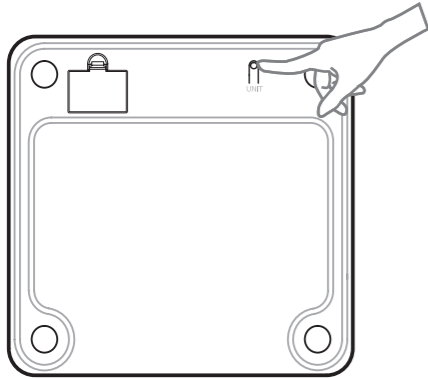


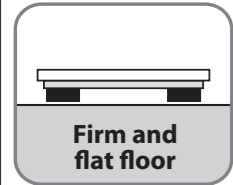
## Unit Switch

- The unit switch button is located at the bottom of the scale.
- Press the unit switch button to select your desired unit from "kg" (kilo gram) to "lb" (pound) or to "公斤" (kilo gram) when the monitor displays "0.0".



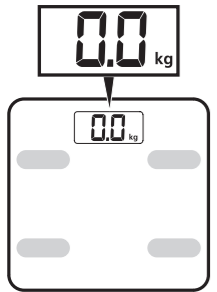
## How to Take a Measurement

### Step 1



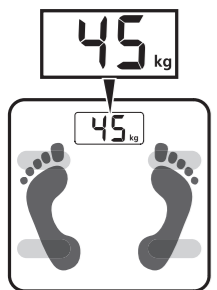
Put the scale on the firm and flat floor, avoid cushioned floor surface such as a carpet or mat. Please refer to "Data Transfer via Bluetooth" section for first time use.

### Step 2



Turn the APP of smartphone on, step on the scale gently, it will turn on automatically. The LCD display will show 0.0 kg(lb) and Bluetooth symbol. The Bluetooth symbol (⌘) will illuminate on the display after successful connection with smartphone, if not, [ ] will illuminate, the subsequent measured readings (max. 10 readings) will be temporarily stored in the device and transmitted to APP automatically until next successful connection.

### Step 3



Step onto measurement platform carefully with bare feet on the electrodes (stainless steel area) of the monitor and remain stationary until the measured reading stop flashing after completion of the measurement.

## Step 4

The measured reading (weight) will blink twice and lock on LCD display. Check your measured values (body weight, body fat in %, muscle in %, visceral fat level, BMR and BMI) from the APP.

### Note:

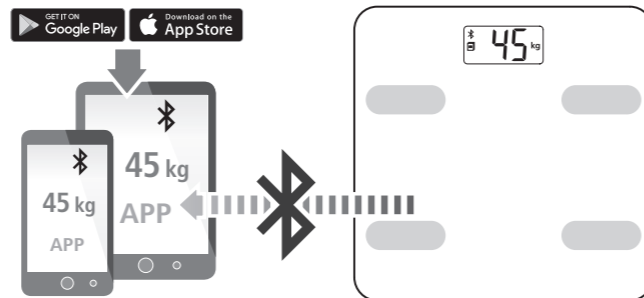
- Before 0.0 kg appears, please don't step on the monitor. Without further activity the monitor will automatically power-off in 15 seconds.
- Unpairing your device will not delete the data from the APP.
- If you re-pair your smartphone with the device, all prior reading history stored on the phone APP will be retained.
- Bluetooth data transfer will reduce the battery capacity.
- Electromagnetic interference: Avoid strong electrical or electromagnetic fields in the direct vicinity of the device.

## Data Transfer via Bluetooth

Pairing the device with your Smartphone for first time use. Please visit the website at [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com) for the initial set-up instructions.

- Download and install the applicable APP onto your smartphone.
- Set up your personal data on the APP.
- Turn Bluetooth and the APP of smartphone on, and follow the setup and pairing instructions.
- The Bluetooth symbol (⌘) will illuminate on the display that indicates the pairing is done.

- If the pairing is successful, once the measurement is done, the current measured reading will automatically be transferred to the APP and your measured values will also be shown on the APP at the same time.
- If the pairing has failed, the symbol [ ] will be shown on the display, and the current measured values will not automatically be transferred to the APP. Please re-pair this device with your smartphone.



## Care and Maintenance

- Clean the scale only by using a slightly damp cloth.
- Do not use solvents or abrasive cleaning agents.
- Do not submerge the scale under water.
- Store the scale in a dry location and keep it horizontal.
- Do not expose the scale to direct sunlight.
- Place the unit gently and avoid strong shocks, such as dropping the unit on the floor.

## Error Messages and Troubleshooting

Error messages	Possible causes	Correction
No display appears	Battery flat or no battery.	Replace the batteries with the intended type (3 x AAA).
	Battery is not installed or inserted properly.	Re-insert the batteries in the correct positions.
	The weight is less than auto-on value.	Step on the scale or press it hard to meet auto-on value (5-15kg).
Lo	Low battery.	Replace the batteries with the intended type (3 x AAA).
[ ]	The weight value is above the measurement range.	The maximum measurement capacity is 150 kg. Please remove the critical load to avoid load cell damage.
[ ]	Measurement error.	Please follow the measurement steps and try again.
[ ]	Data transmit failure.	Connect this device with your smartphone and transfer again.

## Technical Data

Capacity x Graduation	5-150kg x 100g
Accuracy	50kg ± 0.4kg; 100kg ± 0.5kg; 150kg ± 0.6kg
Display resolution	Body fat/Body muscle: 0.1%
Body fat	5-80% ±2
Body muscle	25-90% ±2
Measurement unit	Kg/lb/公斤
Dimensions	Approx. 300 x 270 x 22mm
Batteries	AAA*3
Auto-on value	5-15Kg
Operation condition	5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa
Storage condition	-20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa

rossmax

Model: WF262



## EN Bluetooth Body Fat Scale

### Healthstyle APP



Data Transfer via Bluetooth  
Please download and install the free Healthstyle APP onto your smartphone



[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

### Warranty Card

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

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

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

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

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

Product Information

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

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

**WARNING:** The symbol on this product means that it's an electronic product and following the European directive 2012/19/EU the electronic products have to be disposed on your local recycling centre for safe treatment.

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



CRM\_IB\_WF262\_...  
EN\_SW\_ver2.32\_...  
INSWF26200000011

## Introduction

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

## Safety Guidelines

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

### ⚠️ Cautions

- Do not use the scale if you have implanted medical equipment, such as cardiac pacemaker. A very low electrical signal passes through your body when taking a measurement, which may interfere with the operation of those medical equipments.
- Do not use the scale when you are using life support medical equipment or electronic medical equipment.
- Do not place the scale on a cushioned floor surface such as a carpet or mat. It may cause an incorrect measurement.
- Pregnant women should not use this device.
- Do not stand on the scale with wet feet or on a slippery surface of the weighing platform.
- People with disabilities should be assisted by the health care worker and/or the person who understand the information for use when using this device, or use a walker or other support device to prevent falling when stepping on and off the scale.
- Please avoid heavy object fall on the monitor. The glass surface is breakable.
- Do not step on the edge or jump on the measurement platform. You may lose your balance and fall that could cause injury. The device may be damaged.
- Do not service or maintain device while in use.
- Batteries can be fatal if swallowed. You should therefore store the batteries and products where they are inaccessible to children. If a battery has been swallowed, call a doctor immediately.
- This monitor is exclusive intended for private use but is not designed for commercial or professional use in hospitals or other medical facilities.

## Information on Body Composition

### What is BMI?

Body Mass Index (BMI) is a simple index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. BMI uses the following simple formula to indicate the ratio between weight and height of a person.

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight(kg)}}{\text{height(m)} * \text{height(m)}}$$

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

BMI	Designation by the WHO
Below 18.5	Underweight
18.5 – 24.9	Normal weight
25.0 – 29.9	Pre-obesity
30.0 – 34.9	Obesity class I
35.0 – 39.9	Obesity class II
Above 40	Obesity class III

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

### What is Body Fat Percentage?

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

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

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

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

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

### Recommended Body Fat Ranges

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

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

## Body Fat Fluctuations in a Day

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

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

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

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

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

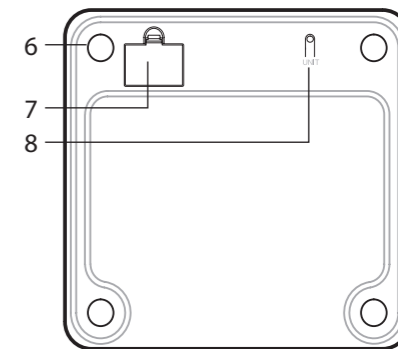
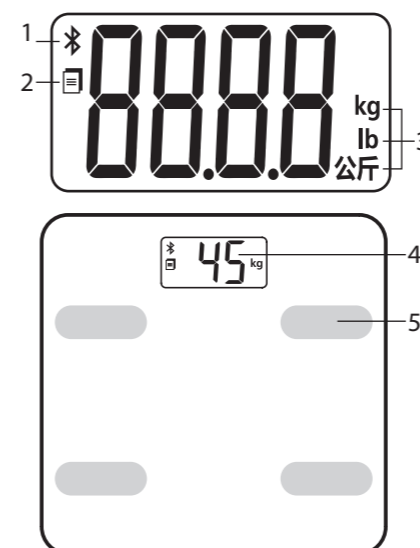
### What is Visceral Fat?

Visceral fat is a type of body fat that's stored within the abdominal cavity. It's located near several vital organs, including the liver, stomach, and intestines. It can also build up in the arteries. It is different from fat found directly underneath the skin, which is referred to as subcutaneous fat. Visceral fat is sometimes referred to as "active fat" because it can actively increase the risk of serious health problems such as high cholesterol, heart disease and type 2 diabetes. In order to prevent or improve these conditions, it is important to try to reduce the amount of visceral fat levels to an acceptable level.

### Recommended Visceral Fat Ranges

Normal	High	Very High
Below 9	10-14	Above 15

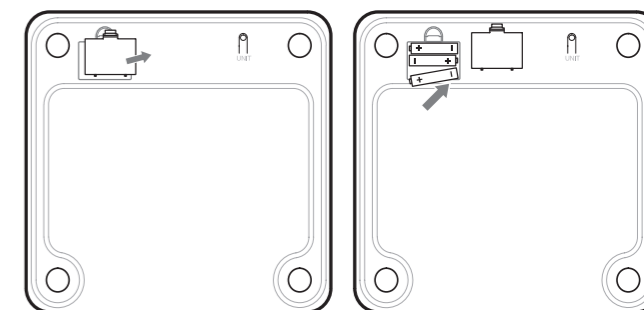
## Name/Function of each parts



- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Bluetooth icon    | 2. Data transmit failure |
| 3. Measurement units | 4. LCD Display           |
| 5. Electrodes        | 6. Sensor                |
| 7. Battery cover     | 8. Unit switch button    |

## Installing Batteries

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

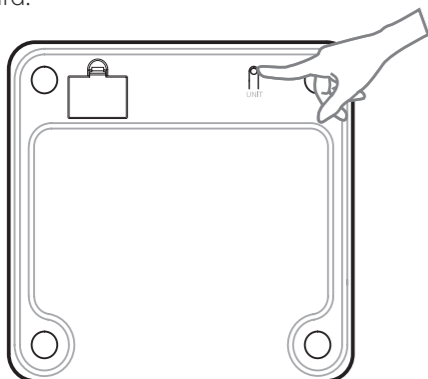


### ⚠️ Cautions

- Do not insert the batteries with their polarities incorrectly aligned.
- Batteries are hazardous waste. Do not dispose them together with the household garbage.
- Do not expose the batteries to flames or fire.
- There are no user serviceable parts inside. Batteries or damage from old batteries are not covered by warranty.
- Use exclusively brand batteries. Always replace with new batteries together. Use batteries with the same brand and same type.

## Einheitenumschaltung

- Die Taste zum Umschalten der Einheit befindet sich an der Unterseite der Waage.
- Drücken Sie diese Taste um die gewünschte Einheit zwischen „kg“ (Kilogramm), „lb“ (Pfund) und „公斤“ (Kilogramm) auszuwählen, wenn auf der Waage „0.0“ angezeigt wird.



## Wie man eine Messung durchführt

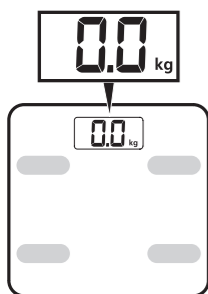
### Schritt 1



**Auf festem und ebenem Boden**

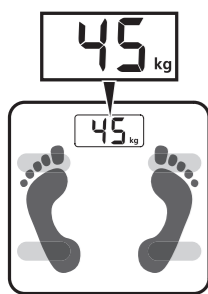
Stellen Sie die Waage auf einen festen und ebenen Boden, vermeiden Sie dabei gepolsterte Bodenflächen wie Teppiche oder Matten. Bei der ersten Benutzung lesen Sie bitte den Abschnitt „Datenübertragung über Bluetooth“.

### Schritt 2



Tippen Sie auf Ihrem Smartphone die APP an und treten Sie vorsichtig auf die Waage. Diese schaltet sich automatisch ein. Auf dem LCD-Display wird nun 0.0 kg (lb) sowie das Bluetooth-Symbol angezeigt. Nach erfolgreicher Verbindung mit dem Smartphone leuchtet das Bluetooth-Symbol (⌘) auf dem Display auf. Wenn die Verbindung nicht erfolgreich war, leuchtet [ ] auf und die nachfolgenden Messwerte (max. 10 Messwerte) im Gerät werden zwischengespeichert und bis zur nächsten erfolgreichen Verbindung automatisch an die APP übertragen.

### Schritt 3



Steigen Sie vorsichtig mit bloßen Füßen auf die Elektroden (Edelstahlbereich) der Waage und bleiben Sie stehen, bis der Messwert nach Abschluss der Messung nicht mehr blinkt.

## Schritt 4

Der gemessene Wert (Gewicht) blinkt dann zweimal auf und wird auf dem LCD-Display angezeigt. Fragen Sie Ihre Werte (Körpergewicht, Körperfettanteil in %, Muskelanteil in %, Visceralfettanteil, Grundumsatz und BMI) anhand der APP ab.

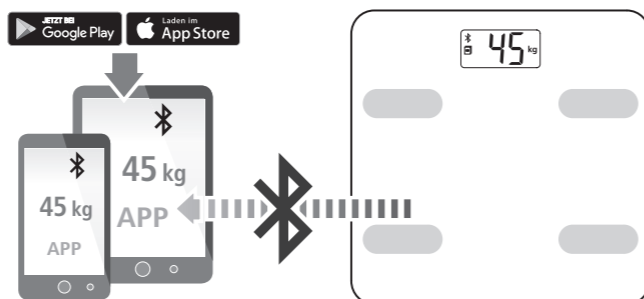
### Hinweis:

- Treten Sie bitte nicht auf die Waage bevor 0.0 kg angezeigt wird. Der Waage schaltet sich nach 15 Sekunden automatisch aus.
- Sollten Sie Ihr Gerät entkoppeln, werden die Daten in der APP nicht gelöscht.
- Wenn Sie Ihr Smartphone erneut mit dem Gerät koppeln, bleiben alle früheren Messwerte, die in der APP gespeichert sind, erhalten.
- Die Datenübertragung über Bluetooth verringert die Akkukapazität.
- Elektromagnetische Störungen: Vermeiden Sie starke elektrische oder elektromagnetische Felder in unmittelbarer Nähe des Geräts.

## Datenübertragung über Bluetooth

Kopplung des Geräts mit Ihrem Smartphone bei der ersten Benutzung. Besuchen Sie hierzu bitte die Webseite [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com), um eine Anleitung für die Ersteinrichtung zu erhalten.

- Laden Sie die entsprechende APP herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Smartphone.
- Geben Sie Ihre persönlichen Daten in der APP ein.
- Schalten Sie den Bluetooth Ihres Smartphones ein, tippen Sie auf die APP und befolgen Sie die Anweisungen zur Einrichtung und Kopplung.
- Das Bluetooth-Symbol (⌘) leuchtet auf dem Display auf und zeigt an, dass die Kopplung erfolgt ist.
  - Wenn die Kopplung erfolgreich durchgeführt wurde, wird nach der Messung der aktuelle Wert automatisch an die APP übertragen und Ihre Messwerte gleichzeitig auf der APP angezeigt.
  - Wenn die Kopplung fehlgeschlagen ist, wird das Symbol [ ] auf dem Display angezeigt und die aktuellen Messwerte nicht automatisch an die APP übertragen. Versuchen Sie in diesem Fall, das Gerät erneut mit Ihrem Smartphone zu koppeln.



## Pflege und Wartung

- Reinigen Sie die Waage nur mit einem leicht befeuchteten Tuch.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Tauchen Sie die Waage nicht unter Wasser.
- Lagern Sie die Waage an einem trockenen Ort und in waagerechter Position.

- Setzen Sie die Waage nicht dem direkten Sonnenlicht aus.
- Stellen Sie das Gerät vorsichtig auf und vermeiden Sie starke Stöße, wie z. B. das Fallenlassen des Geräts.

## Fehlermeldungen und -behebung

Fehlermeldungen	Mögliche Ursachen	Fehlerbehebung
Es wird nichts angezeigt	Die Batterien sind leer oder nicht vorhanden.	Ersetzen Sie die Batterien durch den vorgesehenen Typ (3 x AAA).
	Die Batterien sind nicht richtig eingelegt.	Legen Sie die Batterien wieder in der richtigen Position ein.
	Das Gewicht ist geringer als der automatische Einschaltwert.	Treten Sie auf die Waage oder drücken Sie fest auf sie, um den automatischen Einschaltwert (5-15 kg) zu erreichen.
Lo	Niedriger Batteriestand.	Ersetzen Sie die Batterien durch den vorgesehenen Typ (3 x AAA).
[ ]	Der Gewichtswert liegt oberhalb des Messbereichs.	Die maximale Messkapazität beträgt 150 kg. Entfernen Sie bitte die kritische Last, um eine Beschädigung der Wiegezelle zu vermeiden.
[ ]	Messungsfehler.	Folgen Sie bitte den Messungsschritten und versuchen Sie es erneut.
[ ]	Fehler bei der Datenübertragung.	Verbinden Sie das Gerät mit Ihrem Smartphone und übertragen Sie die Daten erneut.

## Technische Daten

Kapazität x Graduierung	5-150 kg x 100 g
Genauigkeit	50 kg ± 0,4 kg; 100 kg ± 0,5 kg; 150 kg ± 0,6 kg
Display-Auflösung	Körperfettanteil/Muskelanteil: 0,1 %
Körperfett	5-80 % ±2
Muskelanteil	25-90 % ±2
Messungseinheit	Kg/lb/公斤
Abmessungen	Ca. 300x270x22 mm
Batterien	AAA*3
Automatischer Einschaltwert	5-15 Kg
Betriebsbedingung	5-40 °C, ≤85 % RH, 80 - 106 kPa
Lagerungsbedingung	-20-55 °C, ≤90 % RH, 50 - 106 kPa

**⚠️ WARNUNG:** Das Symbol auf diesem Produkt bedeutet, dass es sich um ein elektronisches Produkt handelt. Gemäß der europäischen Richtlinie 2012/19/EU müssen elektronische Produkte bei einem örtlichen Recyclingzentrum zur sicheren Entsorgung abgegeben werden.

**rossmax**

Modell: **WF262**



## DE Bluetooth-Körperfettwaage

### Healthstyle APP



Datenübertragung über Bluetooth Laden Sie bitte die kostenlose Healthstyle APP



[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

## Garantieschein

Für dieses Gerät gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Die Batterien und das Zubehör sind nicht in der Garantie enthalten. Die Garantie ist nur gegen Vorlage des vom Verkäufer/Händler ausgefüllten oder abgestempelten Garantiescheins, der das Kaufdatum bestätigt, oder der Quittung gültig. Das Öffnen oder Verändern des Geräts führt zum Erlöschen der Garantie. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, Unfälle oder die Nichteinhaltung der Bedienungsanleitung. Wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Verkäufer/Händler, Ihre Einkaufsquelle oder an [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

Name des Kunden: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Produktinformationen \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Geschäft, in dem das Gerät erworben wurde: \_\_\_\_\_

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



CRM\_IB\_WF262\_  
DE\_SW\_ver2.51  
INSWF262000000XX

## Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf der Rossmax Bluetooth-Körperfettwaage entschieden haben. Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme durch und bewahren Sie sie sorgfältig auf, damit Sie die Informationen bei Bedarf jederzeit zur Hand haben.

## Sicherheitshinweise

Die Waage ist nicht dafür bestimmt durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder wurden von dieser in die Benutzung der Waage eingewiesen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit der Waage spielen.

### ⚠ Vorsichtshinweise

- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie implantierte medizinische Geräte, wie z. B. einen Herzschrittmacher, tragen. Bei einer Messung geht ein sehr schwaches elektrisches Signal durch Ihren Körper, das den Betrieb dieses medizinischen Geräts stören kann.
- Verwenden Sie die Waage nicht, wenn Sie lebenserhaltende medizinische Geräte oder elektronische medizinische Geräte benutzen.
- Stellen Sie die Waage nicht auf eine gepolsterte Bodenfläche, wie z. B. einen Teppich oder eine Matte. Dies kann nämlich zu einer falschen Messung führen.
- Schwangere Frauen sollten dieses Gerät nicht verwenden.
- Stellen Sie sich nicht mit nassen Füßen auf die Waage und stellen Sie diese auch nicht auf eine rutschige Oberfläche.
- Menschen mit Behinderungen sollten bei der Benutzung dieses Geräts von medizinischem Personal und/oder einer Person, die die Betriebsanleitung verstanden hat, unterstützt werden oder eine Gehhilfe oder eine andere Hilfsvorrichtung benutzen, um Stürze beim Betreten und Verlassen der Waage zu vermeiden.
- Vermeiden Sie bitte, dass schwere Gegenstände auf die Waage fallen. Die Glasoberfläche ist zerbrechlich.
- Treten Sie nicht auf die Kanten der Waage und springen Sie nicht auf die Plattform. Sie könnten das Gleichgewicht verlieren und stürzen, was zu Verletzungen führen kann. Das Gerät könnte ebenfalls beschädigt werden.
- Das Gerät darf nicht gewartet werden, während es in Betrieb ist.
- Das Verschlucken der Batterien kann zum Tod führen. Bewahren Sie die Batterien und Produkte daher an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf. Sollte eine Batterie verschluckt werden, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Diese Waage ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und somit nicht für den gewerblichen oder professionellen Einsatz in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen konzipiert.

## Informationen zur Körperzusammensetzung

### Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein einfacher Index der das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße misst und der üblicherweise zur Klassifizierung von Untergewicht, Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen verwendet wird. Der BMI verwendet die folgende einfache Formel, um das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe einer Person anzugeben.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} * \text{Größe (m)}}$$

Liegt der durch den BMI ermittelte Fettanteil über der internationalen Norm, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von üblichen Krankheiten. Allerdings lassen sich nicht alle Arten von Fett durch den BMI anzeigen.

BMI	Kennzeichnung durch die WHO
Unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normales Gewicht
25,0 – 29,9	Präadipositas
30,0 – 34,9	Adipositas Grad I
35,0 – 39,9	Adipositas Grad II
Über 40	Adipositas Grad III

Der oben genannte Index bezieht sich auf die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) vorgeschlagenen Werte zur Beurteilung der Fettleibigkeit.

### Was ist der Körperfettanteil?

Der Körperfettgehalt wird als die Menge des gespeicherten Fetts in Prozent des gesamten Körpergewichts angegeben. Es gibt keinen allgemein akzeptierten Wert, da dieser je nach Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter stark variiert.

Körperfett ist für die grundlegenden Körperfunktionen unerlässlich. Es schützt die Organe, polstert die Gelenke, reguliert die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Als Grundvoraussetzung wird für Frauen ein Mindestkörperfettanteil zwischen 10 und 13 % und für Männer zwischen 2 und 5 % gefordert, mit Ausnahme von Leistungssportlern. Körperfett ist jedoch kein eindeutiger Indikator für Gesundheit. Ein zu hohes Körpergewicht und ein zu hoher Körperfettanteil werden mit dem Auftreten vieler Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. in Verbindung gebracht.

Der Bewegungsmangel und eine falsche Ernährung sind oft die Hauptursache für diese Krankheiten. Es besteht daher ein direkter Zusammenhang zwischen Übergewicht und Bewegungsmangel.

### Empfohlener Körperfettanteil

Geschlecht	Alter	Niedriger Fettanteil	Normal	Hoher Fettanteil	Fettleibig
Frauen	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Männer	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Basierend auf Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

## Körperfettschwankungen an einem Tag

Der Wassergehalt im Körper kann die Körperfettmessung beeinflussen. Die Messwerte sind in der Regel in den frühen Morgenstunden am höchsten, da der Körper nach einer langen Nachtruhe eher dehydriert ist. Die genauesten Werte erhält man, wenn man den Körperfettanteil zu einer gleichbleibenden Tageszeit und unter gleichbleibenden Bedingungen misst.

Neben den grundlegenden Schwankungen der täglichen Körperfettwerte können Schwankungen durch Veränderungen des Wassergehalts im Körper aufgrund von Essen, Trinken, Menstruation, Krankheit, Sport und das Baden verursacht werden. Die täglichen Körperfettwerte sind individuell und hängen von der Lebensweise, dem Beruf und den sportlichen Aktivitäten der Person ab.

### Was ist der Grundumsatz?

Unabhängig von Ihrem Niveau an sportlichen Aktivitäten ist ein Mindestmaß an Kalorienzufuhr erforderlich, um die täglichen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten.

Der so genannte Grundumsatz gibt an, wie viele Kalorien Sie aufnehmen müssen, um Ihren Körper mit ausreichend Energie zu versorgen.

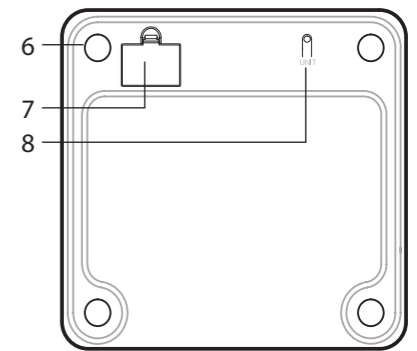
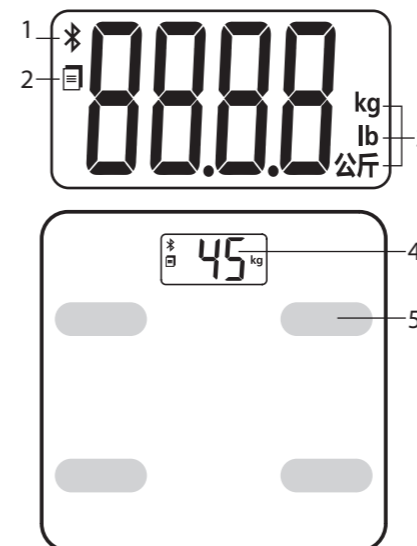
### Was ist der Viszeralfettanteil?

Viszeralfett ist eine Art von Körperfett, das in der Bauchhöhle gespeichert ist. Es befindet sich in der Nähe mehrerer lebenswichtiger Organe, darunter die Leber, der Magen und die Därme. Es kann sich auch in den Arterien ablagern. Es unterscheidet sich von dem direkt unter der Haut befindlichen Fett, das als „Unterhautfett“ bezeichnet wird. Viszeralfett wird manchmal auch als „aktives Fett“ bezeichnet, weil es das Risiko ernsthafter Gesundheitsprobleme wie einen hohen Cholesterinspiegel, Herzkrankheiten und Diabetes vom Typ 2 aktiv erhöhen kann. Um diesen Zuständen vorzubeugen oder sie zu verbessern, muss versucht werden, die Menge an Viszeralfett auf ein akzeptables Niveau zu reduzieren.

### Empfohlene Viszeralfett-Werte

Normal	Hoch	Sehr Hoch
Unter 9	10-14	Über 15

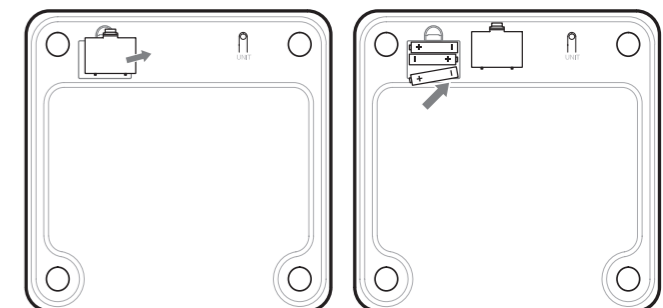
## Name/Funktion der einzelnen Teile



- Bluetooth-Symbol
- Fehleranzeige bei der Datenübertragung
- Messungseinheiten
- LCD-Display
- Elektroden
- Sensor
- Batterieabdeckung
- Taste zur Einheitenumschaltung

## Batterien einlegen

- Drücken Sie die Batterieabdeckung nach unten und heben Sie sie an, um das Batteriefach zu öffnen.
- Legen Sie 3 AAA Batterien in das Batteriefach ein oder ersetzen Sie sie entsprechend den Angaben im Batteriefach.
- Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein, indem Sie zuerst die unteren Haken einklicken und dann das obere Ende eindrücken.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, nehmen Sie die Batterien heraus.

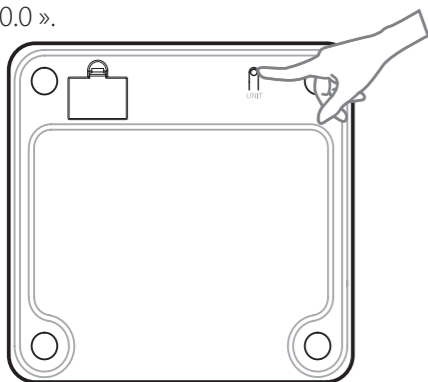


### ⚠ Vorsichtshinweise

- Legen Sie die Batterien nicht so ein, dass ihre Pole nicht übereinstimmen.
- Batterien gehören zu den gefährlichen Abfällen. Werfen Sie sie daher nicht in den Hausmüll.
- Setzen Sie die Batterien keinen Flammen oder Feuer aus.
- Im Inneren befinden sich keine vom Benutzer zu wartenden Teile. Die Batterien und die durch alte Batterien erzeugte Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
- Verwenden Sie ausschließlich Markenbatterien. Ersetzen Sie die Batterien immer zusammen mit neuen Batterien. Verwenden Sie immer Batterien der gleichen Marke und des gleichen Typs.

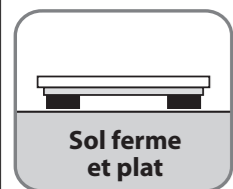
## Interrupteur de l'unité

1. L'interrupteur de l'unité se trouve sous la balance.
2. Appuyez sur l'interrupteur pour sélectionner l'unité de mesure voulue entre « kg » (kilogrammes) ou « lb » (livres) ou « 公斤 » (kilogrammes) lorsque l'écran affiche « 0.0 ».



## Comment se peser

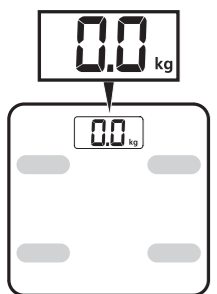
### Étape 1



Sol ferme et plat

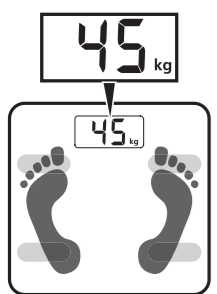
Placez la balance sur un sol ferme et plat, évitez les surfaces matelassées comme un tapis. Veuillez consulter la section « Transfert de données via Bluetooth » avant la première utilisation.

### Étape 2



Ouvrez l'application sur smartphone, montez doucement sur la balance et elle s'allumera automatiquement. L'écran LCD affichera 0.0 kg (lb) et le symbole Bluetooth. Le symbole Bluetooth ( ) s'allumera sur l'écran après s'être correctement connecté à votre smartphone. Le cas échéant, ☒ s'éclairera, les mesures suivantes (max. 10 mesures) seront temporairement stockées sur l'appareil et transférées automatiquement sur l'application lors de la prochaine connexion réussie.

### Étape 3



Montez doucement sur le plateau en plaçant vos pieds nus sur les électrodes (zone en inox) du moniteur et rester immobile jusqu'à ce que les mesures cessent de clignoter après avoir pris les mesures.

## Étape 4

Les mesures (poids) vont clignoter deux fois et rester affichées sur l'écran LCD. Consultez vos mesures (poids du corps, graisse corporelle en %, muscle en %, niveau de graisse viscérale, IMC et MB) sur l'application.

### Remarque :

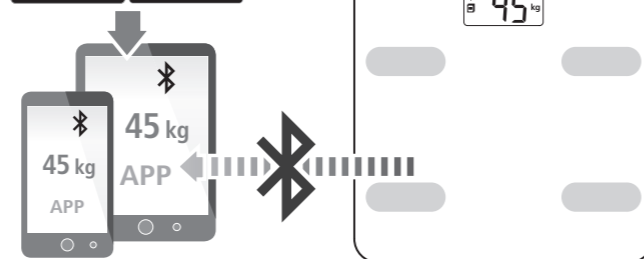
1. Ne pas monter sur le plateau avant que 0.0 kg ne s'affiche. S'il ne détecte pas d'autre activité, le moniteur s'éteindra au bout de 15 secondes.
2. Si vous désappairez votre balance, les données ne seront pas éliminées de l'application.
3. Si vous réappairez votre smartphone à la balance, l'historique de lecture stocké sur l'application sera restauré.
4. Le transfert de données via Bluetooth réduit la capacité de la batterie.
5. Interférences électromagnétiques : Évitez les champs électriques ou électromagnétiques à proximité du dispositif.

## Transfert de données via Bluetooth

Appairage du dispositif avec votre smartphone lors de la première utilisation. Veuillez visiter le site [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com) pour consulter les instructions de démarrage.

1. Téléchargez et installez l'application correspondante sur votre smartphone.
2. Saisissez vos données personnelles sur l'application.
3. Activez le Bluetooth et l'application du smartphone, et suivez les instructions d'appairage et de démarrage.
4. Le symbole Bluetooth ( ) s'éclairera sur l'écran pour indiquer que l'appairage est effectué.

- Si l'appairage est réussi, une fois effectuée, la lecture actuelle sera transférée automatiquement sur l'application et vos valeurs seront également affichées sur l'application en même temps.
- Si l'appairage échoue, le symbole ☒ s'affichera sur l'écran et les valeurs actuelles ne seront pas automatiquement transférées sur l'application. Veuillez recommencer le processus d'appairage de ce dispositif sur votre smartphone.



## Nettoyage et entretien

- Utilisez uniquement un chiffon humide pour nettoyer la balance.
- Ne pas utiliser de produits dissolvants ou abrasifs.
- Ne pas plonger la balance dans l'eau.

- Rangez la balance dans un endroit sec, à l'horizontale.
- Ne pas exposer directement la balance aux rayons du soleil.
- Posez délicatement la balance et évitez les coups brusques, ne la laissez pas tomber au sol.

## Messages d'erreur et dépannage

Message d'erreur	Possibles causes	Correction
Rien ne s'affiche	Batterie faible ou épuisée.	Remplacez les piles par d'autres piles du même type (3 x AAA).
	Il n'y a pas de piles ou elles ne sont pas placées correctement.	Remettre les piles dans la bonne position.
	Le poids est inférieur à la valeur minimum d'allumage.	Montez sur la balance ou appuyez dessus pour atteindre la valeur minimum d'allumage (5-15 kg).
Lo	Batterie faible.	Remplacez les piles par d'autres piles du même type (3 x AAA).
---	Le poids est supérieur à la fourchette de mesure.	La capacité maximum de mesure est de 150 kg. Veuillez enlever la surcharge pour éviter d'endommager les cellules.
[	Erreur de mesure.	Veuillez suivre les étapes de mesure et réessayer.
☒	Échec de transfert des données.	Connectez le dispositif à votre smartphone et recommencez le transfert.

## Données techniques

Capacité x graduation	5-150 kg x 100 g
Précision	50 kg ± 0,4 kg ; 100 kg ± 0,5 kg ; 150 kg ± 0,6 kg
Résolution d'affichage	Graisse corporelle / Masse musculaire : 0,1 %
Graisse corporelle	5-80 % ±2
Masse musculaire	25-90 % ±2
Unité de mesure	Kg/lb/公斤
Dimensions	Environ 300 x 270 x 22 mm
Piles	AAA*3
Valeur d'auto-allumage	5-15 kg
Conditions de fonctionnement	5-40 °C, ≤85 % RH, 80 - 106 kPa
Condition de stockage	-20-55 °C, ≤90 % RH, 50 - 106 kPa

rossmax

Modèle : WF262



FR Balance graisse corporelle Bluetooth

Healthstyle APP



Transfert de données via Bluetooth. Veuillez télécharger et installer l'application gratuite Healthstyle sur votre smartphone.

DISPONIBLE SUR Google Play | Télécharger dans l'App Store

[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

## Carte de garantie

Cet instrument bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, les piles et les accessoires ne sont pas inclus. La garantie est uniquement valide sur présentation de la carte de garantie complétée ou estampillée par le vendeur/distributeur afin de confirmer la date d'achat ou du ticket. Le fait d'ouvrir ou d'altérer l'instrument annule la garantie. La garantie en couvre pas les dommages, accidents ou non-respect du manuel d'instructions. Veuillez contacter votre vendeur/distributeur local ou votre point de vente ou [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

Nom du client : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Informations produit

Date de l'achat : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

**AVERTISSEMENT:** Le symbole sur ce produit signifie qu'il s'agit d'un produit électronique et conformément à la directive européenne 2012/19/EU les produits électroniques doivent être déposés dans votre centre de recyclage local pour être traités en toute sécurité.

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



CRM\_IB\_WF262\_...  
FR\_SW\_ver2.51  
INSWF262000000XX

## Introduction

Merci d'avoir décidé d'acheter la balance bluetooth Rossmax. Veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant la première utilisation et conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

## Indications de sécurité

Le moniteur n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites, un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient sous la supervision d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles n'aient reçu des instructions sur l'utilisation de la balance. Surveiller les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec la balance.

### ⚠ Précautions

- Ne pas utiliser la balance si vous avez un implant médical comme un pacemaker cardiaque. Un signal électrique de très faible intensité traverse votre corps lors de la mesure, ce qui pourrait provoquer des interférences avec ces équipements médicaux.
- Ne pas utiliser la balance si vous utilisez un équipement médical de maintien des fonctions vitales ou tout autre équipement médical électronique.
- Ne pas placer la balance sur une surface matelassée comme sur un tapis. Cela pourrait provoquer des mesures erronées.
- Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser ce dispositif.
- Ne pas monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la plateforme de pesée est glissante.
- Les personnes en situation de handicap doivent se faire aider par le personnel soignant et/ou une personne comprenant les informations d'utilisation de cet appareil, ou utiliser un déambulateur ou tout autre dispositif de soutien afin d'éviter toute chute en montant et en descendant de la balance.
- Veuillez éviter de faire tomber des objets lourds sur le moniteur. La surface en verre pourrait se briser.
- Ne pas marcher sur les bords ou ne pas sauter sur la plateforme de mesure. Vous pourriez perdre l'équilibre, tomber et vous blesser. Cela pourrait également endommager l'appareil.
- Ne pas effectuer l'entretien ou la maintenance de l'appareil pendant son utilisation.
- Il peut être mortel d'avaler les piles. Par conséquent, ranger les piles et les produits dans un endroit hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, appeler immédiatement un docteur.
- Ce moniteur est exclusivement conçu pour un usage privé et n'est pas prévu pour un usage commercial ou professionnel dans des hôpitaux ou dans toute autre installation médicale.

## Informations sur la constitution corporelle

### Qu'est-ce que l'IMC ?

L'index de masse corporelle (IMC) est une valeur simple pour mesurer le rapport poids/hauteur qui est couramment utilisée afin de classer les adultes en sous-poids, surpoids et obésité. L'IMC est calculé grâce à une formule simple afin d'indiquer le rapport entre la hauteur et le poids d'une personne.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{hauteur (m)} * \text{hauteur (m)}}$$

Si le niveau de graisse indiqué par l'IMC est plus élevé que la norme internationale, la personne est plus susceptible de souffrir de maladies communes. Cependant, tous les types de graisse ne sont pas forcément révélés par l'IMC.

IMC	Valeurs selon l'OMS
Inférieur à 18,5	Sous-poids
18,5 – 24,9	Poids normal
25,0 – 29,9	Pré-obésité
30,0 – 34,9	Obésité type I
35,0 – 39,9	Obésité type II
Supérieur à 40	Obésité type III

Les valeurs ci-dessus font référence aux valeurs d'obésité proposées par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

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

Le contenu de graisse corporelle est présenté comme le montant de graisse stockée en pourcentage du poids corporel total. Il n'y a pas de valeurs généralement acceptées car elles varient fortement en fonction du genre (des constitutions différentes) et de l'âge.

La graisse corporelle est vitale pour les fonctions basiques corporelles. Elle permet de protéger les organes, d'amortir les articulations, de réguler la température corporelle, d'emmagasiner des vitamines et permet au corps de stocker de l'énergie. Chez les femmes, le taux minimum de graisse corporelle doit se situer entre 10 % et 13 % et chez les hommes entre 2 % et 5 %, sauf dans les cas des athlètes de compétition. La graisse corporelle en elle-même n'est pas un indicateur de santé. Un poids et un taux de graisse corporelle trop élevés peuvent entraîner de nombreuses maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires, etc.

Le manque d'activité et une mauvaise alimentation sont souvent la cause principale de ces maladies. Il existe une relation directe et évidente entre le surpoids et le manque d'activité.

### Fourchettes de graisse corporelle recommandées

Sexe	Âge	Manque de graisse	Normal	Surplus de graisse	Obésité
Femmes	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Hommes	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Source : American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, Gallagher et autres.

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

Les niveaux d'hydratation du corps peuvent avoir un impact sur les valeurs de graisse corporelle. Ces mesures sont souvent plus élevées en début de journée, dès le réveil, car le corps a tendance à se déshydrater lors d'une longue nuit de sommeil. Pour une lecture plus exacte, il est recommandé de mesurer le pourcentage de graisse corporelle à la même heure de la journée et dans les mêmes circonstances.

Outre le cycle normal de fluctuations des valeurs de graisse corporelle au cours de la journée, d'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte comme les changements après avoir mangé, bu, lors du cycle menstruel, en cas de maladie, après un exercice physique ou une douche. Les valeurs quotidiennes de graisse corporelle sont propres à chaque personne et dépendent de leur rythme de vie, de leur travail et de leurs activités.

### Qu'est-ce que le métabolisme de base (MB) ?

Quel que soit votre niveau d'activité, votre corps doit recevoir un apport calorique minimum afin d'entretenir ses fonctions quotidiennes.

Cette valeur du métabolisme au repos indique le nombre de calories que vous devez ingérer afin d'apporter à votre corps assez d'énergie pour son bon fonctionnement.

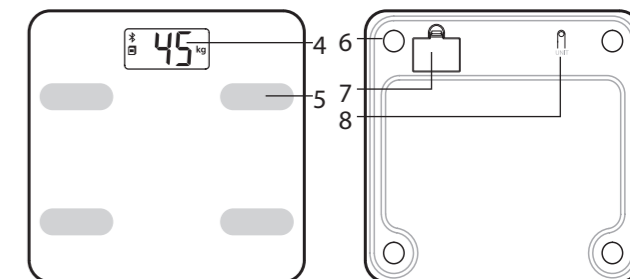
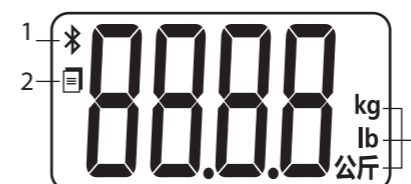
### Qu'est-ce que la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est un type de graisse qui est stockée dans la cavité abdominale. Elle se situe autour des organes vitaux, notamment du foie, de l'estomac et des intestins. Elle peut également se former dans les artères. Cette graisse est différente de celle qui se trouve directement sous la peau que l'on appelle graisse sous-cutanée. La graisse viscérale est parfois appelée « graisse active » car elle peut faire augmenter significativement l'apparition de problèmes de santé comme un taux de cholestérol élevé, des maladies cardiaques ou un diabète de type II. Afin de prévenir ou d'améliorer cette situation, il est important d'essayer de minimiser la quantité de graisse viscérale pour la ramener à un niveau acceptable.

### Taux de graisse viscérale recommandé

Normal	Élevé	Très élevé
Inférieur à 9	10-14	Supérieur à 15

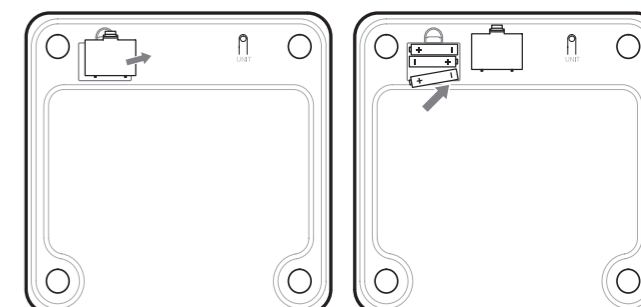
## Nom/Fonction de chaque élément



1. Icône Bluetooth
2. Échec de transfert des données
3. Unités de mesure
4. Écran LCD
5. Électrodes
6. Capteur
7. Couvercle piles
8. Interrupteur unité

## Installation des piles

1. Appuyez vers le bas et soulevez le couvercle pour ouvrir le compartiment des piles.
2. Placez ou remplacez 3 piles de type AAA dans le compartiment correspondant en suivant les indications qui s'y trouvent.
3. Remettez le couvercle en insérant d'abord les languettes inférieures, puis appuyez sur le haut du couvercle.
4. Enlevez les piles lorsque vous n'allez pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée.

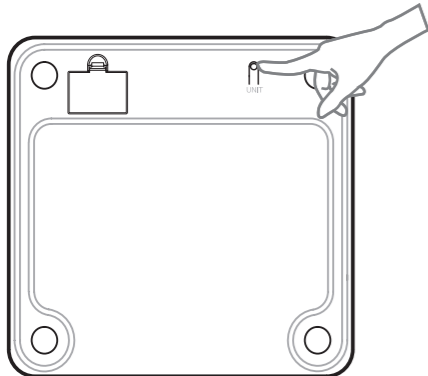


### ⚠ Précautions

1. Ne pas placer les piles dans le mauvais sens.
2. Les piles sont des déchets toxiques. Ne pas les jeter pas avec le reste de vos ordures ménagères.
3. Ne pas exposer les piles à une flamme ou un feu.
4. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur. Les piles ou les dégâts provoqués par de vieilles piles ne sont pas couverts par la garantie.
5. Utilisez uniquement des piles de marque. Remplacez toujours toutes les piles en même temps. Utilisez des piles de la même marque et du même type.

## Accensione dell'apparecchio

1. Il pulsante di accensione dell'apparecchio si trova sotto la bilancia.
2. Premere il pulsante di accensione per modificare l'unità desiderata da "kg" (chilogrammi) a "lb" (libbre) o a "公斤" (chilogrammi) quando sul display compare "0.0".



## Come pesarsi

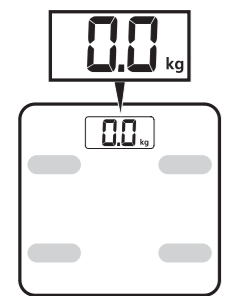
### Fase 1



Superficie stabile e piana

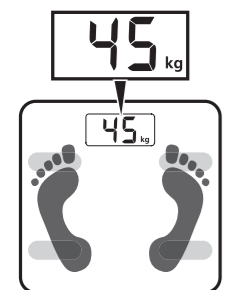
Appoggiare la bilancia su una superficie stabile e piana. Evitare superfici morbide come moquette o tappeti. In occasione del primo utilizzo, fare riferimento alla sezione "Trasferimento dati tramite Bluetooth".

### Fase 2



Accedere all'applicazione sullo smartphone, salire delicatamente sulla bilancia che si accenderà automaticamente. Sul display LCD compariranno 0.0 kg (lb) e il simbolo del Bluetooth. Dopo che il dispositivo sarà stato collegato con successo allo smartphone, il simbolo del Bluetooth ( ) si illuminerà sul display. In caso contrario, comparirà il simbolo [ ] e le misurazioni successive saranno archiviate sul dispositivo e trasmesse automaticamente all'applicazione la volta successiva in cui verrà effettuata la connessione.

### Fase 3



Salire con attenzione sulla pedana appoggiando i piedi scalzi sugli elettrodi (area in acciaio inossidabile) del display e rimanere fermi fino a quando il peso non smetterà di lampeggiare.

## Fase 4

Dapprima il peso lampeggerà due volte. Poi, comparirà in maniera fissa sul display LCD. Controllare i parametri rilevati (peso corporeo, percentuale di massa grassa, % di massa muscolare, tessuto adiposo viscerale, tasso metabolico basale e indice di massa corporea) dall'applicazione.

### Nota:

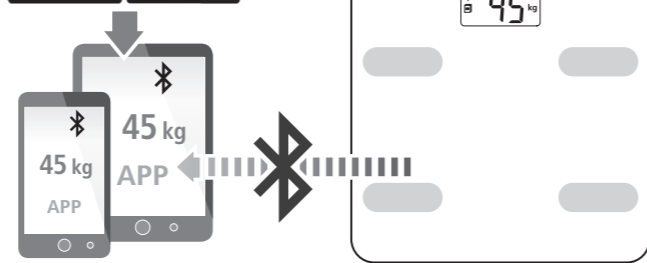
1. Prima di salire sulla bilancia, aspettare che compaia la scritta 0.0 kg sul display. In assenza di ulteriore attività, il display si spegnerà automaticamente dopo 15 minuti.
2. La disconnessione del dispositivo non comporterà l'eliminazione dei dati dall'applicazione.
3. Quando lo smartphone viene collegato nuovamente al dispositivo, tutte le misurazioni precedenti archiviate sull'applicazione per smartphone saranno conservate.
4. Il trasferimento dati tramite Bluetooth ridurrà la durata della batteria.
5. Interferenze elettromagnetiche: Evitare la vicinanza del dispositivo con campi elettrici o elettromagnetici.

## Trasferimento dati tramite Bluetooth

Collegare il dispositivo allo smartphone per il primo utilizzo. Consultare il sito Internet [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com) per le istruzioni di configurazione iniziale.

1. Scaricare e installare l'applicazione sullo smartphone.
2. Impostare i dati personali sull'applicazione.
3. Attivare il Bluetooth e aprire l'applicazione sullo smartphone e seguire le istruzioni per la configurazione e la connessione.
4. Il simbolo del Bluetooth ( ) si illuminerà sul display per indicare il completamento della connessione.

- Dopo che la connessione sarà stata completata con successo, una volta completata la misurazione, quest'ultima verrà inviata automaticamente all'applicazione che mostrerà i valori contemporaneamente.
- In caso di fallimento della connessione, il simbolo [ ] comparirà sul display e i valori non saranno inviati automaticamente all'applicazione. Ricollegare il dispositivo allo smartphone.



## Cura e manutenzione

- Pulire la bilancia utilizzando soltanto un panno leggermente umido.
- Non utilizzare solventi o detergenti abrasivi.

- Non immergere la bilancia in acqua.
- Conservare la bilancia in un luogo asciutto e in posizione orizzontale.
- Non esporre la bilancia alla luce diretta del sole.
- Maneggiare delicatamente il dispositivo ed evitare urti violenti o di farlo cadere per terra.

## Messaggi di errore e risoluzione dei problemi

Messaggi di errore	Possibili cause	Correzione
Non compare nulla sul display	Batteria scarica o nessuna batteria.	Sostituire le batterie con batterie di tipo adatto (3 x AAA).
	La batteria non è inserita o è inserita in modo scorretto.	Inserire nuovamente le batterie in posizione corretta.
	Il peso è inferiore al valore necessario per l'accensione automatica.	Salire sulla bilancia o premere con forza su di essa per raggiungere il peso necessario per l'accensione automatica (5-15 kg).
Lo	Basso livello di carica della batteria.	Sostituire le batterie con batterie di tipo adatto (3 x AAA).
[ ]	Il peso è superiore alla gamma di misura considerata.	La capacità di misura massima è pari a 150 kg. Rimuovere il carico critico per evitare danni alla cella di carico.
[ ]	Errore di misurazione.	Seguire i passaggi per la misurazione e riprovare.
[ ]	Fallimento del trasferimento dati.	Collegare il dispositivo allo smartphone ed effettuare nuovamente il trasferimento.

## Dati tecnici

Portata per scala graduata	5-150 kg x 100 g
Precisione	50 kg ± 0,4 kg; 100 kg ± 0,5 kg; 150 kg ± 0,6 kg
Risoluzione del display	Massa grassa/ massa muscolare: 0,1%
Massa grassa	5-80% ±2
Massa muscolare	25-90% ±2
Unità di misura	Kg/lb/公斤
Dimensioni	Circa 300 x 270 x 22 mm
Batterie	3xAAA
Valore per accensione automatica	5-15 kg
Condizioni di funzionamento	5-40 °C, ≤85% UR, 80 - 106 kPa
Condizioni di conservazione	-20-55 °C, ≤90% UR, 50 - 106 kPa

rossmax

Modello: WF262



## Bilancia pesapersona Bluetooth

### Healthstyle APP



Trasferimento dati tramite Bluetooth. Scaricare e installare l'applicazione gratuita Healthstyle sullo smartphone.



[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

## Scheda di garanzia

Questo dispositivo è coperto da una garanzia di due anni dalla data di acquisto. Le batterie e gli accessori non sono inclusi. La garanzia è valida soltanto dietro presentazione della scheda di garanzia compilata o timbrata dal venditore/ rivenditore e contenente indicazione della data di acquisto o della ricevuta. L'apertura o la modifica dello strumento costituiscono causa di annullamento della garanzia. La garanzia non copre danni, incidenti o il mancato rispetto del manuale di istruzioni. Si prega di rivolgersi al proprio venditore/ rivenditore locale o di consultare il sito [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

Nome cliente: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail: \_\_\_\_\_

Informazioni del prodotto \_\_\_\_\_

Data di acquisto: \_\_\_\_\_

Negoziario in cui è stato effettuato l'acquisto: \_\_\_\_\_

**AVVERTENZA:** Il simbolo sul presente prodotto indica che si tratta di un dispositivo elettronico. Ai sensi della direttiva europea 2012/19/EU, i dispositivi elettronici devono essere smaltiti presso i centri di riciclo locali per un trattamento sicuro.

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



CRM\_IB\_WF262\_...  
IT\_SW\_ver2.51  
INSWF262000000XX

## Introduzione

Ti ringraziamo per aver deciso di acquistare la bilancia pesapersone bluetooth Rossmax. Leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di utilizzare il prodotto e conservarle accuratamente così da poterle consultare quando necessario.

## Linee guida per la sicurezza

Questo display non è destinato all'utilizzo da parte di persone (bambini compresi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con scarsa conoscenza ed esperienza, a meno che non siano state istruite riguardo all'uso della bilancia o siano supervisionate da una persona responsabile per la loro sicurezza. I bambini devono essere sorvegliati per evitare che giochino con la bilancia.

### ⚠️ Precauzioni

- L'uso della bilancia non è indicato per persone con apparecchiature mediche impiantate, come pacemaker. Quando si effettua una misurazione, un segnale elettrico molto basso passa attraverso il corpo. Ciò potrebbe interferire con il funzionamento di tali apparecchiature mediche.
- Non utilizzare la bilancia quando si utilizzano dispositivi medici salvavita o dispositivi medici elettronici.
- Non appoggiare la bilancia su una superficie morbida come moquette o tappeti. Ciò potrebbe comportare un funzionamento non corretto.
- Le donne incinte non devono usare questo dispositivo.
- Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie è scivolosa.
- Le persone con disabilità devono essere assistite da personale sanitario e/ o da una persona con conoscenza delle informazioni di utilizzo del dispositivo, o devono utilizzare un bastone o un altro supporto per evitare di cadere o scivolare salendo e scendendo dalla bilancia.
- Non far cadere oggetti pesanti sul display. La superficie in vetro è fragile.
- Non salire sul bordo o saltare sulla bilancia. Ciò potrebbe comportare una perdita di equilibrio e la caduta potrebbe causare ferite. Il dispositivo può essere danneggiato.
- Non effettuare la manutenzione del dispositivo durante il suo utilizzo.
- Se ingerite, le batterie possono essere fatali. Di conseguenza, conservare le batterie e i prodotti fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingerimento di una batteria, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Questo display è destinato soltanto ad uso privato e non è pensato per uso commerciale o professionale in ospedali o altre strutture sanitarie.

## Informazioni sulla composizione corporea

### Cos'è l'indice di massa corporea?

L'indice di massa corporea (IMC) è un semplice indice espresso come rapporto tra peso e altezza comunemen-

te utilizzato per la classificazione degli adulti sottopeso, sovrappeso e obesi. L'IMC utilizza questa semplice formula per indicare il rapporto tra il peso e l'altezza di una persona.

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza (m)} * \text{altezza (m)}}$$

Se l'indice di massa grassa indicato dall'IMC è maggiore rispetto allo standard internazionale, vi è una maggiore probabilità di malattie comuni. Tuttavia, non tutti i tipi di massa grassa posso essere rilevati dall'IMC.

IMC	Indicazione dell'OMS
Sotto 18,5	Sottopeso
18,5 - 24,9	Normopeso
25,0 - 29,9	Preobesità
30,0 - 34,9	Obesità classe I
35,0 - 39,9	Obesità classe II
Sopra 40	Obesità classe III

L'indice di cui sopra fa riferimento ai valori per la classificazione dell'obesità stabiliti dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità).

### Qual è la percentuale di massa grassa?

Il contenuto di massa grassa viene indicato come la quantità di grasso accumulato in percentuale rispetto al peso corporeo totale. Non esiste un valore generalmente accettato poiché questo varia notevolmente in relazione al genere (a causa della diversa costituzione) e all'età.

La massa grassa è vitale per le funzioni corporee di base. Tali funzioni includono protezione degli organi, ammortizzazione delle articolazioni, regolazione della temperatura corporea, immagazzinamento di vitamine. Inoltre, permette al corpo di immagazzinare energie. Ad eccezione degli atleti professionisti, per le donne, è essenziale una percentuale di massa grassa minima compresa tra il 10% e il 13%, per gli uomini tra il 2% e il 5%. La massa grassa non è un indicatore chiaro dello stato di salute. Un peso eccessivo e una percentuale eccessiva di massa grassa sono correlati all'incidenza di numerose malattie della civiltà, come diabete, malattie cardiovascolari, ecc.

La mancanza di movimento e un'alimentazione non adeguata sono spesso tra le cause principali di tali malattie. Vi è una correlazione ovvia tra la mancanza di movimento e l'essere in sovrappeso.

### Valori consigliati per la massa grassa

Genere	Età	Massa grassa essenziale	Massa grassa normale	Massa grassa superiore alla norma	Obesità
Donna	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Uomo	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Secondo Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sett. 2000

## Variazioni della massa grassa in un giorno

Il livello di idratazione del corpo può influire sui valori di massa grassa. I valori sono generalmente più alti nelle prime ore della mattina, poiché il corpo tende ad essere meno idratato dopo una lunga notte di sonno. Per valori più precisi, la percentuale di massa grassa dovrebbe essere calcolata sempre nello stesso momento della giornata e in condizioni simili.

Oltre a queste variazioni di base nei valori quotidiani relativi alla massa grassa, altre fluttuazioni possono essere causate da cambiamenti nell'idratazione corporea in relazione al cibo e alle bevande assunte, alle mestruazioni, a condizioni di malattia, all'esercizio fisico e alla balneazione. I valori quotidiani relativi alla massa grassa variano da persona a persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività.

### Cos'è il tasso metabolico basale?

Indipendentemente dal livello di attività, è necessario un apporto calorico minimo per sostenere le funzioni quotidiane dell'organismo.

Nota come tasso metabolico a riposo, questo indica quante calorie è necessario ingerire per fornire sufficiente energia al corpo per poter svolgere le proprie funzioni.

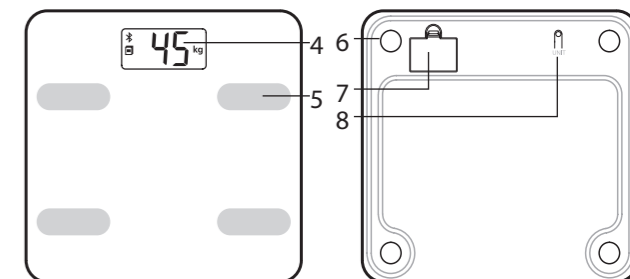
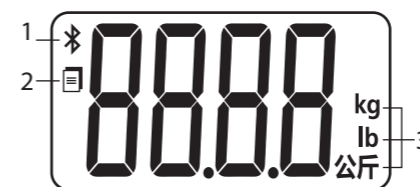
### Cos'è il tessuto adiposo viscerale?

Il tessuto adiposo viscerale è un tipo di massa grassa conservata nella cavità addominale. Si trova in prossimità di vari organi vitale, tra cui fegato, stomaco e intestino. Può accumularsi anche nelle arterie. È diverso dal grasso presente sottocute, noto come grasso sottocutaneo. Talvolta si fa riferimento al tessuto adiposo viscerale come "grasso attivo" perché può aumentare attivamente il rischio di seri problemi di salute, come colesterolo elevato, malattie cardiache e diabete di tipo due. Per prevenire o migliorare queste condizioni, è importante cercare di ridurre la quantità di tessuto adiposo viscerale ad un livello accettabile.

### Valori consigliati per il tessuto adiposo viscerale

Massa grassa normale	Alto	Molto alto
Sotto 9	10-14	Sopra 15

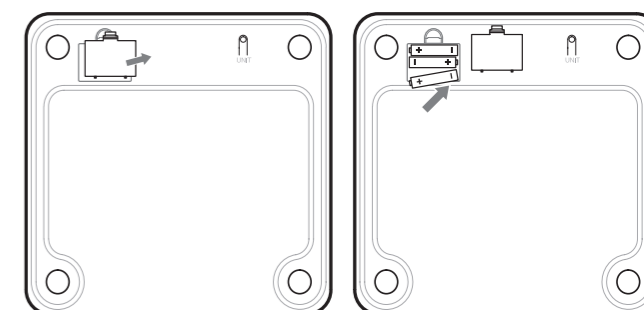
## Name/Function of each parts



1. Icona del Bluetooth
2. Fallimento del trasferimento dati
3. Unità di misura
4. Display LCD
5. Elettrodi
6. Sensore
7. Coperchio della batteria
8. Pulsante di accensione dell'apparecchio

## Installazione delle batterie

1. Premere e sollevare il coperchio della batteria per aprire l'apposito vano.
2. Inserire o sostituire 3 batterie di tipo AAA nell'apposito vano secondo le indicazioni riportate all'interno del vano stesso.
3. Riposizionare il coperchio della batteria inserendo dapprima il gancetto, e spingendo poi l'altra estremità.
4. Rimuovere le batterie quando non si utilizza l'apparecchio per periodi di tempo prolungati.



### ⚠️ Precauzioni

1. Non inserire le batterie con i poli posizionati in maniera scorretta.
2. Le batterie costituiscono un rifiuto pericoloso. Non smaltirle nel contenitore dei rifiuti domestici.
3. Non esporre le batterie a fiamme o fuoco.
4. All'interno non sono presenti parti riparabili dall'utente. La garanzia non copre le batterie o danni causati da vecchie batterie.
5. Utilizzare esclusivamente batterie di marca. Sostituire sempre le batterie nuove tutte insieme. Utilizzare batterie della stessa marca e dello stesso tipo.





## مقياس الدهون في الجسم بالبلوتوث AR

Healthstyle APP



نقل البيانات عبر Bluetooth®  
يرجى تنزيل وتثبيت تطبيق  
Healthstyle المجاني على  
هاتفك الذكي



www.rossmax.com

### تقديم

شكراً لقرارك شراء مقياس الدهون في الجسم بالبلوتوث من روزماكس. يرجى الاطلاع على دليل التعليمات هذا قبل بدء التشغيل لأول مرة والاحتفاظ بتعليمات المستخدم بحذر حتى تكون المعلومات في متناول اليد كلما دعت الحاجة.

### إرشادات السلامة

الشاشة غير مخصصة للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية، أو نقص الخبرة والمعرفة، ما لم يمنحهم الشخص المسؤول عن سلامتهم الإشراف أو التوجيه بشأن استخدام الميزان. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من أنهم لا يلعبون بالميزان.

### تحذيرات

- لا تستخدم الميزان إذا كان لديك معدات طبية مزروعة ، مثل منظم ضربات القلب. تمر إشارة كهربائية منخفضة جداً عبر جسمك عند إجراء القياس، مما قد يتداخل مع تشغيل تلك المعدات الطبية.
- لا تستخدم الميزان عند استخدام المعدات الطبية الداعمة للحياة أو المعدات الطبية الإلكترونية.
- لا تضع الميزان على سطح أرضي مبطن مثل السجاد أو الحصيرة. قد يتسبب في قياس غير صحيح.
- يمنع على النساء الحوامل عدم استخدام هذا الجهاز.
- لا تقف على الميزان بأقدام مبللة أو على سطح زلق لمنصة الوزن.
- يجب مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة من قبل عامل الرعاية الصحية و / أو الشخص الذي يفهم المعلومات لاستخدامها عند استخدام هذا الجهاز ، أو استخدام مشاية أو أي جهاز دعم آخر لمنع السقوط عند الصعود على الميزان والخروج منه.

- يرجى تجنب سقوط أجسام ثقيلة على الشاشة. سطح الزجاج قابل للكسر.
- لا تخطو على الحافة أو تقفز على منصة القياس. قد تفقد توازنك وتسقط مما قد يؤدي إلى الإصابة. قد يتلف الجهاز.
- لا تقم بصيانة الجهاز أثناء الاستخدام.
- البطاريات يمكن أن تكون مميّنة إذا ابتلعت. لذلك يجب عليك تخزين البطاريات والمنتجات حيث يتعذر على الأطفال الوصول إليها. في حالة ابتلاع بطارية، اتصل بالطبيب على الفور.
- هذه الشاشة مخصصة للاستخدام الخاص حصرياً ولكنها ليست مصممة للاستخدام التجاري أو المهني في المستشفيات أو المرافق الطبية الأخرى.

### معلومات عن تكوين الجسم

ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر بسيط للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف نقص الوزن وزيادة الوزن والسمنة لدى البالغين. يستخدم مؤشر كتلة الجسم الصيغة البسيطة التالية للإشارة إلى النسبة بين وزن الشخص وطوله.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{الارتفاع (م)}^2}$$

إذا كان مستوى الدهون الذي أظهره مؤشر كتلة الجسم أعلى من المعيار الدولي، فهناك احتمال متزايد للإصابة بأمراض شائعة. ومع ذلك، لا يمكن الكشف عن جميع أنواع الدهون بواسطة مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	التعيين من قبل منظمة الصحة العالمية
18,5 - 24,9	نقص الوزن
25,0 - 29,9	الوزن الطبيعي
30,0 - 34,9	ما قبل السمنة
35,0 - 39,9	سمنة من الفئة الأولى
40,0	سمنة من الفئة الثانية
أقل من 18,5	سمنة من الفئة الثالثة

يشير المؤشر أعلاه إلى قيم الحكم على السمنة التي اقترحتها منظمة الصحة العالمية.

### ما هي نسبة الدهون في الجسم؟

يظهر محتوى الدهون في الجسم كمقدار الدهون المخزنة كنسبة مئوية من إجمالي وزن الجسم. لا توجد قيمة محددة مقبولة بشكل عام لأن هذا يختلف اختلافاً كبيراً وفقاً للجنس (بسبب البنية المختلفة) والعمر.

تعتبر دهون الجسم حيوية لوظائف الجسم الأساسية. إنه يحمي الأعضاء، ويبيط المفاصل، وينظم درجة حرارة الجسم، ويخزن الفيتامينات ويخدم الجسم كمخزن للطاقة. من الضروري بالنسبة للنساء أن يكون الحد الأدنى لنسبة الدهون في الجسم بين 10% و 13% وللرجال بين 10% و 13%. مطلوب باستثناء الرياضيين المتنافسين.

دهون الجسم ليست مؤشراً واضحاً للصحة. يرتبط ارتفاع وزن الجسم وارتفاع نسبة الدهون في الجسم بالإصابة بالعديد من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، إلخ.

غالباً ما يكون قلة الحركة والتغذية غير السليمة المسار الأول لهذه الأمراض. هناك علاقة مباشرة واضحة بين زيادة الوزن وقلة الحركة.

### نطاقات الدهون في الجسم الموصى بها

جنس	العمر	قليل الدهون	طبيعي	الإفراط في الدهون	سمنة
أنثى	39-20	21,0 >	21,0 - 21,9	22,0 - 23,9	24,0 - 27,9
	40-59	23,0 >	23,0 - 23,9	24,0 - 24,9	25,0 - 27,9
ذكر	39-20	21,0 >	21,0 - 21,9	22,0 - 23,9	24,0 - 27,9
	40-59	23,0 >	23,0 - 23,9	24,0 - 24,9	25,0 - 27,9

دكر	39-20	40-59	60-69	70-79	80-89	90-99
20,0 ≤	24,9 - 20,0	19,9 - 8,0	8,0 >	39-20	28,0 ≤	27,9 - 22,0
21,0 ≤	26,9 - 22,0	21,9 - 11,0	11,0 >	59-40	30,0 ≤	29,9 - 25,0
22,0 ≤	28,9 - 25,0	24,9 - 13,0	13,0 >	79-60		

استناداً إلى Gallagher et al. ، المجلة الأمريكية للتغذية السريرية ، المجلد 72 ، سبتمبر 2000

### تقلبات نسبة الدهون في الجسم في يوم واحد

قد تؤثر مستويات الترطيب في الجسم على قراءات نسبة الدهون في الجسم. تكون القراءات عادةً أعلى في ساعات الاستيقاظ المبكرة، حيث يميل الجسم إلى الجفاف بعد نوم طويل ليلاً. للحصول على قراءة أكثر دقة، يجب على الشخص قراءة نسبة الدهون في الجسم في وقت ثابت من اليوم في ظل ظروف ثابتة.

إلى جانب هذه الدورة الأساسية من التقلبات في قراءات دهون الجسم اليومية، قد تكون الاختلافات ناتجة عن تغيرات الترطيب في الجسم بسبب الأكل والشرب والحيز، والمرض، وممارسة الرياضة، والاستحمام. تعتبر قراءات الدهون اليومية في الجسم فريدة لكل شخص، وتعتمد على أسلوب حياة الفرد وعمله وأنشطته.

### ما هو معدل الأيض الأساسي

بغض النظر عن مستوى نشاطك، مطلوب حد أدنى من السرعات الحرارية للحفاظ على وظائف الجسم اليومية.

يُعرف هذا باسم التمثيل الغذائي أثناء الراحة، وهو يشير إلى عدد السرعات الحرارية التي تحتاج إلى تناولها من أجل توفير طاقة كافية لجسمك ليعمل.

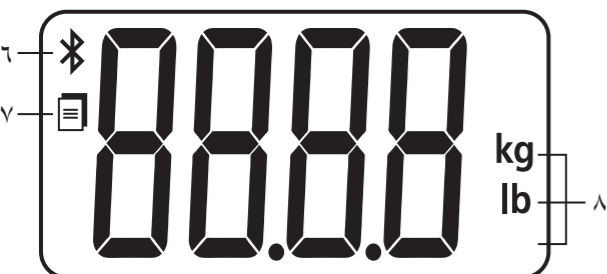
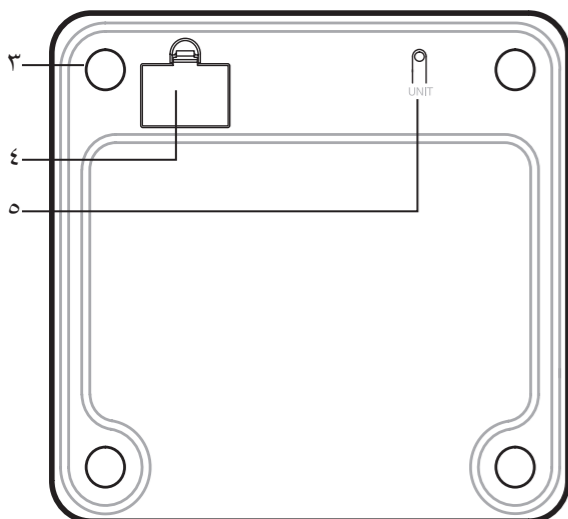
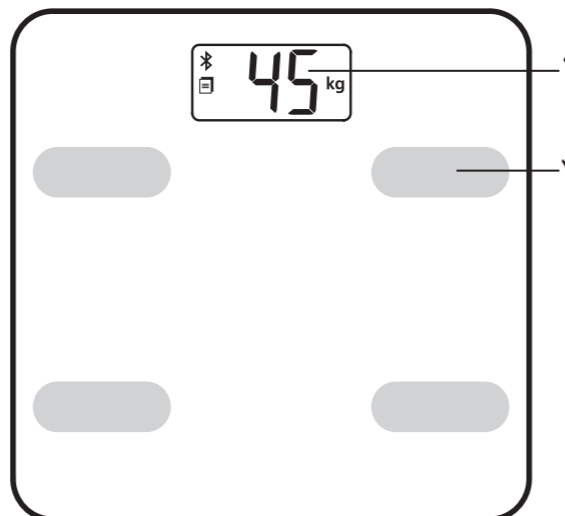
### ما هي الدهون الحشوية؟

الدهون الحشوية هي نوع من الدهون في الجسم يتم تخزينها في تجويف البطن. يقع بالقرب من العديد من الأعضاء الحيوية، بما في ذلك الكبد والمعدة والأمعاء. ويمكن أيضاً أن تتراكم في الشرايين. وهي تختلف عن الدهون الموجودة مباشرة تحت الجلد، والتي يشار إليها باسم الدهون تحت الجلد. يشار إلى الدهون الحشوية أحياناً باسم "الدهون النشطة" لأنها يمكن أن تزيد بشكل فعال من أخطار التعرض لمشاكل صحية خطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والسكري من النوع 2. من أجل منع هذه الحالات أو تحسينها، من المهم محاولة تقليل كمية الدهون الحشوية إلى مستوى مقبول

### نطاقات الدهون الحشوية الموصى بها

طبيعي	متوسط	عالي جداً
أقل من 9	10 - 14	15 فوق 15

### اسم / وظيفة كل جزء



1. شاشة LCD
2. الأقطاب الكهربائية
3. جهاز استشعار
4. غطاء البطارية
5. زر تبديل الوحدة
6. أيقونة بلوتوث
7. فمثل نقل البيانات
8. وحدات القياس

### التحضير قبل الاستخدام / تغيير البطارية

- قم بإزالة ورقة العزل قبل الاستخدام لأول مرة.

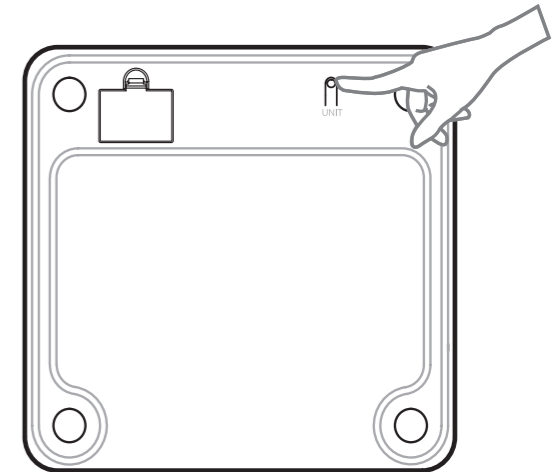
1. اضغط لأسفل وارفع غطاء البطارية لفتح حجرة البطارية.
2. استبدل 3 بطاريات بحجم "AAA" في حجرة البطارية وفقاً للإشارات الموجودة داخل المقصورة.
3. استبدل غطاء البطارية بالضغط على الخطافات السفلية أولاً ، ثم ادفع الطرف العلوي من غطاء البطارية.
4. قم بإزالة البطاريات عندما لا تكون الوحدة قيد الاستخدام لفترات طويلة من الزمن.

### تحذيرات

1. لا تدخل البطاريات مع محاذاة أقطابها بشكل غير صحيح.
2. البطاريات نفايات خطيرة. لا تتخلص منها مع القمامة المنزلية.
3. لا تعرض البطاريات لللسنة اللهب أو النار.
4. لا توجد أجزاء يمكن للمستخدم صيانتها بالداخل. لا يغطي الضمان البطاريات أو التلف الناتج عن البطاريات القديمة.
5. استخدم البطاريات ذات العلامات التجارية حصرياً. استبدل دائماً ببطاريات جديدة معاً. استخدم بطاريات من نفس الماركة ونفس النوع.

## تبديل الوحدة

1. يقع زر تبديل الوحدة في الجزء السفلي من الميزان.
2. اضغط على زر تبديل الوحدة لتحديد الوحدة التي تريدها من "كجم" (كيلو جرام) الى رطل او عندما تعرض الشاشة "0,0".



## كيف تأخذ القياس

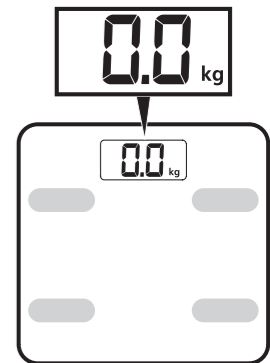
### الخطوة 1

ضع القياس على أرضية مسطحة وتجنب الأرضية المبطنة مثل السجاد او الحصيرة. يرجى الرجوع لـ "نقل البيانات عبر البلوتوث" لأول استعمال.



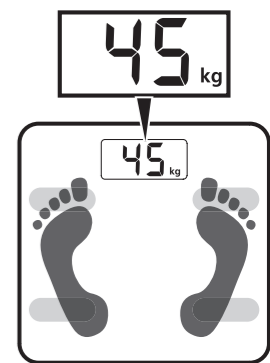
### الخطوة 2

قم بتشغيل تطبيق الهاتف الذكي، قف على الميزان برفق، وسوف يشتغل تلقائياً، ستظهر الشاشة 0,0 كجم (رطل) ورمز البلوتوث \* . سيضيئ رمز البلوتوث بعد نجاح الاتصال بالهاتف الذكي، في حالة لم يتصل ، ستضيئ القراءة المقاسة اللاحقة (بعد أقصى 10 قراءات) سيتم تخزينه مؤقتاً في الجهاز وارساله الى التطبيق تلقائياً حتى الاتصال الناجح التالي.



### الخطوة 3

قف على منصة الميزان بقدمين حافيتين بعناية على الأقطاب الكهربائية (منطقة الفولاذ المقاوم للصدأ) للشاشة وأبقى ثابتاً حتى تتوقف قراءة القياس عن الوميض بعد الانتهاء من القياس.



## الخطوة 4

ستومض قراءة (الوزن) المقاسة مرتين وتغلق على الشاشة، تحقق من القيم المقاسة (وزن الجسم ودهون الجسم بالنسبة المئوية والعضلات في المئة ومستوى الدهون الحشوية ومعدل الأيض الأساسي ومؤشر كتلة الجسم) من التطبيق.

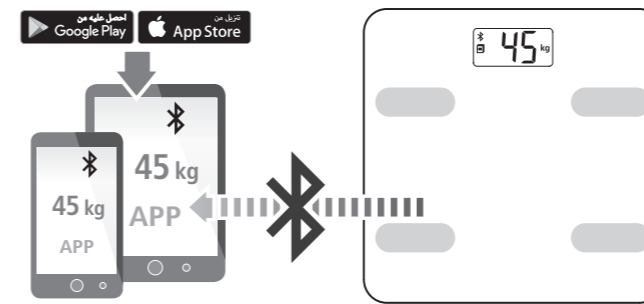
### ملحوظة:

1. قبل ظهور 0,0 كجم، لا تخطو على الشاشة من فضلك، بدون أي نشاط اضافي، سيتم إيقاف تشغيل الشاشة تلقائياً في غضون 15 ثانية.
2. لن تحذف البيانات من التطبيق في حالة الغاء ربط جهازك.
3. اذا اعدت إيصال هاتفك الذكي بالجهاز، فسيتم الاحتفاظ بكل القراءات السابقة المحفوظة والمخزنة على تطبيق الهاتف.
4. نقل البيانات عبر البلوتوث سيقلل من سعة البطارية.
5. التداخل الكهرومغناطيسي: تجنب المجالات الكهربائية أو الكهرومغناطيسية القوية في المنطقة المجاورة مباشرة للجهاز.

## نقل البيانات عبر البلوتوث

إقران الجهاز بهاتفك الذكي للاستخدام لأول مرة. لتعليمات الاعداد المرجو زيارة الموقع الالكتروني [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

1. قم بتنزيل التطبيق المناسب وتثبيته على الهاتف الذكي.
  2. قم بإعداد بياناتك الشخصية بالتطبيق.
  3. قم بتشغيل البلوتوث وتطبيق الهاتف الذكي واتبع تعليمات الاعداد والاقتران.
  4. سيضيئ رمز البلوتوث (\* ) على الشاشة للإشارة الى اكتمال الاقتران.
- اذا تم الاقتران بنجاح، فيمجرد الانتهاء من القياس، سيتم تلقائياً نقل القراءة المقاسة الحالية الى التطبيق وستظهر أيضا القيم المقاسة على التطبيق في نفس الوقت.
- اذا لم يتم الاقتران، فسيتم عرض الرمز ( ) على الشاشة، ولن يتم نقل القيم المقاسة الحالية تلقائياً الى التطبيق، يرجى إعادة اقران هذا الجهاز بهاتفك الذكي.



## الرعاية والصيانة

- نظف الميزان فقط باستخدام قطعة قماش مبللة قليلاً.
- لا تستخدم المذيبات والمواد المنظفة القوية
- لا تغمر الميزان تحت الماء.
- قم بتخزين الميزان في مكان جاف واحتفظ به في وضع أفقي.
- لا تعرض الميزان لأشعة الشمس المباشرة.
- ضع الميزان برفق وتجنب الصدمات القوية مثل سقوط الميزان على الأرض.

## رسائل الخطأ واستكشاف الأخطاء وإصلاحها

رسائل الخطأ	الأسباب المحتملة	تصحيح
لا يظهر أي عرض	بطارية فارغة أو لا بطارية	استبدل البطاريات بالنوع المطلوب (3 × AAA).
	لم يتم تركيب البطارية أو إدخالها بشكل صحيح.	أعد إدخال البطاريات في المواضع الصحيحة.
	الوزن أقل من قيمة التشغيل التلقائي.	قف على الميزان أو اضغط عليه بقوة لتلبية قيمة التشغيل التلقائي (5-10 كجم).
	البطارية ضعيفة	استبدل البطاريات بالنوع المطلوب (3 × AAA).
	قيمة الوزن أعلى من نطاق القياس.	سعة القياس القصوى 150 كجم. يرجى إزالة الحمل الزائد لتجنب تلف خلية التحميل.
	خطأ في القياس.	رجى اتباع خطوات القياس والمحاولة مرة أخرى.
	فشل نقل البيانات.	قم بتوصيل هذا الجهاز بهاتفك الذكي ونقله مرة أخرى.

## معلومات تقنية

السعة × التخرج الدقة	150-5 كجم × 100 جرام
	50 كجم ± 0,4 كجم ؛ 100 كجم ± 0,5 كجم ؛ 150 كجم ± 0,6 كجم
دقة العرض	دهون الجسم / عضلات الجسم: 0,1 %
دهون الجسم	80-5 ± 2 %
عضلة الجسم	25-90 ± 2 %
وحدة قياس	كلج - رطل
بطاريات	تقريباً. 300 × 270 × 22 ملم
قيمة التشغيل التلقائي	3*AAA
قيمة تلقائية للتشغيل	من 5 إلى 15 كجم
حالة تشغيل	40-5 درجة مئوية ، ≥ 85 % رطوبة نسبية ، 80-10 كيلو باسكال
حالة التخزين	-20-55 درجة مئوية ، ≥ 90 % رطوبة نسبية ، 50-10 كيلو باسكال

## بطاقة الضمان

هذه الأداة مغطاة بضمان لمدة عامين من تاريخ الشراء ، ولا يتم تضمين البطاريات والملحقات. الضمان صالح فقط عند تقديم بطاقة الضمان المكتملة أو المختومة من قبل البائع / التاجر لتأكيد تاريخ الشراء أو الإيصال. فتح أو تعديل الأداة يبطل الضمان. لا يغطي الضمان التلف أو الحوادث أو عدم الامتثال لدليل التعليمات. يرجى الاتصال بالبائع / التاجر المحلي أو مصدر الشراء أو [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

اسم العميل: \_\_\_\_\_

العنوان: \_\_\_\_\_

الهاتف: \_\_\_\_\_

عنوان البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

معلومات المنتج: \_\_\_\_\_

تاريخ الشراء: \_\_\_\_\_

متجر الشراء: \_\_\_\_\_

**تحذير:** يعني الرمز الموجود على هذا المنتج أنه منتج إلكتروني ويتبع التوجيه الأوروبي 2012/19 / EU يجب التخلص من المنتجات الإلكترونية في مركز إعادة التدوير المحلي الخاص بك للمعالجة الآمنة.