

# KALORIK®

Since 1930

**BATHROOM SCALE WITH BODY ANALYZER**

**BALANZA DE BAÑO CON  
ANALIZADOR DEL CUERPO**

**BALANCE PERSONNELLE AVEC  
ANALYSEUR DE DONNEES CORPORELLES**



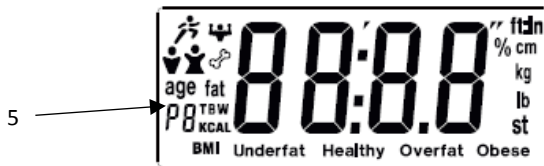
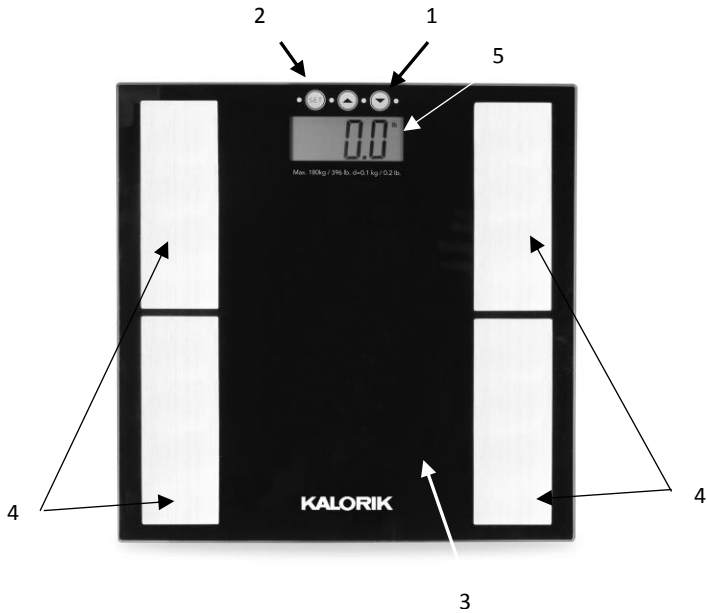
EN.....4  
ES.....19  
FR.....36

**EBS 40398**

2 x 1.5V AAA batteries

# PARTS DESCRIPTION / DESCRIPTION DES ELEMENTS

---



# PARTS DESCRIPTION / DESCRIPTION DES ELEMENTS

---

## ENGLISH:

1. Up/Down Button
2. Set button
3. Glass platform
4. Electrodes
5. LCD Screen

## ESPAÑOL:

1. Botón arriba/abajo
2. Botón de ajuste
3. Plataforma de vidrio
4. Electrodo
5. Pantalla de cristal líquido

## FRENCH:

1. Boutons « ▲ » ou « ▼ » (Augmenter / diminuer)
2. Bouton « Set » (réglage)
3. Plateforme en verre
4. Électrodes
5. Écran à cristaux Liquides

# IMPORTANT SAFEGUARDS

---

**Please read these instructions carefully before using the appliance.**

Important: People (including children) who are not able to use the appliance in a safe way, due to their physical, sensorial or mental capacity or their lack of experience or knowledge, must never use the appliance except if they are supervised by a person responsible for their safety or if they previously received instructions concerning the safe use of the appliance.

Close supervision is necessary to prevent children from using the appliance as a toy.

- Never leave the appliance unsupervised when in use.
- From time to time check the appliance for damages. Never use the appliance if it shows any signs of damage. All repairs should be made by a qualified electrician.
- Only use the appliance for domestic purposes and in the way indicated in these instructions.
- Never immerse the appliance in water or any other liquid for any reason whatsoever.
- Before cleaning, always remove the battery.
- If the battery leaks, remove it, clean the contacts of the appliance and wash your hands.
- If you do not use the appliance for a long time, remove the battery so that it does not leak.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS HOUSEHOLD USE ONLY

# WARNING

---

- People with pacemakers or other types of electronic implants should not use this product because the measuring method of the resistance might interfere with its good functioning.
- This product is suitable for adults and children of age 10 or older.

**If you have any doubt about the use of this product, please consult your physician.**

- The scale uses the Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method to measure the body fat, the total body water, the bone mass and the muscular mass.
- BIA = the scale has electrodes measuring the body electric resistance (muscles offer less resistance than fat, and that can be correlated with the body weight).
- The integrated computer calculates the body fat and other data percentages based on age, sex and height.
- This method is quick, sure and accurate and gives a result within 30 seconds.
- The scale has a memory for 10 persons at most, which allows the whole family to use it without having to re-enter all data at every use.

## **Why is measuring the body fat (bf) so important?**

For years, obesity has been defined as the presence of superfluous body fat. It is not a matter of sheer body weight. Some people have a strong proportion of fat balanced with muscular mass, and some slim people experience a large increase of body fat. The body fat is an important part of the human body and it deals with a certain number of essential tasks: protecting our joints, storing vitamins, regulating our body temperature. However, fat may contribute to a lot of stress for the human body (particularly for the cardiovascular system) and may also lead to diabetes. The goal is not only to reduce fat as much as possible, but rather to reach and maintain a good rate between muscular mass and body fat. Therefore, the control of these two levels, weight and fat, is a fundamental requirement for a good physical condition and a good health.

## **Why is water content such an important measure?**

After oxygen, water is the most important of the nutritive elements which the body requires to work efficiently. Water plays an essential role in almost all bodily functions **and** contributes notably to regulate the body temperature, carry nutrients, moisturize and purify the skin, improve the digestive system, lubricate joints. Every process in our body is dependent on water and most people do not drink enough water. By keeping your body liquid level under control, you can react quickly to regulate fluids when necessary.

## MEASURING METHOD

---

The measuring method accepted by scientists worldwide is called "Bioelectrical Impedance Analysis". With this method, a weak and imperceptible electric current travels through the body (this current is totally harmless for the human body\*). The current, which has the capacity to circulate more easily through liquid in our muscles than through fat, goes through the legs and allows measuring the body electric resistance. This resistance depends on the quantity of water in the body (our muscles contain about 73% of water).

After measuring the electric resistance, this value can be used to calculate directly the muscular mass of our lower limbs. Our gender and our height are taken into account to determine muscular mass as a whole.












On the contrary, body fat acts as an insulating substance (it reduces the capacity of the current to go through) and thus cannot be calculated directly. It is more about determining the measured weight indirectly using the formula **Fat mass = Body weight - Muscular mass**.

This method allows us to take the whole-body fat into account. The water content of the body is measured by the calculation of the 73% of the muscular mass.

**\*See warning at the beginning of the notice**

# CHARACTERISTICS OF YOUR SCALE

---

- Tempered Glass platform
- LCD display
- Three weight units: kg / lbs. / stone
- Maximum weight = 180 kg / 396 lb. / 28.4 st.
- Precision of the measurement = 0.1 kg / 0.2 lb. / 1 lb
- Height range set: 3 ft. 3in. – 7 ft. 10 in. (100-240cm)
- Male or female settings 
- Age range set: 10-80 years (  )
- Fat range rate: 5-50%, steps of 0.1% (  )
- Water range rate: 10-80%, step of 0.1% (  )
- Muscle range rate: 10-80%, steps of 0.1% (  )
- Bone range rate: 0.5-8kg, steps of 0.1kg (  )
- 10 memories (for use by 10 different people) – P0 to P9, with automatic identification range 2.0kg / 4.4 lb. (  )
- Normal mode and athlete mode (  )
- Calorie analysis (  )
- Body mass index indicator (  )
- Low battery indicator **Lo** and overloading indicator **Err**
- Impedance error (  )
- Auto-on, auto-zero and auto-off functions
- Low body fat indication **ErrL**
- High body fat indication **ErrH**



## BEFORE THE FIRST USE

---

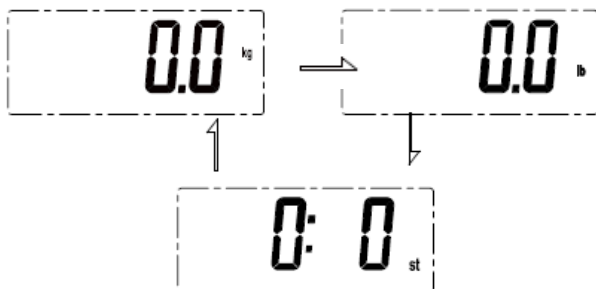
This appliance works with 2 AAA-type batteries (2 x 1.5V, included). Open the lid of the battery housing, on the rear part of the scale. Place the batteries, respecting the polarity indicated, and then close the lid. You can now use your scale.

# WEIGHT UNIT

---

Your scale allows you to use the metric measurement system (kilograms) OR the imperial system (pounds) OR the British system (stone). Choose the measurement system by pressing the "UNIT" switch. LCD screen will display "kg...lb...St" depending on the measurement system you wish to use. This switch is situated on the rear side of the appliance.

**Note: if lb. is selected, then the height setup of the body analyzer will be in ft. and in.. If kg is selected, the height will be entered in cm.**



## OPERATING INSTRUCTIONS

---

### Personal data capture or modification of your data:

Put the scale on an even and hard surface. Avoid carpets or soft surfaces.

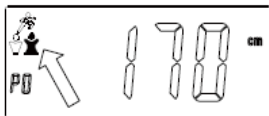
- Push the "SET" button to turn on the scales. The screen displays the height and memory number (P...) of the person who last used the scale, or enables to enter the data in the memory #1 (P0)
- Select a memory number (P0 to P9) by pushing on the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pushing on the "SET" button.



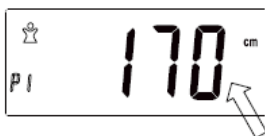
Remember which user uses which memory.



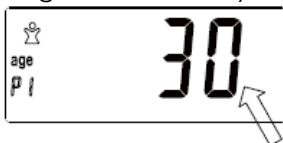
- Select your gender (the icon “Man” or “Woman” is blinking – see LCD display -), and choose “normal mode” or “athlete mode”, by pushing the “▲” or “▼” button and confirm your choice by pushing on the “SET” button.



- Select your height by pushing the “▲” or “▼” button and confirm your choice by pushing on the “SET” button. The scale has a range going from 3 ft. 3in. – 7 ft. 10 in. (100 to 240 centimeters) with a one inch graduation (one-centimeter graduation if metric system is selected).



- Select your age by pushing on the “▲” or “▼” button and confirm your choice by pushing on the “SET” button. The range goes from 10 to 80 years old and the graduation is 1 year.



- Data capture is now finished.
- Data can be modified and/or you can add members of the family repeating the process described here above.
- It is recommended to proceed with a weighing immediately after entering the personal data to activate the user recognition feature (see: Automatic user identification).

### **Weighing and analyzing the body data:**

- Take off your shoes and socks.
- Step on the scale (stand right in order to distribute the weight evenly), making sure your both feet touch the metallic electrodes on each side of the scale.

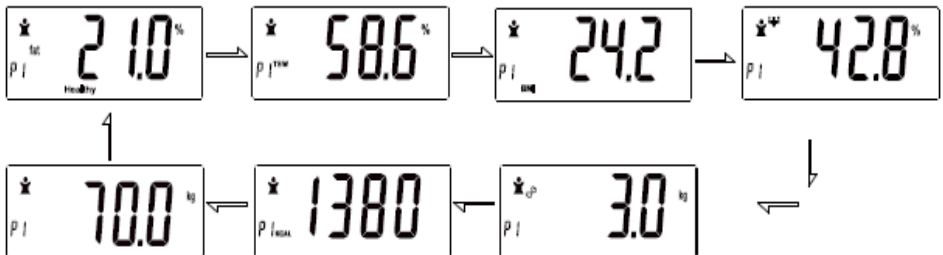
**Note: if your user memory is not selected automatically when stepping on the scale, then first press "SET" and press the ▲ button to choose your own memory (0-9) and press "SET" 4 times to enter or confirm the data (the screen displays the memory number, the gender, the height, the age with each time you press on "SET").**

- Your weight is displayed on the screen (stay on the scales during the whole process).

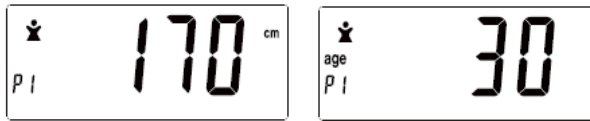


- The following screen displays "□ □ □ □" for a couple of seconds, then the squares will disappear, and the following will be displayed on the screen alternatively (twice) with their symbol:

- The body fat percentage (BF),
- The water percentage (TBW),
- The B.M.I. \* (Body Mass Index)
- The muscular mass (MM)
- The bone mass (BM) in kg or lb.
- The recommended calorie count
- And then the weight again ...

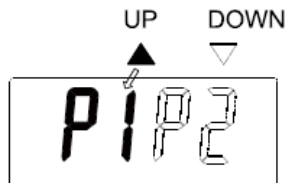


- After displaying the body data analysis twice, the scale will display the weight again, and lets the user confirm the information again. After this, the scale will turn off automatically.



### Automatic user identification

- If you correctly measured the body data the first time (or last time you used the scale), the scale will memorize the user's weight. When doing the next measurement, the scale will automatically "recognize" the user and you will not have to enter your personal data again. This automatic user identification function requires though that 2 different users have more than 2kg / 4.4 lb. difference in mass.
- Stand directly on the scale, wait for the weight to stabilize.
- Let the scale display the weight and body analysis measurements, and display the correct user profile (P0-P9)
- If the weight is similar for 2 users (or more), use the "▲" or "▼" button to choose your correct profile.



### Weighing only

The scale has a step-on function that will only display the weight in case no user information was entered, or if the weight is too different than any already-set user's weight. If you step down after the weight is displayed, the scale will turn off after a few seconds.

# EVALUATION OF THE RESULTS

---

**Remark:** If the quantity of body fat is very high or very low, check if the right measurement system was chosen (male or female), if your feet are dry and clean and if they are placed correctly on the electrodes. Wet feet might alter the body fat measurement. If this should happen, step off the scales and repeat the instructions.

Body fat proportion is an individual characteristic. The figures hereafter can be used as a rough guide for your fitness profile.

The following charts shows how body data differs from one person to another and how it depends on gender and age. The figures below are to be considered as a rough estimate, if you have any doubt, please consult your physician or dietetics specialist.

Body fat analysis (in %)								
Age	Female				Male			
	Under-fat	Healthy	Over-weight	Obese	Under-fat	Healthy	Over-fat	Obese
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-20	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Body water analysis (in %)						
Age	Female			Male		
	Under-fat	Healthy	Over-fat	Under-fat	Healthy	Over-fat
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

The B.M.I. data (Body Mass Index) is a simple way to present your health situation. The BMI is an index calculated in function of your height and weight:

$BMI = WEIGHT / HEIGHT^2$  (weight in kg and height in m)

BMI Parameters				
	Under-weight	Healthy	Over-weight	Obese
BMI	<18.5	18.5-25	25-30	>30

Body muscle analysis (in %)		
Gender	Female	Male
Normal	>34%	>40%

Body bone analysis (in kg)						
Gender	Female			Male		
Weight	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Bone mass	1.8	2.2	2.5	2.5	2.9	3.2

Body bone analysis (in lb.)						
Gender	Female			Male		
Weight	<99	99-132	>132	<132	132-165	>165
Bone mass	4	4.9	5.5	5.5	6.4	7


The body needs a certain amount of calories to sustain life demands every day. The values below are the suggested numbers of calories to be consumed per day by a person of a certain weight range and age.

Calories analysis (in KJ)					
Gender	Age / weight	<17	18-29	30-50	>50
Male	<50 kg / 110 lb.	1350	1200	1115	1075
	50-65 kg / 110-143 lb.	1485	1320	1227	1183
	65-80 kg / 143-176 lb.	1890	1680	1561	1505
	80-95kg / 176-209 lb.	2295	2040	1896	1828
	>95 kg / 209 lb	2700	2400	2230	2150
Female	< 50 kg / 110 lb	1265	1180	1085	1035
	50-65 kg / 110-143 lb.	1392	1298	1194	1139
	65-80 kg / 143-176 lb.	1771	1652	1519	1449
	80-95kg / 176-209 lb.	2151	2006	1845	1760
	>95 kg / 209 lb	2530	2360	2170	2070


## ERROR INDICATION

- If the display shows symbols randomly or if the scale doesn't turn off automatically, it means that your scale has a problem (wrong initialization or weighing error).
- Step off the scale and wait for it to turn off.
- You can start again.
- If the problem goes on, remove the batteries for 10 seconds, and then put them back in place.

## OVERLOADING INDICATOR

If the  symbol appears on the LCD screen, it means that the maximum weight or measurement range accepted by your scale is exceeded, please step off in order not to damage your scale.

## LOW BATTERY INDICATOR

If the  symbol is displayed on the LCD screen, it means that the batteries of your scale should be replaced (see paragraph "Before the first use").

## BATTERY

If your appliance does not work properly, it is probably because the batteries are discharged. In that case, replace them by new ones of the same type (see paragraph "Before the first use"). Please dispose of the old batteries in an environmentally friendly way.

## CLEANING AND MAINTENANCE

---


- The surface of the scale might be slippery when wet. Keep it and your feet dry!
- Be careful when manipulating the scale because it is a precision device.
- Clean the outside parts only with a lightly damp cloth. Never use abrasive products to clean your scale.
- NEVER USE THIS APPLIANCE NEAR WATER; NEVER IMMERSE IT IN WATER OR ANY LIQUID WHATSOEVER.

- Keep the scale in a cool and dry place. Always keep your scale in a horizontal position. Do not step on the scale with shoes to avoid scratching the surface.
- No liability will be taken for damages caused by an inappropriate use. The warranty becomes null and void if the appliance was open or damaged.
- When using the scale for the first time, or changing its location, it should be restarted twice to ensure accurate measurements. This is for calibrating the scale on a firm, flat surface.
- Please remove the batteries if the scale is not used for a long period.

## PROTECTION OF THE ENVIRONMENT

---

To preserve our environment and protect human health, the waste electrical and electronic equipment should be disposed of in accordance with specific rules with the implication of both suppliers

and users. For this reason, as indicated by the symbol  on the rating label or on the packaging, your appliance should not be disposed of as unsorted municipal waste. The user should bring it to a municipal collection point performing waste recovery by means of reuse, recycling or use for other applications in accordance with the directive.



# WARRANTY

---

We suggest that you complete and return the enclosed Product Registration Card promptly to facilitate verification of the date of original purchase. However, return of the Product Registration Card is not a condition of these warranties. You can also fill out this warranty card online, at the following address: [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com)

This KALORIK product is warranted in the U.S.A. and Canada for 1 year from the date of purchase against defects in material and workmanship. This warranty is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance.

During this period, if the KALORIK product, upon inspection by KALORIK, is proven defective, it will be repaired or replaced, at Kalorik's option, without charge to the customer. If a replacement product is sent, it will carry the remaining warranty of the original product.

This warranty does not apply to any defect arising from a buyer's or user's misuse of the product, negligence, failure to follow KALORIK instructions noted in the user's manual, use on current or voltage other than that stamped on the product, wear and tear, alteration or repair not authorized by KALORIK, or use for commercial purposes. There is no warranty for glass parts, glass containers, filter basket, blades and agitators, and accessories in general. There is also no warranty for parts lost by the user.

ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS WITH RESPECT TO THIS PRODUCT IS ALSO LIMITED TO THE ONE YEAR LIMITED WARRANTY PERIOD.

Some states do not allow limitation on how long an implied warranty lasts or do not allow the exclusion of incidental or consequential damages, so the above limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state.

If the appliance should become defective within the warranty period and more than 30 days after date of purchase, do not return the appliance to the store: often, our Customer Service Representatives

can help solve the problem without having the product serviced. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

If this is the case, bring the product, or send it, postage prepaid by the user (all Kalorik customers are responsible for the initial shipment back to the warranty center), along **with proof of purchase** and a **return authorization number** indicated on the outer package, given by our Customer Service Representatives. Send to the authorized KALORIK Service Center (please visit our website at [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) or call our Customer Service Department for the address of our authorized KALORIK Service Center).

When sending the product, please include a letter explaining the nature of the claimed defect.

If you have additional questions, please call our Customer Service Department (please see below for complete contact information), Monday through Thursday from 9:00am - 5:00pm (EST) and Friday from 9:00am - 4:00pm (EST). Please note hours are subject to change.

If you would like to write, please send your letter to:

**KALORIK Customer Service Department**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

Or call:

Toll Free: +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

**Only letters can be accepted at this address above. Shipments and packages that do not have a return authorization number will be refused.**

# IMPORTANTES MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

---

Lea detenidamente el modo de empleo antes de utilizar el aparato. Importante: Las personas (incluidos niños) con incapacidades físicas, sensoriales o mentales, o sin experiencia o conocimiento nunca deben utilizar el aparato, salvo si están bajo la vigilancia de una persona responsable de su seguridad o si recibieron previamente instrucciones con respecto al uso seguro del aparato.

Es necesario vigilar a los niños para que no jueguen con el aparato.

- No deje nunca su aparato sin vigilancia cuando esté en marcha.
- Compruebe de vez en cuando que el aparato no esté dañado. Nunca utilice el aparato si está dañado. Todas las reparaciones deben ser hechas por un servicio técnico cualificado recomendado por el distribuidor.
- Utilice el aparato solamente para usos domésticos y de la manera indicada en este manual de instrucciones.
- No sumerja nunca el aparato en el agua o en cualquier otro líquido por ninguna razón.
- Antes de limpiar el aparato, quite siempre la pila.
- Si la pila gotea, quítela, limpie los contactos del aparato y lávese las manos.
- Si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo, quite la pila para que no gotee.

## GUARDE BIEN ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

### AVISO

---

Gente con marcapasos u otros tipos de implantes electrónicos no deberían utilizar ese producto porque el método de medida de la resistencia puede interferir con su buen funcionamiento.

Conviene a los adultos y niños de más de diez años.

**En caso de que haya duda, diríjese al médico.**

La balanza utiliza el método de – Bio-eléctrica Impedancia Análisis - (BIA) para estimar la grasa corporal, el agua corporal total, la masa huesuda y la masa muscular.

BIA = La plataforma contiene electrodos que miden la resistencia eléctrica del cuerpo (los músculos tienen menos resistencia que la grasa y eso puede ser correlato con el peso del cuerpo.

El ordenador integrado calcula el porcentaje de masa grasa gracias a la edad, el sexo y el tamaño.

Ese método rápido, seguro y preciso da un resultado en 30 segundos.

La balanza tiene una memoria para 8 personas máximo, lo que le permite a la familia utilizarlo sin tener que volver a inscribir los datos cada vez.

## **¿PORQUE ES TAN IMPORTANTE LA MEDIDA DE GRASA CORPORAL (%BF)?**

---

Desde hace varios años, la obesidad se define como la presencia de cuerpo graso superfluo.

No es cuestión de peso corporal en absoluto. Hay gente con una fuerte proporción de grasa equilibrada por la masa muscular, y hay gente delgados que tienen una aumentación de los cuerpos grasos.

El cuerpo graso es una parte importante del cuerpo humano y se carga de varias tareas primordiales: protección de nuestras articulaciones, almacenaje de las vitaminas, regulación de nuestra temperatura corporal...

Por lo tanto, la grasa puede contribuir a mucho estrés por el cuerpo humano (particularmente por el sistema cardiovascular) y puede llegar también al diabetes.

El objetivo, pues, no es simplemente reducir las grasas lo más posible, sino alcanzar y mantener un buen equilibrio entre la masa muscular y el cuerpo graso.

Por lo tanto, el control de esos dos valores, el peso y la grasa, es una condición fundamental para una buena condición física y una buena salud.

## **PARTES**

---

Vea la página 2-3.

## **¿PORQUE ES TAN IMPORTANTE EL TENOR EN AGUA?**

---

Después del oxígeno, agua es el elemento nutritivo más importante necesitado por el organismo para que funcione eficazmente. Agua desempeña un papel vital en casi todas las funciones del cuerpo y contribuye entre otras cosas en:

- Regular la temperatura
- Trasladar los nutrimentos
- Humidificar y purificar la piel
- Mejorar el proceso digestivo
- Eliminar los desechos
- Lubrificar las articulaciones

Cada proceso en nuestro cuerpo se produce gracias al agua y la mayoría de la gente no bebe demasiada agua.

Al controlar el nivel de líquido en su cuerpo, puede actuar rápidamente para regular los fluidos cuando esté necesario.

### **METODO DE MEDIDA**

El método de medida, reconocido por los científicos en el mundo entero, se llama Bio-eléctrica Impedancia Análisis (BIA).

Con ese método, un corriente eléctrico, débil e imperceptible, (sin ningún riesgo por el cuerpo humano\*) circula a través del cuerpo.

El corriente, que tiene la facultad de circular más fácilmente a través del líquido en nuestros músculos que a través de la grasa, pasa por las piernas y permite la medida de la resistencia eléctrica (impedancia) del cuerpo.

Esa resistencia depende de la calidad de agua en el cuerpo humano (nuestros músculos contienen una proporción de más o menos un 73 % de agua).

Después de medir la resistencia eléctrica, se puede utilizar ese valor para calcular directamente la masa muscular de nuestros miembros inferiores. Nuestro sexo y nuestro tamaño se toman entonces en cuenta para determinar el conjunto de la masa muscular.

La masa grasa, en cambio, actúa como un aislante (reduce la capacidad del corriente a pasar a través) y desde luego no puede calcularse directamente.

Se trata más de determinar indirectamente el peso medido al mismo tiempo utilizando la fórmula **Masa de grasa = Peso corporal - Masa muscular**.

Ese método nos permite tomar en cuenta el conjunto de la grasa corporal.





El tenor de agua en el cuerpo se mide por el cálculo de los 73% de la masa muscular.

*\*Véase el aviso al principio de las instrucciones*

## CARACTERÍSTICAS DE SU BALANZA

- Plataforma de cristal templado
- Pantalla LCD
- 3 sistemas de unidad de peso : libra / kilo / Stone convertibles
- Peso máximo = 180 kg / 396 lb. / 28.4 st.



- Precisión de la medida = 0.1 kg / 0.2 lb/1 lb
- Ajuste de medición de altura con un Intervalo entre: 3 ft. 3in. – 7 ft. 10 in. (100-240cm)
- Ajustes para mujer o hombre 
- Ajuste medición de edad con un intervalo de: 10-80 años ( age )
- Ajuste medición de grasas con un intervalo de: 5-50%, incrementos de 0,1% ( fat )
- Ajuste medición de agua con un intervalo de: 10-80%, precisión de 0.1% ( TBW )
- Ajuste medición masa muscular con un intervalo de: 10 a 80%, precisión de 0,1% (  )
- Ajuste medición masa ósea entre: 0.5-8kg, precisión de 0,1 kg (  )
- 10 memorias (para su uso por 10 personas diferentes) – P0 to P9, con un rango de identificación automática 2.0kg / 4.4 lb. ( PB )
- Modo normal y modo de atleta (  )
- Análisis de calorías ( KCAL )
- Indicador de índice de masa corporal ( BMI )
- Avisador de batería escasa Lo y indicación de sobrecarga Err
- Error impedancia (ver comentario 1) Err2
- Funciones de encendido, cero y apagado automáticas.
- Indicación de la grasa corporal bajo ErrL
- Indicación de la grasa corporal alta ErrH

## PRIMERA PUESTA EN MARCHA

---

### ANÁLISIS DE CALORÍAS

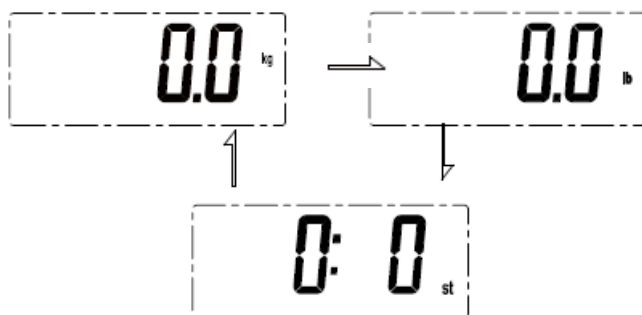
Ese aparato funciona con 2 pilas litio de tipo AAA (1.5V, incluidas).

Abre las dos tapas de emplazamiento de las pilas ubicados en la parte trasera de la balanza. Introduzca las pilas respetando las polaridades indicadas y después cierra la tapa. Ahora se puede utilizar su balanza.

## UNIDAD DE PESO

Su balanza le permite utilizar el sistema de medida métrica (kilogramos), imperial (libras) o inglés ("stone"). Elija el sistema de medida con el interruptor "UNIT", ubicado en la parte trasera del aparato. En la pantalla LCD aparecerá "kg...lb...St" dependiendo de la unidad de medida elegida. .

**Nota: si se selecciona el peso en libras (lb), la configuración del analizador de la altura del cuerpo estará en pies y pulgadas - Si se selecciona kilos (kg) la altura será ingresado en cm**



## FUNCIONAMIENTO

---

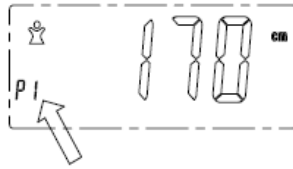
### Introducción o modificación de los datos personales

Coloque la balanza en una superficie dura y estable. Evite las alfombras o superficies más blandas.

Pulse en el botón «SET» para encender la balanza. En la pantalla aparecen la altura y el número de memoria (P...) de la última persona que utilizó la báscula, o permite introducir los datos de la memoria #1 (P0)

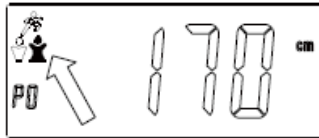
- Elija un emplazamiento memoria (0-9) pulsando en la tecla "▲" o "▼" y confirme su elección pulsando la tecla «SET».



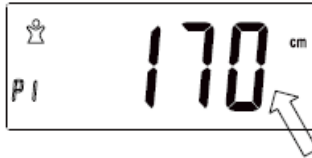


Cada utilizador debe recordar su número de memoria.

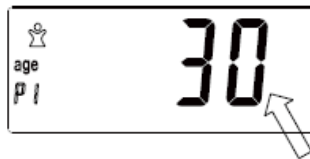
- La pantalla muestra ahora el símbolo de un hombre o de una mujer. Elije su sexo pulsando en la tecla "▲" o "▼" y confirme su elección pulsando en la tecla « SET ».



- Elije su tamaño pulsando en la tecla "▲" o "▼" y confirme su elección pulsando en la tecla « SET ». La balanza está configurada entre 100 y 240 cm (3 ft. 3in. – 7 ft. 10 in.) con una graduación de 1 cm (1").



- Elije su edad pulsando en la tecla "▲" o "▼" y confirme su elección pulsando en la tecla « SET ». La edad va de los 10 a los 80 años y la graduación es de un año.



- La introducción de los datos está terminada.
- Los datos pueden ser modificados y / o puede añadir miembros de la familia repitiendo las instrucciones aquí arriba.
- se recomienda proceder con una pesa inmediatamente después de introducir los datos personales para activar la función de

reconocimiento de usuario (ver : Identificación automática del usuario)

## **Pesaje y análisis de los datos corporales**

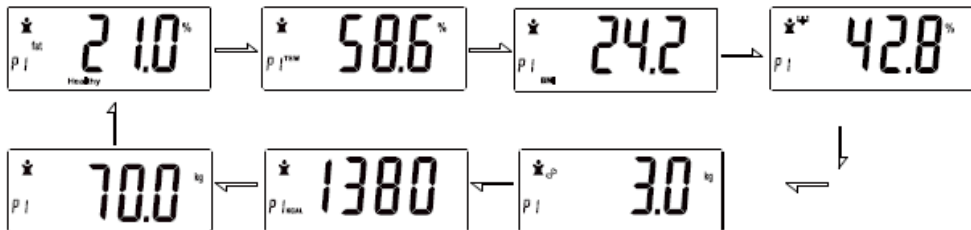
- Saque sus calzados y calcetines.
- Suba en la balanza (quédese derecho para repartir el peso equitativamente en la balanza), asegúrese de que sus dos pies tocan los electrodos metálicos situados a cada lado de la balanza.

Nota: Si la memoria del usuario no se selecciona automáticamente al pisar la escala, entonces primero pulse "SET" y después pulse en la tecla "▲" para escoger su propia memoria (0 – 9) y pulse « SET » 4 veces para confirmar (en la pantalla aparecen el número de la memoria, el sexo, el tamaño, y la edad, cada vez que pulse "SET", oirá un « bip »).

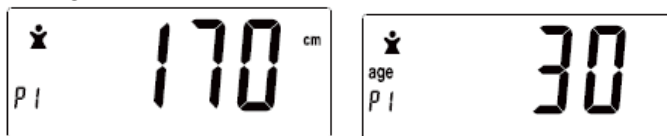
- Su peso aparece en la pantalla (quédese en la balanza durante toda la duración del proceso).



- En la pantalla siguiente aparece "□ □ □ □" durante unos segundos, después los cuadrados van a desaparecer y en la pantalla aparecerán alternativamente (2 veces):
  - El porcentaje de grasa corporal (BF)
  - El porcentaje de agua (TBW),
  - El IMC \* (Índice de Masa Corporal)
  - La masa muscular (MM)
  - La masa ósea (BM)
  - El recuento de calorías recomendadoY entonces el peso otra vez...

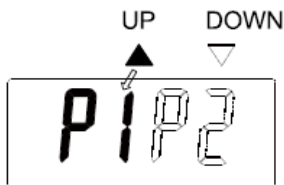


- Después de visualizar el análisis de datos del cuerpo dos veces, la escala se mostrará el peso de nuevo, y le permite al usuario confirmar la información de nuevo. Después de esto, la balanza se apagará automáticamente.



### Identificación automática de usuario

- Si se ha medido correctamente los datos del cuerpo por primera vez (o la última vez que utilizó la escala), la báscula memoriza el peso del usuario. Al hacer la siguiente medición, la escala automáticamente "reconocer" el usuario y usted no tendrá que introducir sus datos personales otra vez. Esta función automática de identificación de usuario requiere sin embargo que 2 usuarios diferentes tienen más de 2 kg / 4.4 libras diferencia en la masa.
- Póngase de pie directamente en la escala, espere a que el peso se estabilice
- Deje que la escala muestre el peso y mediciones de análisis corporal, y que también muestre el perfil de usuario correcto. (P0-P9)
- Si el peso es similar para 2 usuarios (o más), utiliza el "▲" o "▼" botón para elegir su perfil correcto.



## Pesaje Solamente

- La escala tiene una función de paso en que sólo se muestra el peso en caso de que se ha introducido ninguna información del usuario, o si el peso es demasiado diferente al peso de cualquier usuario ya a configurado. Si das un paso hacia abajo después de que aparezca el peso, la báscula se apagará después de unos segundos

**NB.** Si la cantidad de grasa corporal es muy baja o muy elevada, verifique si se ha seleccionado el buen modo de medida, si sus pies estén limpios y secos y si estén bien situados en los electrodos. Pies húmedos o mojados pueden alterar la medida de la grasa corporal. En ese caso, baje de la balanza y repita las instrucciones.

## EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

La proporción de grasa corporal es una característica individual. Las cifras que siguen después sirven de línea general para su perfil de fitness. La masa grasa es diferente de una persona a otra según el sexo y la edad.

Esos datos tienen que ser considerados como un guía, en caso de duda, diríjese a su médico o dietista especializado.

Análisis de la grasa corporal (en %)								
Edad	Mujer				Hombre			
	Bajo-grasa	Saludable	Exceso de peso	Obeso	Bajo-grasa	Saludable	Exceso de peso	Obeso

10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Análisis de agua en el cuerpo (en %)						
Edad	Mujer			Hombre		
	Bajo-grasa	Saludable	Sobre-grasa	Bajo-grasa	Saludable	Sobre-grasa
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

El I.M.C. (Índice de Masa Corporal) es una forma sencilla de presentar su situación de salud. El IMC es un índice calculado en función de su altura y peso:

$$\text{IMC} = \text{peso} / \text{talla}^2 \text{ (peso en kg y la altura en metros)}$$

BMI parámetros				
	Bajo peso	Saludable	Sobre peso	Obeso
BMI	<18.5	18.5-25	25-30	>30

Análisis muscular del cuerpo (en %)		
Sexo	Mujer	Hombre
Normal	>34%	>40%

Análisis óseo del cuerpo (en kg)						
Sexo	Mujer			Hombre		
Peso	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
masa ósea	1.8	2.2	2.5	2.5	2.9	3.2

Análisis óseo del cuerpo (en lb.)						
Sexo	Mujer			Hombre		
Peso	<99	99-132	>132	<132	132-165	>165
masa ósea	4	4.9	5.5	5.5	6.4	7

El cuerpo necesita una cierta cantidad de calorías para mantener las demandas de la vida todos los días. Los valores por debajo son los números sugeridos de calorías para ser consumidos por día por una persona de un cierto rango de peso y edad.

Análisis de calorías (in KJ)					
Sexo	Edad / Peso	<17	18-29	30-50	>50
Hombre	<50 kg / 110 lb.	1350	1200	1115	1075
	50-65 kg / 110-143 lb.	1485	1320	1227	1183
	65-80 kg / 143-176 lb.	1890	1680	1561	1505
	80-95 kg / 176-209 lb.	2295	2040	1896	1828
	>95 kg / 209 lb	2700	2400	2230	2150

Mujer	< 50 kg / 110 lb	1265	1180	1085	1035
	50-65 kg / 110-143 lb.	1392	1298	1194	1139
	65-80 kg / 143-176 lb.	1771	1652	1519	1449
	80-95kg / 176-209 lb.	2151	2006	1845	1760
	>95 kg / 209 lb	2530	2360	2170	2070

## INDICACIÓN DE ERROR


Si en la pantalla aparecen cifras al azar o si la balanza no se apaga automáticamente, eso significa que su balanza tiene un problema (inicialización incorrecta o error de peso).

Baje de la balanza y espere hasta que se apague.


Después puede probar de nuevo.

Si el problema sigue, quite las pilas durante 10 segundos y colóquelas de nuevo.

## INDICACIÓN DE SOBRECARGA

Si el símbolo  aparece en la pantalla LCD, significa que se excede el peso máximo aceptado por su balanza. Baje para que no se dañe su balanza.

## INDICACIÓN DE BATERÍA ESCASA

Si el símbolo  aparece en la pantalla LCD, significa que las pilas de su balanza deben ser reemplazadas (Véase el párrafo Primera puesta en marcha).

## PILA

Si su aparato no funciona correctamente, eso significa probablemente que las pilas estén descargadas. En este caso, reemplácelas por pilas de tipo idéntico. (Véase el párrafo Primera puesta en marcha).

Les rogamos eliminen las pilas usadas de manera ecológica.

## CONSEJOS DE USO Y DE MANTENIMIENTO

---


- Se puede resbalar en la plataforma cuando esté mojada.  
¡Mantener la pesa y los pies seco!
- Trate la balanza con cautela porque es un instrumento de precisión.  
Limpie el exterior únicamente con un pañuelo seco ligeramente húmedo.
- Nunca limpie su aparato con productos abrasivos.
- NUNCA UTILICE ESE APARATO CERCA DEL AGUA. NO SUMERJA NUNCA EL APARATO EN EL AGUA O EN CUALQUIER OTRO LÍQUIDO.
- Conserve la balanza en un lugar fresco y seco. Siempre conserve su balanza en posición horizontal.
- No suba sobre la balanza con zapatos para evitar rayar la superficie de vidrio.
- No se puede comprometer ninguna responsabilidad por deterioraciones debidas a un uso inapropiado o no conforme con el modo de empleo. La garantía vuelve caduca si el aparato ha sido abierto o dañado.
- Cuando se utiliza la escala por primera vez, o cuando se cambia su ubicación, se debe reiniciar dos veces para asegurar mediciones exactas. Esto es para la calibración de la báscula en una superficie firme y plana.
- Retire las pilas si la balanza no se utiliza durante un largo periodo de tiempo.

## PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

---

Para poder preservar nuestro medio ambiente y proteger la salud humana, los residuos eléctricos y equipos electrónicos deberían ser destruidos de acuerdo con unas normas específicas con la implicación de ambos proveedores y consumidores. Por esta razón, como indica el



símbolo  en la placa de datos técnicos, su aparato no debería ser tirado en un contenedor municipal, sino que debería ser devuelto a la



tienda, o dejado en un punto de recolección para ser reciclado o usado para otras aplicaciones conforme a la directiva.

# GARANTÍA

---

Le sugerimos rellenen y nos envíen rápidamente la Tarjeta de Registro de Producto adjunta para facilitar la verificación de la fecha de compra. Por lo tanto, la devolución de esa Tarjeta de Registro de Producto no es una condición imprescindible para la aplicación de esa garantía. Puede también rellenar dicha tarjeta de garantía en línea en la dirección siguiente: [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com)

A partir de la fecha de compra, este producto KALORIK está garantizado un año contra los defectos materiales y de fabricación, en los Estados Unidos y en Canadá. Esta garantía no es transferible. Conserve la prueba de compra original. Se exige una prueba de compra para obtener la aplicación de la garantía.

Durante este período, si el producto KALORIK después de una inspección por parte de KALORIK, se manifiesta defectuoso, será reparado o reemplazado, según lo que decida KALORIK, sin gastos para el consumidor. Si se envía un producto de reemplazo, se aplicará la garantía que queda del producto original.

Esta garantía no se aplica a los defectos causados por una mala utilización por parte del comprador o del usuario, o una negligencia al no respeto del manual de instrucciones KALORIK, o una utilización en un circuito eléctrico cuyo voltaje es diferente al que figura en el producto, o un desgaste normal, o modificaciones o reparaciones no autorizadas por KALORIK, o por un uso con fines comerciales. No existe garantía por las partes de cristal, jarras de cristal, filtros, cestos, cuchillas y accesorios en general. No existe tampoco garantía por las piezas perdidas por el usuario.

Toda garantía de valor comercial o de adaptabilidad a este producto está limitada a un año también.

Algunos estados no ponen límites a la duración de la garantía tácita o no autorizan la exclusión de daños y perjuicios accesorios o indirectos, por lo que puede que las restricciones anteriormente mencionadas no le sean aplicables a Usted. Esta garantía le otorga derechos legales particulares, pero usted puede tener también otros derechos que varían de un estado a otro y algunos derechos pueden variar de un estado a otro.

Si el aparato tuviera un defecto durante el periodo de garantía y / o más de 30 días después de que se compró, no devuelva el aparato en la tienda donde le compró: a menudo, nuestro Servicio al Consumidor

puede ayudar a resolver el problema sin que el producto tenga que ser reparado. Si hace falta una reparación, uno de nuestros representantes puede confirmar si el producto está bajo garantía y dirigirle al servicio post-venta más próximo.

Si fuera el caso, traiga el producto (o envíelo, correctamente franqueado) con la **prueba de compra** que mencione **el número de autorización de devolución** indicado por nuestro Servicio al Consumidor, al servicio post-venta KALORIK más próximo. (Visite nuestra web [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) o llame al Servicio al Consumidor para obtener la dirección del Servicio post-venta KALORIK exclusivo más próximo).

Si envía el producto, le rogamos añadan una carta explicando la naturaleza del defecto.

Si tiene preguntas adicionales, por favor llame al Servicio al Consumidor (véase abajo para los datos completos), de lunes a jueves, de las 9:00 a las 17:00 (EST), y el viernes de las 9:00 a las 16:00 (EST). Note que las horas pueden ser modificadas.

Si quiere escribirnos, puede hacerlo a la dirección siguiente:

**KALORIK Servicio al Consumidor**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

O llame gratuitamente (U.S.A.) al +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

**Las cartas se aceptan solamente en la dirección anteriormente mencionada. Los envíos y paquetes que no tengan número de autorización de devolución serán rechazados.**

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

Lisez attentivement cette notice avant toute utilisation.

**Important** : Votre appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes ( y compris les enfants ) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant son utilisation en toute sécurité.

Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

- Ne laissez jamais votre appareil sans surveillance lorsque celui-ci est en fonctionnement ou sous tension.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre appareil et s'il est endommagé de quelque façon que ce soit, faites-le vérifier et réparer par un service ou électricien qualifié.
- Utilisez l'appareil uniquement pour des usages domestiques et de la manière indiquée dans la notice.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide ni pour son nettoyage ni pour toute autre raison.
- Retirez la pile avant de nettoyer l'appareil
- Si la pile fuit, retirez-la, nettoyez les contacts de votre appareil puis lavez-vous les mains.
- En cas d'arrêt prolongé, retirez la pile pour éviter qu'elle ne fuie.

## **GARDEZ CES INSTRUCTIONS USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT**

# AVERTISSEMENT

---

Les personnes avec des pacemakers ou d'autres types d'implants électroniques ne doivent pas utiliser ce produit car la méthode de mesure de la résistance peut interférer avec leur bon fonctionnement. Convient aux adultes et enfants de plus de 10 ans.

**En cas de doute, veuillez consulter un médecin.**

Le pèse-personne utilise la méthode BIA / AIB (Analyse de l'impédance bioélectrique) pour mesurer le pourcentage de graisse, d'eau, de muscles et la masse osseuse.

La plateforme contient des électrodes qui mesurent la résistance électrique du corps (les muscles ont moins de résistance que la graisse et cela peut être corrélé avec le poids du corps).

L'ordinateur intégré calcule le % de masse grasseuse grâce à l'âge, au sexe et à la taille.

Cette méthode rapide, sûre et précise, donne une lecture en 30 secondes.

La balance a une mémoire de 10 personnes maximum, ce qui permet à la famille de l'utiliser sans devoir ré-entrer toutes les données à chaque fois.

## **POURQUOI LA MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE EST-ELLE IMPORTANTE ?**

Depuis plusieurs années, l'obésité est définie comme la présence de « corps gras » superflu.

Ce n'est pas une question de poids corporel absolu. Il y a des gens avec une forte proportion de graisse équilibrée avec de la masse musculaire, tout comme il y a aussi des personnes minces ayant une augmentation significative des corps gras.

Le « corps gras » est une partie importante du corps humain et il s'occupe d'un certain nombre de tâches primordiales : protection de nos articulations, stockage pour les vitamines, régulation de notre température corporelle, ...

Cependant, la graisse peut contribuer à beaucoup de stress pour le corps humain (en particulier pour le système cardio-vasculaire) et peut aussi conduire au diabète.

L'objectif n'est donc pas simplement de réduire les graisses autant que possible, mais plutôt d'atteindre et de maintenir un bon rapport entre la masse musculaire et le corps gras.

Par conséquent, le contrôle de ces deux valeurs, le poids et la graisse, est une condition fondamentale à bonne condition physique et à bonne santé.

## **POURQUOI LA TENEUR EN EAU EST-ELLE UNE MESURE IMPORTANTE?**

---

Après l'oxygène, l'eau est le plus important des éléments nutritifs requis par l'organisme pour fonctionner efficacement.

L'eau joue un rôle vital dans presque toutes les fonctions du corps **et** contribue notamment à :

- Réguler la température
- Transporter les nutriments
- Humidifier et purifier la peau
- Améliorer le processus digestif
- Éliminer les déchets
- Lubrifier les articulations

Chaque processus dans notre corps se produit par le moyen de l'eau et la plupart des gens ne boivent pas assez d'eau.

En conservant un contrôle sur le niveau de liquide dans votre corps, vous pouvez agir rapidement pour réguler les fluides lorsque c'est nécessaire.

### **MÉTHODE DE MESURE**

La méthode de mesure, reconnue par les scientifiques du monde entier, s'appelle « Bioélectrique Impédance Analysis » (BIA) ou « Analyse d'Impédance Bioélectrique ».

Avec cette méthode, un faible et imperceptible courant électrique (absolument sans danger pour le corps humain\*), passe à travers le corps.

Le courant, qui a la faculté de circuler plus facilement à travers le liquide dans nos muscles que par le gras, passe à travers les jambes et permet la mesure de la résistance électrique du corps.

Cette résistance dépend de la quantité d'eau dans le corps (nos muscles contiennent une proportion de 73% d'eau).

Après avoir mesuré la résistance électrique, on peut utiliser cette valeur pour calculer directement la masse musculaire de nos membres inférieurs. Notre sexe et notre taille sont alors pris en compte pour déterminer un ensemble de la masse musculaire.

La masse grasseuse, en revanche, agit comme un isolant (elle réduit la capacité du courant à passer au travers) et ne peut donc pas être calculée directement.


Il s'agit plutôt de déterminer indirectement le poids mesuré dans le même temps en utilisant la formule : **Masse de graisse = Poids corporel - masse musculaire**

Cette méthode nous permet de prendre en compte l'ensemble de la graisse corporelle.




La teneur en eau du corps est mesurée par le calcul des 73% de la masse musculaire.

**\* Voir avertissement en haut de la notice.**

## CARACTÉRISTIQUES DE VOTRE BALANCE

- Plateforme en verre trempé
- Écran à cristaux liquides
- 3 unités de masse : kg ; lb (États Unis); et Stone (Royaume Uni)
- Pesée Maximale = 180kg/396lb/28.4 stone
- Précision de la mesure = 0.1kg/0.2lb/1lb.
- Entrée de la taille: de 3 ft. 3in. à 7 ft. 10 in. (100-240cm)
- Mode Homme / Femme 
- Entrée de l'âge: de 10 à 80 ans (age)



- Pourcentage de graisse: de 5 à 50%, par graduation de 0.1% ( fat )
- Pourcentage d'eau: de 10 à 80%, par graduation de 0.1% ( TBW )
- Masse musculaire: de 10 à 80%, par graduation de 0.1% (  )
- Masse osseuse: de 0.5 à 8kg, par graduation de 0.1kg (  )
- 10 emplacements mémoire (pour utilisation par jusqu'à 10 personnes différentes), avec reconnaissance de l'utilisateur si différence de plus de 2kg / 4.4 lb. ( PB )
- Mode normal et mode athlète (  )
- Analyse des besoins caloriques ( KCAL )
- Détermination de l'index de masse corporel (IMC / BMI) ( BMI )
- Indicateur de batterie faible Lo et indicateur de surcharge Err
- Indicateur d'erreur d'impédance Err2
- Démarrage / Arrêt / Remise à zéro automatique
- Indicateur de trop faible teneur en graisse ErrL
- Indicateur de trop forte teneur en graisse ErrH

## PREMIÈRE MISE EN MARCHÉ

---

Cet appareil fonctionne avec 2 piles de type AAA 1.5V (fournies).

Ouvrez le couvercle du logement des piles situé à l'arrière de la balance.

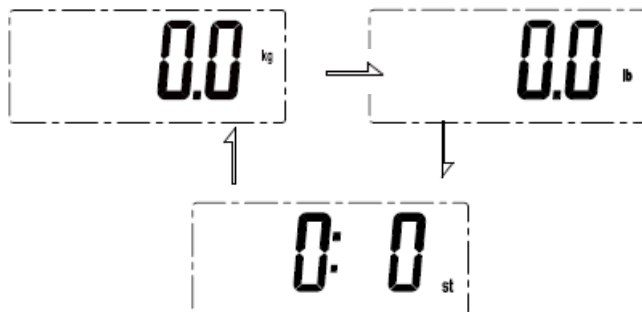
Introduisez les piles en respectant les polarités indiquées, puis refermer le couvercle. Vous pouvez maintenant utiliser votre balance.

### UNITÉ DE POIDS

Votre balance vous permet d'utiliser le système de mesure métrique (kilogrammes) OU Imperial (livres) OU Britannique (Stone). Choisissez le système de mesure, en pressant le commutateur marqué « UNIT » situé à l'arrière de la balance. L'afficheur indique « kg » puis « lb » puis « st » en fonction de l'unité de mesure que vous désirez utiliser.



**Note:** si le poids est sélectionné en **kg**, alors la taille devra être entrée en centimètres. Si le poids est sélectionné pour un affichage en livres US, alors la taille sera entrée en pieds et pouce.



## MODE D'EMPLOI

---

### 1. Saisie des données personnelles

Placez la balance sur une surface dure et plane. Évitez les tapis/Moquettes ou surfaces molles.

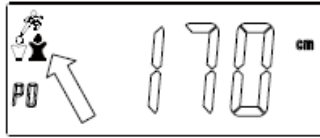
- Appuyez sur la touche "SET" pour allumer la balance. L'écran affiche la taille et le numéro mémoire (P ...) de la personne qui a utilisé la balance en dernier, ou permet l'entrée de données dans la mémoire no. 1 (P0).
- Sélectionnez un numéro mémoire (de P0 à P9) en appuyant sur la touche "▲" ou "▼", et confirmez votre choix en appuyant sur « SET ».



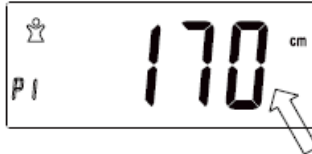
N'oubliez pas à quelle personne une mémoire est affectée.

- Sélectionnez votre sexe (l'icône « Homme » ou « Femme » clignote – voir la partie « AFFICHAGE À CRISTAUX LIQUIDES », en appuyant sur

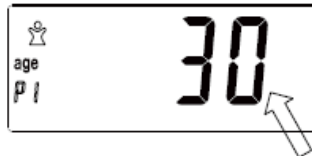
la touche "▲" ou "▼", et confirmez votre choix en appuyant sur « SET ».



- Sélectionnez votre taille en appuyant sur la touche "▲" ou "▼", et confirmez votre choix en appuyant sur « SET ». La taille peut être entrée dans une plage de 100 à 240 cm, par incrément de 1 cm.



- Sélectionnez votre âge en appuyant sur la touche "▲" ou "▼", et confirmez votre choix en appuyant sur « SET ». L'âge peut être entré dans une plage de 10 à 80 ans, par incrément de 1 an.



- La phase d'entrée de données est terminée.
- Les données peuvent être modifiées ou vous pouvez ajouter des membres de votre famille sur un autre emplacement mémoire en répétant le processus ci-dessus.
- Il est recommandé de procéder à une mesure immédiatement après l'entrée de données personnelles pour activer la fonction de reconnaissance automatique des utilisateurs (voir la section ci-dessous)

## Pesage et analyse des données corporelles

- Enlevez vos chaussures et vos chaussettes.
- Monter sur la balance (tenez-vous droit afin de distribuer équitablement votre poids sur la balance) et en prenant soin de bien poser la plante de pieds sur les électrodes métalliques de la balance.

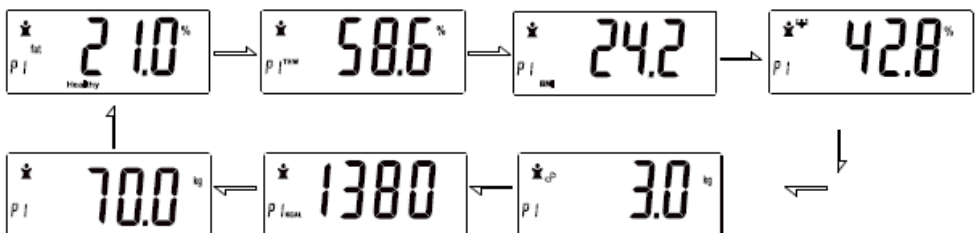
Note : si votre mémoire utilisateur n'est pas sélectionnée automatiquement quand vous montez sur la balance, appuyez d'abord sur « SET » et pressez le bouton « ▲ » pour choisir l'emplacement mémoire qui vous correspond (0-9) et appuyez sur "SET" 4 fois de suite pour confirmer toutes vos données (l'écran affiche le numéro mémoire, le sexe, la taille, l'âge avec chaque pression sur la touche « SET »).

- Votre poids s'affiche à l'écran (restez sur la balance pendant toute la durée du processus).

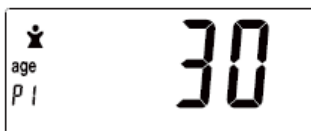
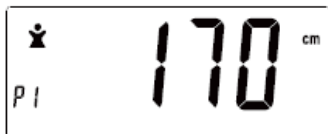


- L'écran suivant affiche "□ □ □ □" pendant quelques secondes, puis les carrés vont disparaître l'écran va afficher les données suivantes en cycle (affichage 2 fois de suite):

- Le pourcentage de graisse (BF)
- Le pourcentage d'eau (TBW)
- L'IMC (Indice de Masse Corporelle\*) (BMI)
- Le pourcentage de masse musculaire (MM)
- La masse osseuse (BM) en kg ou lb.
- La prise calorique recommandée
- .... puis à nouveau le poids, ....

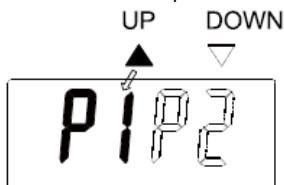


- Après avoir affiché les données corporelles deux fois, la balance va afficher de nouveau la masse, va laisser à l'utilisateur la possibilité de rentrer ses données personnelles de nouveau. Ensuite, la balance va s'éteindre automatiquement.



### Identification automatique de l'utilisateur

- Si vous avez mesuré correctement les données corporelles la première fois (ou la fois précédente), la balance va mémoriser la masse de l'utilisateur. Lors de la mesure suivante, la balance « reconnaîtra » automatiquement l'utilisateur par son poids et vous n'aurez pas à ressaisir les données. La reconnaissance automatique requière cependant que 2 différents utilisateurs aient une masse différente de plus de 2 kg / 4.4 lb.
- Montez sur la balance, attendez que la mesure se stabilise.
- Laissez la balance afficher la masse et les autres données corporelles, et afficher la mémoire utilisateur (P0-P9).
- Si la masse est similaire pour deux utilisateurs (ou plus), utilisez les touches "▲" ou "▼" pour choisir le profil correct.



### Mode de pesage simple

Cette balance a une fonction de mise sous tension automatique quand vous montez sur la balance qui va simplement afficher la masse dans le cas où aucune information utilisateur n'a été rentrée, ou si le poids est trop différent de tout utilisateur déjà entré en mémoire. La balance s'éteindra alors automatiquement quelques secondes après que vous en soyez descendu.

## EVALUATION DES RESULTATS

---

**Remarque** : si la quantité de graisse corporelle est très basse ou très élevée, vérifiez si le bon mode de mesure est sélectionné (homme ou femme), si vos pieds sont propres et secs et s'ils sont correctement positionnés sur les électrodes. Des pieds humides ou mouillés peuvent compromettre la mesure de la graisse corporelle. Dans ce cas, descendez de la balance et répétez les instructions.

La proportion de graisse corporelle est une caractéristique individuelle. Les chiffres ci-après sont destinés à servir de ligne directrice générale pour votre profil de bien-être. Les données ci-dessous sont conçues seulement comme une indication; en cas de doute veuillez consulter votre médecin ou un spécialiste de la diététique.

Analyse de la proportion de graisse (en %)								
Age	Femme				Homme			
	Trop faible	Sain	Trop forte	Obes e	Trop faible	Sain	Trop forte	Obes e
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Analyse de la proportion d'eau (en %)						
Age	Femme			Homme		
	Trop faible	Sain	Trop forte	Trop faible	Sain	Trop forte
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61

61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56
-------	-----	-------	-----	-----	-------	-----

L'indice de masse corporelle (IMC) est un moyen simple de mettre en avant votre situation de sante corporelle. L'IMC est calculé en fonction de votre taille et de votre poids

IMC = POIDS / TAILLE<sup>2</sup> (Poids en kg et taille en m)

Index IMC ("BMI")				
	Sous-poids	Sain	Surpoids	Obese
BMI / IMC	<18.5	18.5-25	25-30	>30

Analyse de la proportion musculaire (en %)		
Genre	Femme	Homme
Normal	>34%	>40%

Analyse de la masse osseuse (en kg)						
Genre	Femme			Homme		
Masse/Poids	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Masse osseuse	1.8	2.2	2.5	2.5	2.9	3.2

Analyse de la masse osseuse (en lb.)						
Genre	Femme			Homme		
Masse / Poids	<99	99-132	>132	<132	132-165	>165
Masse osseuse	4	4.9	5.5	5.5	6.4	7

Le corps a besoin d'une certaine quantité de calories pour pouvoir à la demande d'énergie de la vie de tous les jours. Les valeurs ci-dessous

sont le nombre de calories recommandées à être consommées pour une personne en fonction de son sexe, de son âge et de son poids.

Analyse des calories (en KJ)					
Genre	Age / poids	<17	18-29	30-50	>50
Homme	<50 kg / 110 lb.	1350	1200	1115	1075
	50-65 kg / 110-143 lb.	1485	1320	1227	1183
	65-80 kg / 143-176 lb.	1890	1680	1561	1505
	80-95kg / 176-209 lb.	2295	2040	1896	1828
	>95 kg / 209 lb	2700	2400	2230	2150
Femme	< 50 kg / 110 lb	1265	1180	1085	1035
	50-65 kg / 110-143 lb.	1392	1298	1194	1139
	65-80 kg / 143-176 lb.	1771	1652	1519	1449
	80-95kg / 176-209 lb.	2151	2006	1845	1760
	>95 kg / 209 lb	2530	2360	2170	2070

### **AFIN D'ASSURER LA LECTURE LA PLUS PRÉCISE POSSIBLE:**

Pesez-vous toujours sur la même balance placée au même endroit.

Veillez noter que des planchers inégaux peuvent affecter la pesée.

Pesez-vous sans vêtements et ni chaussures, avant les repas et toujours à la même heure de la journée.

Assurez-vous que vos pieds soient propres et secs et qu'ils soient correctement positionnés sur les électrodes.

Veillez à ce que la surface de la balance soit sèche.

### **INDICATION D'ERREUR**


Si des symboles apparaissent de façon inexplicable sur l'écran LCD, ou si la balance ne s'allume pas automatiquement, cela signifie que votre balance a eu un problème (Initialisation incorrecte ou erreur de pesée)

Veillez descendre de votre balance et attendre qu'elle s'éteigne.


Ensuite vous pouvez recommencer.

Si le problème persiste, retirez les piles, et remettez-les en place après 10 secondes.

## INDICATION DE SURCHARGE

Si le symbole  apparaît sur l'écran LCD, cela signifie que le poids maximal accepté par votre balance est dépassé, veuillez descendre afin d'éviter d'endommager votre balance.

## AVERTISSEUR DE BATTERIE FAIBLE

Si le symbole  apparaît sur l'écran LCD, cela signifie que les piles de votre balance doivent être remplacées (voir paragraphe **Première mise en marche**).

## PILES

Si votre appareil ne fonctionne plus correctement, cela signifie probablement que les piles sont déchargées. Dans ce cas, remplacez-les par des piles de type identique (voir paragraphe **Première mise en marche**).

Veuillez éliminer les piles usagées de manière écologique.

## CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

---

- La plate-forme est glissante lorsqu'elle est mouillée. Gardez la sèche, ainsi que vos pieds!
- Traitez la balance avec précaution car il s'agit d'un instrument de précision.
- Nettoyez l'extérieur uniquement avec un chiffon légèrement humide.
- Ne nettoyez jamais votre appareil à l'aide de produits abrasifs.
- NE JAMAIS UTILISER CET APPAREIL PRÈS DE L'EAU, NE JAMAIS PLONGER L'APPAREIL DANS DE L'EAU OU TOUT AUTRE LIQUIDE.
- Gardez la balance dans un endroit frais et sec. Gardez toujours votre balance dans la position horizontale. Ne montez pas sur la



balance avec des chaussures pour ne pas endommager la plateforme.


- Aucune responsabilité ne peut être engagée pour des détériorations dues à une utilisation inappropriée ou non conforme au mode d'emploi. La garantie devient caduque si l'appareil a été ouvert ou endommagé.
- Si vous utilisez la balance pour la première fois ou avez changé sa position, démarrez la balance deux fois pour vous assurer de la véracité des mesures. Ceci est pour calibrer la balance sur une surface ferme et plate.
- Retirez les batteries si la balance ne va pas être utilisée pendant une longue période.

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

---

Afin de préserver notre environnement et notre santé, l'élimination en fin de vie des appareils électriques et électroniques doit se faire selon des règles bien précises et nécessite l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur. C'est pour cette raison que votre appareil, tel



que le signale le symbole  apposé sur sa plaque signalétique ou sur l'emballage, ne doit en aucun cas être jeté dans une poubelle publique ou privée destinée aux ordures ménagères. L'utilisateur a le droit de déposer l'appareil dans des lieux publics de collecte procédant à un tri sélectif des déchets pour être soit recyclé, soit réutilisé pour d'autres applications conformément à la directive.

# GARANTIE

---

Nous vous suggérons de remplir et de nous renvoyer rapidement la Carte d'Enregistrement Produit ci-jointe afin de faciliter la vérification de la date d'achat. Cependant, le renvoi de la Carte d'Enregistrement Produit n'est pas une condition indispensable à l'application de la présente garantie. Vous pouvez aussi remplir cette carte de garantie en ligne à l'adresse suivante : [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com).

A compter de la date d'achat, ce produit KALORIK est garanti un an, sur les territoires des Etats-Unis et du Canada, contre les défauts matériels et de fabrication. Cette garantie n'est pas transférable. Conservez la preuve d'achat originelle. Une preuve d'achat est exigée pour obtenir l'application de la garantie.

Durant cette période, le produit KALORIK qui, après inspection par KALORIK, s'avère défectueux, sera réparé ou remplacé, au choix de KALORIK, sans frais pour le consommateur. Si un produit de remplacement est envoyé, c'est la garantie restante du produit original qui s'appliquera.

La présente garantie ne s'applique pas aux défauts dus à une mauvaise utilisation de la part de l'acheteur ou de l'utilisateur, à une négligence, au non-respect des consignes du manuel d'utilisation KALORIK, à une utilisation sur un circuit électrique au voltage différent de celui renseigné sur le produit, à une usure normale, à des modifications ou réparations non autorisées par KALORIK, ou par un usage à des fins commerciales. Il n'existe pas de garantie pour les parties en verre, récipients en verre, filtres, paniers, lames et accessoires en général. Il n'existe également pas de garantie pour les pièces perdues par l'utilisateur.

Toute garantie de valeur commerciale ou d'adaptabilité à ce produit est également limitée à la garantie d'un an.

Certains états ne limitent pas la longueur de la garantie tacite ou n'autorisent pas l'exclusion de dommages-intérêts accessoires ou indirects, les restrictions ci-dessus peuvent donc ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux particuliers, et certains droits peuvent varier d'un état à l'autre.

Si l'appareil devait présenter un défaut durant la période de garantie et plus de 30 jours après l'achat, ne ramenez pas l'appareil au magasin : souvent, notre Service Clientèle peut aider à résoudre le problème sans que le produit ne doive être réparé. Si une réparation est nécessaire, un représentant peut confirmer si le produit est sous garantie et vous rediriger vers notre centre de réparation.

Le cas échéant, ramenez le produit (ou envoyez-le, dûment affranchi), ainsi qu'**une preuve d'achat**, en mentionnant **le numéro d'autorisation de retour**, indiqué par notre service clientèle, au service après-vente KALORIK agréé (visitez notre site internet [www.KALORIK.com](http://www.KALORIK.com) ou appelez notre département Service Clientèle pour obtenir l'adresse du service après-vente KALORIK agréé).

Si vous envoyez le produit, veuillez y joindre une lettre expliquant la nature du défaut.

Si vous avez des questions complémentaires, veuillez appeler notre département Service Clientèle (voyez plus bas pour les coordonnées complètes), du Lundi au Jeudi de 9h à 17h (EST) et le Vendredi de 9h à 16h (EST). Veuillez noter que les heures sont sujettes à modification.

Si vous souhaitez nous écrire, adressez votre courrier à :

**KALORIK Customer Service Department**

Team International Group of America Inc.

16175 NW 49th Avenue

Miami Gardens, FL 33014 USA

Ou appelez (Gratuitement des Etats-Unis): +1 888-521-TEAM ou +1 888-KALORIK.

**Seules les lettres seront acceptées à l'adresse ci-dessus. Les envois et colis n'ayant pas de numéro d'autorisation de retour seront refusés.**

**For questions please contact:  
Pour toute question, veuillez contacter:**

**KALORIK Customer Service / Service Après-Vente**

Team International Group of America Inc.  
16175 NW 49th Avenue  
Miami Gardens, FL 33014 USA

Toll Free / Numéro Gratuit:  
+1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

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



**Ref EBS 40398**

*User manual content and recipes courtesy of Team International Group – Do not reproduce without consent of the authors - All rights reserved.*

*Contenu du guide d'utilisation et recettes fournis par Team International Group - Ne pas reproduire sans le consentement des auteurs - Tous droits réservés.*

**KALORIK®**  
Since 1930