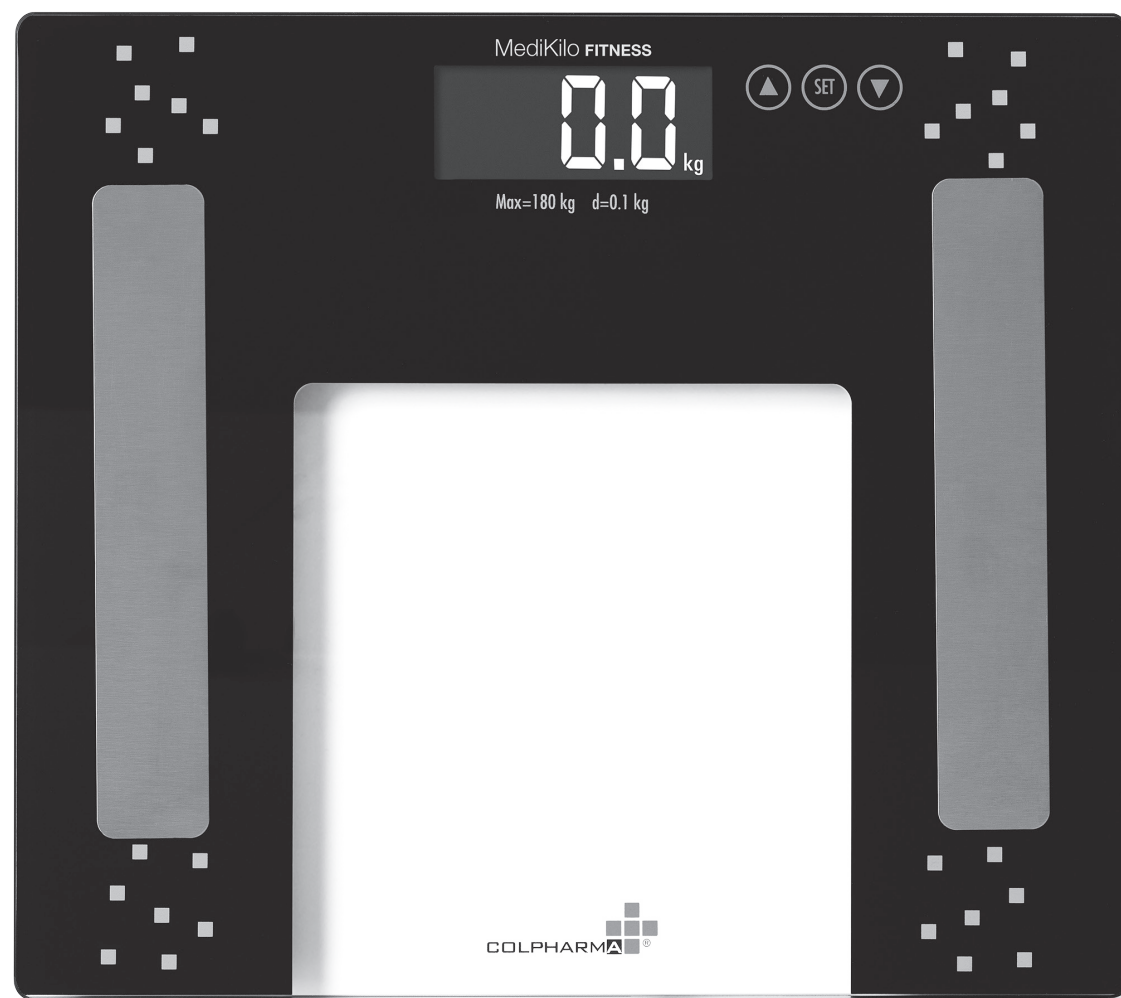


COLPHARMA®

MediKilo

FITNESS

Bilancia pesapersona con analisi della composizione corporea



10890

Distribuito da:
Colpharma s.r.l. - Parma - Italy
www.colpharma.com

Zhongshan Jinli Electronic Weighing Equipment Co., Ltd
Zhongshan City, Guangdong, China
MADE IN P.R.C.



IT EN DE FR

Bilancia pesapersona con analisi della composizione corporea

Manuale d'Uso

Questa bilancia consente la valutazione della composizione corporea. Conoscere la propria composizione corporea è utile per abbinare una corretta alimentazione a un'attività fisica adeguata, condizioni necessarie per migliorare la propria qualità di vita, essere in buona salute e prevenire malattie.

Leggere attentamente le istruzioni prima di usare il dispositivo.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA

È importante conoscere la composizione corporea di un individuo per essere in grado di stimare il suo stato di salute. Non è sufficiente sapere solo il peso ma è fondamentale conoscerne la sua qualità. Ciò significa dividere la massa corporea in due raggruppamenti:

- massa corporea magra: ossa, muscoli, viscere, acqua, organi, sangue
- massa corporea grassa: cellule adipose

Grasso corporeo

La massa grassa complessiva del nostro corpo viene calcolata sommando il grasso essenziale (primario) al grasso di deposito (riserva). Il grasso essenziale è necessario per il metabolismo e parte del grasso di deposito, che in teoria è in eccedenza, è necessario a chi pratica attività fisica. Per gli uomini la percentuale di grasso corporeo corretta è compresa tra 17-26%, mentre per le donne tra 22-31%. La percentuale di grasso corporeo aumenta con l'età.

Acqua corporea

La percentuale di acqua che compone il nostro corpo è un indice importante del benessere generale di una persona, poiché l'acqua è la più importante componente del nostro corpo. Ricerche scientifiche dimostrano come il 57% di acqua nel nostro corpo sia la percentuale ottimale, con una variazione di +/- 10%. La percentuale di acqua nel corpo è più elevata nei bambini, mentre diminuisce con l'età. Le donne che hanno normalmente più tessuto adiposo rispetto agli uomini hanno una percentuale di acqua di circa 55-58%, mentre gli uomini di circa 60-62%. Una percentuale inferiore al 40% viene considerata troppo bassa, così come al di sopra del 70% è troppo alta. Le variazioni del peso corporeo che si registrano nel giro di poche ore sono ritenute normali e sono dovute alla ritenzione idrica, poiché l'acqua extra cellulare è l'unica componente soggetta a variazioni così rapide.

Massa muscolare

La massa muscolare è importante per determinare la composizione corporea di una persona in salute. Una persona che abbia un'elevata percentuale di massa muscolare avrà meno difficoltà a muoversi, ma avrà anche bisogno di maggior energia per farlo. L'esercizio fisico è fondamentale per mantenersi in forma e la percentuale della massa muscolare è un efficace indice per controllarla. La percentuale di massa muscolare nel peso corporeo è compresa tra 38-58% per gli uomini e tra 28-39% per le donne a seconda dell'età e dell'attività fisica esercitata.

Massa ossea

La massa ossea aumenta rapidamente nell'infanzia e raggiunge il suo massimo tra i 30 e i 40 anni. Diminuisce leggermente in seguito con l'aumentare dell'età. Una corretta alimentazione e un regolare esercizio fisico che preveda anche l'aumento della massa muscolare possono aiutare a ridurre i processi degenerativi delle ossa. È difficile influire in modo significativo sulla massa ossea. Fattori quali l'età, il sesso, il peso e l'altezza hanno poca influenza sulla massa ossea. La massa ossea media di un adulto è del 15% per gli uomini e del 12% per le donne. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni sulla massa ossea.

Indice di massa corporea (BMI)

L'indice di massa corporea è un indice di peso-per-altezza usato comunemente per classificare il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Viene calcolato dividendo il peso corporeo in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri di una persona. La classificazione dell'indice di massa corporea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è il seguente:

- Normopeso: 18,50-24,99 Kg/m²
- Sottopeso: inferiore a 18,50 Kg/m²

- Sovrappeso: superiore a 24,99 Kg/m²
- Obeso: superiore a 29,99 Kg/m²

Tasso metabolico basale (BMR)

Il tasso metabolico basale espresso in chilocalorie è la quantità di energia necessaria all'organismo, in condizione di completo riposo, per mantenere le proprie funzioni vitali. Circa il 70% del dispendio energetico del corpo è dovuto ai processi vitali degli organi. Circa il 20% del dispendio energetico deriva dall'attività fisica e un ulteriore 10% dal processo digestivo. È possibile fare una stima attraverso un'equazione, usando il sesso, l'età l'altezza e il peso. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni relative al tasso metabolico basale (BMR).

CONSIGLI PER L'USO

- Mettere la bilancia su una superficie piana e stabile. Pavimenti irregolari o soffici (ad esempio tappeti, linoleum) possono essere causa di misurazioni non corrette del peso.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli e distribuire equamente il peso.
- Restare fermi mentre la bilancia esegue la misurazione.
- È importante pesarsi con i piedi nudi e asciutti, correttamente posizionati sugli elettrodi. Per pesarsi correttamente evitare che le gambe si tocchino.
- La bilancia può essere usata come una normale bilancia da chiumque. Le seguenti categorie di persone non dovrebbero, invece, eseguire una pesata diagnostica:
 - donne in gravidanza
 - persone sottoposte a trattamenti cardiovascolari
 - portatori di pace-maker o altre apparecchiature medicale elettriche
 - in presenza di febbre
 - bambini di età inferiore ai 10 anni
 - persone sottoposte a dialisi, con edema alle gambe o affette da dimorfismo o osteoporosi
- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente vestiti e prima di colazione. Per ottenere i migliori risultati pesarsi due volte e se i due pesi risultano differenti, considerare la media delle due misurazioni. Alla mattina dopo essersi alzati attendere almeno 15 minuti prima di effettuare la misurazione, in particolare quella della massa grassa e acqua corporea, in modo da permettere all'acqua di distribuirsi omogeneamente in tutto il corpo.
- La superficie della bilancia può risultare scivolosa, se bagnata.
- La precisione dei risultati potrebbe essere alterata nei seguenti casi:
 - presenza di un levato livello di alcol / droga / caffeina
 - dopo un'intensa attività sportiva
 - durante una malattia o in gravidanza
 - dopo un pasto pesante o in presenza di disidratazione
 - i dati personali (altezza, età, sesso) non sono stati inseriti correttamente
 - con i piedi bagnati o sporchi

ATTENZIONE: La composizione corporea misurata da questa bilancia deve essere considerata solo come un'informazione approssimativa. Per maggiori dettagli, consultare il proprio medico curante o il dietologo.

ATTENZIONE: La funzione di misurazione della composizione corporea di questa bilancia può essere usata solo da persone di età compresa tra 10-100 anni e con un'altezza compresa tra 100-200 cm.

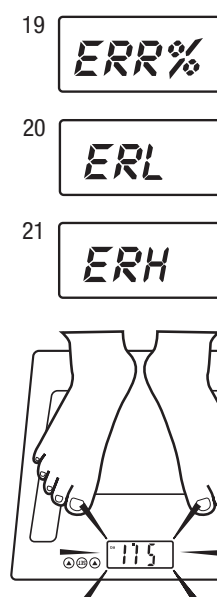
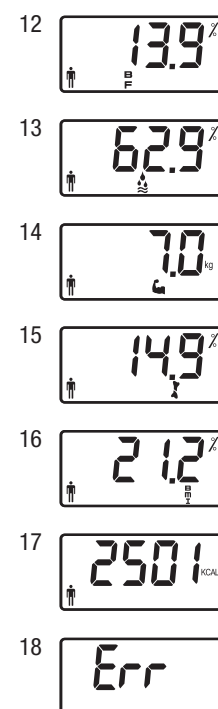
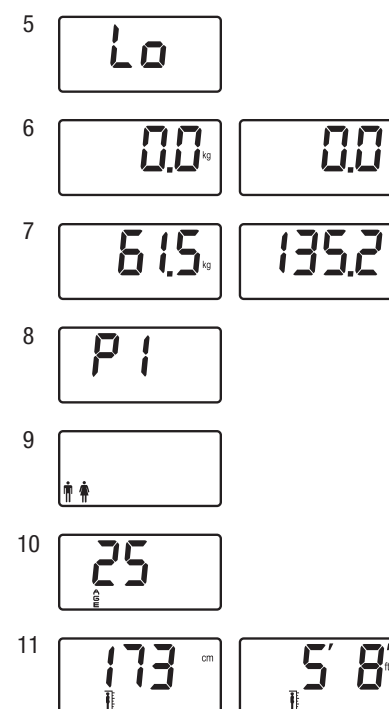
UTILIZZO DEL DISPOSITIVO PER LA PRIMA VOLTA

Come inserire le batterie

Questa bilancia funziona con due batterie 1,5V AAA. Quando le batterie sono scariche il display indica «Lo» (5). Sostituire le batterie nell'apposito vano (4) e inserirle prestando attenzione alla polarità.

Display / Anzeige

- (5) Indicatore di batteria scarica / Low battery indicator / Anzeige für schwache Batterie / Indicateur de piles faibles
- (6) Azzeramento / Zero reset / Zurücksetzen / Reset
- (7) Lettura del peso / Weight reading / Gewichtsanzeige / Lecture du poids
- (8) Identificazione dell'utilizzatore / User Identification / Benutzeridentifikation / Identification de l'utilisateur
- (9) Sesso / Gender / Geschlecht / Sexe
- (10) Età / Age / Alter / Âge
- (11) Altezza / Height / Größe / Taille
- (12) Lettura della massa grassa / Fat mass reading / Messung der Fettmasse / Lecture de la masse grasse
- (13) Lettura dell'acqua corporea / Water mass reading / Messung des Körperwassers / Lecture de l'eau corporelle
- (14) Massa muscolare / Muscle mass / Muskelmasse / Masse musculaire
- (15) Massa ossea / Bone mass / Knochenmasse / Masse osseuse
- (16) Indice di massa corporea (BMI) / Body Mass Index (BMI) / Body-Mass-Index (BMI) / Indice de masse corporelle (IMC)
- (17) Tasso metabolico basale (BMR) / Basal Metabolic Rate (BMR) / Grundumsatz (BMR) / Taux métabolique de base (TMB)
- (18) Errore / Error / Fehler / Erreur
- (19) Errore % / Error% / Fehler% / Erreur%
- (20) Basso percentuale di grasso corporeo / Low body fat percentage / Niedriger Körperfettprozentsatz / Indice de masse grasse faible
- (21) Alta percentuale di grasso corporeo / High body fat percentage / Hoher Körperfettprozentsatz / Indice de masse grasse élevé



STEP ON

Accensione istantanea nella funzione di pesapersona
Instant turn on of the weighing function
Sofort ein in der Wägetfunktion
Activation instantanée de la fonction pese-personne

Selezione unità di misura Kg-St-Lb

Selezionare l'unità di misura desiderata Kg, St o Lb quando la bilancia è accesa e viene visualizzato «0.0». Premere il tasto «▼» (3) per cambiare l'unità di misura (in caso contrario l'unità di misura non potrà essere modificata).

Usare la bilancia nella funzione di pesapersona

1. Per ottenere misurazioni accurate posizionare la bilancia su una superficie stabile.
2. Salire sulla bilancia e attendere senza muoversi; dopo pochi secondi, il display mostrerà il vostro peso (7). Durante la misurazione, evitare di appoggiarsi a qualunque cosa per non alterare il risultato.
3. Scendere dalla bilancia, il display continuerà a visualizzare il peso per alcuni secondi, quindi si spegnerà automaticamente.
4. Quando compare il simbolo «ERR» (18) significa che si è verificato un errore durante la misurazione. Ricominciare l'intera procedura dall'inizio.

INSERIMENTO DEI DATI PERSONALI

La bilancia può memorizzare i dati di 10 persone.

1. Accendere la bilancia premendo il tasto SET (1).
2. «P1» (8) lampeggerà sul display indicando la persona «1»: per modificare la posizione di memoria (da 1-10) premere il tasto «▼» (3) o «▲» (2). Dopo aver selezionato il numero di memoria scelto premere SET (1) per confermare.
3. Premere i tasti «▼» (3) o «▲» (2) per confermare il sesso (9). Premere SET (1) per confermare.
4. Usare i tasti «▼» (3) o «▲» (2) per inserire l'età (da 10-100) (10). Premere SET (1) per confermare.
5. Inserire l'altezza (da 100-200 cm) (11) usando i tasti «▼» (3) o «▲» (2) per aumentare o diminuire i valori. Premere SET (1) per confermare.

A questo punto il display visualizzerà i dati memorizzati in sequenza per poterli verificare. La bilancia è ora pronta per essere usata.

Per modificare i dati inseriti, richiamare il numero di memoria interessato e ripetere tutta la procedura.

Per inserire i dati relativi a un'altra persona, selezionare un numero di memoria vuoto e ripetere l'operazione descritta sopra.

ATTENZIONE: La bilancia si spegne automaticamente se dopo 10 secondi non viene premuto alcun tasto.

CALCOLO DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

1. Accendere la bilancia premendo il tasto SET.
2. «P1» (8) lampeggerà sul display a indicare la persona «1». Se si desidera modificare la propria posizione di memoria (da 1 a 10) premere il tasto «▼» (3) o «▲» (2). Selezionare il numero di memoria desiderato e premere SET (1) per confermare. I dati inseriti e i valori delle ultime misurazioni verranno visualizzati sul display; successivamente apparirà «0.0» (6). Per iniziare immediatamente la misurazione senza visualizzare i dati della precedente misurazione, premere nuovamente SET (1) e la scritta «0.0» apparirà direttamente.
3. Salire sulla bilancia appoggiando i piedi nudi sui due elettrodi. Il display mostrerà in sequenza i seguenti dati:
 - il peso (7) lampeggia 3 volte
 - la percentuale di grasso (12)
 - la percentuale di acqua (13)
 - la massa muscolare in Kg (14)
 - la percentuale di massa ossea (15)
 - il BMI (indice di massa corporea) in Kg/m² (16)

- il BMR (tasso metabolico basale) in Kcal (17)
4. La bilancia si spegnerà automaticamente dopo circa 5 secondi.

ATTENZIONE: Se viene visualizzato il simbolo «ERR%» (19) ricominciare l'intera procedura dall'inizio.
Quando viene visualizzato il simbolo «ERL» (20), significa che la percentuale di grasso corporeo è inferiore al limite minimo misurabile.
Quando viene visualizzato il simbolo «ERH» (21), significa che la percentuale di grasso corporeo è superiore al limite massimo misurabile.

Confrontare i risultati ottenuti con i parametri elencati nella sezione «Informazioni importanti sulla composizione corporea»: se i risultati ottenuti non rientrano nei valori normali, si consiglia di rivolgersi al proprio medico.

IMPORTANTI MISURE PRECAUZIONALI

- Questo dispositivo deve essere usato esclusivamente come descritto in questo manuale. Il produttore non può essere ritenuto responsabile di danni causati da un utilizzo improprio.
- Questo dispositivo è costruito con componenti delicati e deve essere trattato con attenzione.
- Proteggere il dispositivo da:
 - acqua, umidità e temperature estreme
 - urti e cadute
 - contaminazione e polvere
 - luce solare diretta, caldo e freddo
- Non usare il dispositivo se si ritiene che sia danneggiato o se si nota qualcosa di strano.
- Non aprire mai il dispositivo.
- Rimuovere le batterie se il dispositivo non viene usato per un periodo prolungato.
- Leggere le ulteriori informazioni sulla sicurezza nelle varie sezioni di questo manuale.

Assicurarsi che i bambini non utilizzino il dispositivo senza la supervisione di un adulto. Alcune parti sono piccole e potrebbero essere ingerite. Prestare attenzione al rischio di strangolamento in presenza di cavi o tubi.

Cura del dispositivo

Pulire il dispositivo esclusivamente con un panno morbido e asciutto.

Smaltimento

Le batterie e gli strumenti elettronici devono essere smaltiti in conformità alle disposizioni locali e non con i rifiuti domestici.

SPECIFICHE TECNICHE

Capacità: 180 Kg / 397 Lb / 28 St
Precisione: 0,1 Kg / 0,2 Lb
Memoria: 10 persone
Alimentazione: 2 batterie alcaline da 1,5V (AAA)
Tolleranza: ± 1 % + 0,1 Kg / 0,2 Lb
Con riserva di apportare modifiche tecniche.

GARANZIA

Questo dispositivo è coperto da una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, per difetti di fabbricazione, valida solo dietro presentazione della ricevuta di acquisto. L'apertura o la manomissione invalidano la garanzia. La garanzia non copre danni accidentali causati da uso improprio o da inosservanza delle istruzioni per l'uso.

- (1) Tasto SET / SET button / SET-Taste / Touche SET
- (2) Tasto su / Up button / Auf-Taste / Touche haut
- (3) Tasto giù / Down button / Ab-Taste / Touche bas
- (4) Vano batterie / Battery compartment / Batteriefach / Compartiment à piles

