidamente y alcanza su máximo a la edad de 30-40. A continuación, la masa ósea está disminuyendo. Puede influir en el proceso de envejecimiento una nutrición saludable (esp. De calcio y vitamina D) y un ejercicio físico continuo. Además de que puede mantener sus huesos por una formación muscular específica.



La masa ósea y la densidad ósea son diferentes factores. Por favor, no los confunda. Este último sólo puede detectarse mediante un examen médico (por ejemplo, equipo de tomografía, ultrasonido). Por esta razón la báscula no se puede utilizar para identificar los cambios en los huesos o su durabilidad.

La masa ósea difícilmente puede ser influenciada pero cambia en función de factores como el peso, la altura del cuerpo, edad o género...

	Mujer			Hombre		
Body Peso	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Body Peso	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Tasa metabólica basal (TMB):

TMB es la cantidad de energía que el cuerpo necesita para sus funciones vitales basales cuando el cuerpo se encuentra en estado de calma absoluta (por ejemplo, cuando te quedas en la cama durante 24 horas). Este valor depende principalmente de factores como el peso, el tamaño corporal y la edad. Este valor se muestra su báscula de diagnóstico smartLAB®fit. La unidad es kcal / Tag (kcal / día). La base para el cálculo es la base científica de la fórmula Harris-Benedict.

Esta es la cantidad de energía que su cuerpo necesita, al menos, en forma de nutrición. Si su cuerpo recibe menos energía por más tiempo esto puede afectar su salud negativamente.

Tasa metabólica Activa (TMA):

La tasa metabólica activa significa la cantidad de energía que el cuerpo necesita diariamente en estado de actividad. El aumento del consumo de energía con un ejercicio físico creciente. Su smartLAB®fit tiene 4 diferentes índices de actividad (consulte el capítulo „Configuración de los datos de usuario“) para determinar el grado adecuado de actividad.

Con el fin de mantener el peso actual la energía consumida se debe reemplazar en forma de alimentos y bebida. En caso de que no sea reemplazada esta energía, el cuerpo utiliza la grasa almacenada y el cuerpo pierde peso. En caso de que el cuerpo obtenga más energía que la AMR

el cuerpo no es capaz de utilizar esta energía - que se almacenará en el interior del cuerpo y aumenta el peso.

Tiempo como factor:

Solo cuentan resultados a largo plazo. Los cambios a corto plazo de su peso en pocos días son absolutamente normales y son a menudo debido a los cambios del contenido de agua. Sólo cambios a medio plazo o largo plazo están relacionados con el contenido de su adiposo o los músculos. En caso de que su peso disminuya por un corto tiempo y el contenido de la adiposo de su cuerpo aumenta o permanece igual solo es agua perdida (por ejemplo, después de un ejercicio físico después de haber visitado un sauna). Si su peso aumenta en el medio plazo y su contenido adiposo disminuye o permanece igual es posible que tenga acumulación de más masa muscular.

Nota: tejido adiposo, contenido de agua o masa muscular pueden no aumentarse porque el músculo también contiene agua.

IV. Miscellaneous

Mantenimiento

- Por favor, limpie su aparato regularmente con un paño húmedo. No utilice solución de limpieza cáustica. No coloque el dispositivo bajo el agua.
- Proteja el dispositivo contra impactos, humedad, polvo, productos químicos o las fluctuaciones de temperatura. No almacene cerca de fuentes de calor como hornos o instalaciones de calefacción.
- Nunca desmonte la báscula por ti mismo. En este caso, la garantía no será válida más. Sólo se le permite al fabricante o al comerciante autorizado reparar la báscula. Por favor, compruebe las baterías antes de cualquier petición y cambiarlos si es necesario.
- La báscula smartLAB® fit cumple con la directiva CE 89/336. No dude en ponerse en contacto con el fabricante o el servicio al cliente para más preguntas sobre las aplicaciones de la báscula.

Regulación y declaración de seguridad



Declaración de conformidad

Este producto cumple con las directivas EC: -1999/5/EC

Declaración de seguridad

Este producto ha sido verificado para cumplir las certificaciones de seguridad de acuerdo a especificaciones EN: EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011

Nota WEEE

La directiva WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment), que vino a efecto como una ley europea el 13 de febrero de 2003, lleva a un gran cambio en la eliminación de equipamiento electrónico.

El propósito principal de esta directiva es prevenir el desperdicio electrónico (WEEE), mientras alenta el reuso, reciclaje y otras formas de reducir los desperdicios.



El logo WEEE en el producto y el paquete indica que no está permitido eliminar el producto en un contenedor normal. Es tu responsabilidad llevar todos los desechos eléctricos y electrónicos a su punto de recolección. Una recogida separada y un reciclado apropiado de desperdicios electrónicos contribuye a la conservación de nuestro medio ambiente y a la salud de las personas. Más información sobre la eliminación de dispositivos eléctricos y electrónicos, reprocesado y puntos de recolección en autoridades locales, compañías de desecho de desperdicios, de tiendas y fabricantes de dispositivos.

ESPAÑOL

Conformidad RoHS

Este producto cumple con la directiva 2002/95/EC del parlamento europeo y el consejo del 27 de enero del 2003 sobre el uso limitado de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos (RoHS) y sus variaciones.

Garantía

HMM Diagnostics GmbH pone énfasis en un alto estándar de calidad. Por esta razón HMM Diagnostics GmbH ofrece una garantía de 2 años. Usted puede extender su garantía a partir de 3 hasta 5 años al inscribir su producto en HMM Diagnostics GmbH. Esta extensión o su garantía es gratuita. Utilice la tarjeta adjunta para inscribirse.

Piezas sujetas a desgaste normal, baterías, etc., no están sujetos a la garantía del fabricante.

Hersteller/ Fabricante:



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstr. 89
D-69221 Dossenheim, Germany

mail: info@hmm.info
www.hmm.info

Weitere Informationen zu den smartLAB® Produkten /
Más información sobre productos smartLAB®

www.smartlab.org