

MIO:STAR



SCALE DIAGNOSTIC 180

Diagnosewaage
Impédancemètre
Bilancia diagnostica

Gratulation!

Mit diesem Gerät haben Sie ein Qualitätsprodukt erworben, welches mit grösster Sorgfalt hergestellt wurde. Es wird Ihnen bei richtiger Pflege während Jahren gute Dienste erweisen.

Vor der ersten Inbetriebnahme bitten wir Sie jedoch, die vorliegende Bedienungsanleitung gut durchzulesen und vor allem die Sicherheitshinweise genau zu beachten.

Personen, die mit der Bedienungsanleitung nicht vertraut sind, dürfen das Gerät nicht benutzen.

Sicherheitshinweise



Bitte lesen Sie diese Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie Ihr Gerät in Betrieb nehmen. Sie enthalten wichtige Sicherheits- und Betriebshinweise.

- Bedienungsanleitung vollständig durchlesen und für Nachbenutzer aufbewahren
- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten wie z.B. Herzschrittmachern verwendet werden, da deren Funktion gestört werden kann!
- Waage niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen
- Waage sorgfältig handhaben; Gefahr von Glasbruch oder Geräteschäden

- Nur auf Hartböden und nicht auf unebenen Böden oder Teppichen anwenden
- Nicht auf Ecken der Waage stehen; Kippgefahr
- **Nicht mit nassen Füßen oder wenn die Oberfläche feucht ist, auf die Waage stehen; Rutschgefahr!**
- Darauf achten, dass die Waage vor Stössen, Feuchtigkeit, Staub und starken Temperaturschwankungen geschützt ist. Nicht in die Nähe von heissen Quellen (Heizstrahler, Öfen etc.) stellen
- Die Waage ist nur für den Hausgebrauch geeignet
- Waage niemals öffnen
- Personen, einschliesslich Kinder, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, die Geräte sicher zu benutzen, dürfen die Geräte nicht ohne Aufsicht oder Anweisung durch eine verantwortliche Person benutzen

Batterien einsetzen / wechseln



- Ab Werk sind die Batterien eingesetzt. Es muss nur der Kunststoff-Isolator aus dem Batteriefach entfernt werden
- Batterien einsetzen: Waage auf eine flache und weiche Unterlage legen (Oberseite nach unten)
- Batteriefach öffnen. Alte Batterien entfernen und 3 neue Batterien (Typ LR03 / AAA) einsetzen; auf richtige Polarität achten!
- Batteriefach wieder schliessen
- Die Waage zeigt die Werte in «kg» an. Durch wiederholtes Drücken der «UNIT»-Taste (auf der Unterseite/oben) kann zwischen Kilogramm, «lb» (Pfund) und «st lb» (Stone) gewechselt werden

Hinweis:

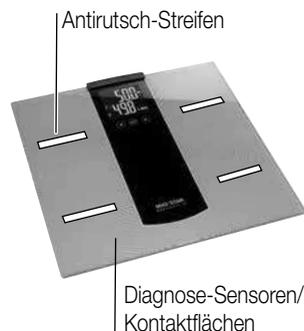
- Bei längerem Nichtgebrauch der Waage Batterien entfernen

1. Nur Gewicht messen

- Waage auf einen Hartboden stellen (nicht auf Teppichen anwenden)
- Mitgelieferte Antirutsch-Streifen auf Glaswaage kleben
- Auf die Waage stehen. Die Waage stellt sich automatisch ein (die Anzeige leuchtet auf) und der Messvorgang startet. Während der Messung möglichst ruhig und mit gleichmässiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen stehen bleiben
- Nach der Messung wird das Messergebnis angezeigt, z.B. 50.0 kg
- Nach einigen Sekunden schaltet die Waage automatisch ab (= Batteriesparfunktion)
- Bevor die Waage nach einigen Sekunden abschaltet, kann eine neue Messung stattfinden, indem erneut auf die Waage gestanden wird

Tipps zum richtigen Wägen:

- Waage auf einen ebenen und festen Untergrund stellen. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung
- Während der Messung möglichst aufrecht und ruhig stehen bleiben
- Für vergleichbare Bedingungen möglichst immer zur gleichen Tageszeit wägen. **Empfehlung:** Morgens nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Kleidung
- Kurzfristige Änderungen innert weniger Tagen werden normalerweise durch Wasserverlust hervorgerufen. Beachten Sie daher nur die langfristigen Veränderungen



Deutsch

2. Waage für Diagnose programmieren

Damit die Waage eine Diagnose durchführen kann, müssen zuerst das Alter, die Grösse und das Geschlecht des Benutzers programmiert werden. Es lassen sich die Angaben von bis zu 8 Benutzern programmieren:

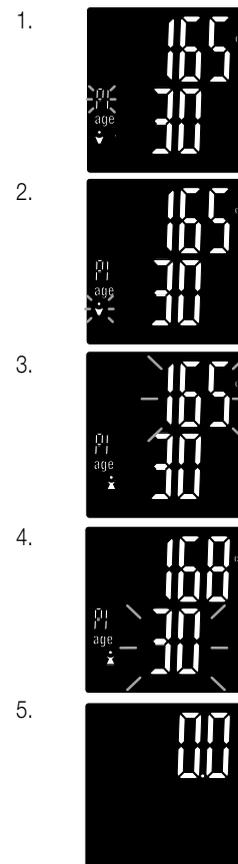
- Mittleren Sensor «SET» berühren; in der Anzeige (1.) blinkt links «P1» für den ersten Speicherplatz (bei der ersten Inbetriebnahme ist der Speicher leer und es blinkt «P1»)
- Mit den Sensoren ◀ oder ▶ gewünschten Speicherplatz wählen (max. 8) und durch Berühren des «SET»-Sensors bestätigen (in der Anzeige blinkt «▼» oder «▲») (2.)
- Mit den Sensoren ◀ oder ▶ Geschlecht wählen. **Beispiel:** Sie sind weiblich. Dann berühren Sie die Sensoren ◀ oder ▶ so oft, bis das Symbol «♀» angezeigt wird. Wenn Sie sportlich sind und regelmässig trainieren, mit den Sensoren ◀ oder ▶ zusätzlich das «♣»-Symbol wählen. Es sollte dann z.B. «♀» und «♣» gleichzeitig leuchten. Durch Berühren des «SET»-Sensors bestätigen (in der Anzeige leuchtet oben rechts «cm» und es blinkt z.B. «155») (3.)
- Mit den Sensortasten ◀ oder ▶ die Grösse in «cm» eingeben, z.B. «158» und durch Berühren des Sensors «SET» bestätigen (in der Anzeige leuchtet unten links «age» und es blinkt z.B. «30» für 30 Jahre (4.))
- Mit den Sensoren ◀ oder ▶ das Alter eingeben, z.B. 35 und durch Berühren des Sensors «SET» bestätigen (in der Anzeige erscheint wieder «00») (5.). Die Programmierung für den ersten Benutzer ist abgeschlossen. Für weitere Benutzer Vorgang wiederholen

Hinweis:

- Wird bei der Einstellung während einigen Sekunden keine Taste berührt, verlässt die Waage den Programmiermodus



Sensoren



Deutsch



3. Gewicht messen und Diagnose

Es besteht die Möglichkeit, nebst dem Körpergewicht noch folgende Diagnose durchzuführen, bzw. folgende Zusatzinformationen zu ermitteln: Körperwasser-, Muskel-, Knochenanteil und Körperfett. Vor der Messung muss die Waage programmiert werden (siehe vorhergehender Abschnitt). Beachten Sie auch die Hinweise zur Diagnose auf Seite 6.

- Barfuss auf die Waage stehen. Darauf achten, dass mit den Füßen jeweils der vordere und der hintere Sensor berührt wird
- Während der Messung möglichst ruhig und mit gleichmässiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen stehen bleiben



- Nach der Messung wird zuerst das Gewicht angezeigt, z.B. 54.0 kg



- Weiterhin ruhig stehen bleiben. In der Anzeige erscheint nach kurzer Zeit ein «D», das sich von links nach rechts bewegt. Dies bedeutet, dass jetzt die Diagnose durchgeführt wird



- Nach einigen Sekunden werden die Ergebnisse nacheinander angezeigt. Für die einfachere Übersicht leuchten die blauen Diagnose-Symbole auf und es werden auf der rechten Seite die folgenden Abkürzungen angezeigt:
 - **FAT**: Fettanteil in %, dieser wird gleichzeitig in der Fusszeile mit einem Symbol angezeigt (—: sehr gut/tief, ○: gut/gesund, +: mittel, ++: schlecht/problematisch)
 - **TBW**: Wasseranteil in %
 - **MUS**: Muskelmasse in % und
 - **BONE**: Knochenanteil in kg
- Es ist jetzt möglich von der Waage runterzutreten. Die Diagnosewerte werden dreimal nacheinander angezeigt
- Mit Hilfe der Tabellen auf Seite 7 können die Diagnosedaten ausgewertet werden

Hinweise:

- Die Waage kann anhand des Gewichtes den Benutzer automatisch ermitteln
- Haben mehrere Benutzer fast das gleiche Gewicht, kann die Waage den Benutzer nicht identifizieren und in der Anzeige erscheint z.B. «P IP3». Dies signalisiert, dass anhand des gemessenen Gewichtes die gespeicherten Benutzer «1» und «3» in Frage kommen. Durch Berühren des Sensors ◀ oder ▶ kann dann zwischen den beiden gespeicherten Benutzern gewählt werden (in diesem Beispiel zwischen den Benutzer «1» und «3»). Falls Sie irrtümlich den «SET»-Sensor berühren, mit den Sensoren ◀ oder ▶ den richtigen Benutzer auswählen, z.B. «3», und dann Messung wiederholen
- Kann die Diagnose nicht durchgeführt werden, wird nur das Gewicht angezeigt und die Waage schaltet nachher ab; Messung und Diagnose wiederholen
- Bei zu trockenen Fusssohlen können Probleme bei der Diagnose auftreten; Füße daher leicht befeuchten (Achtung: die Glasplatte ist rutschig; nicht mit nassen Füßen darauf treten)
- **Wichtig**: Beachten Sie, dass kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden oder Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden

Tipps zum richtigen Wägen:

- Waage auf einen ebenen und festen Untergrund stellen. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung
- Während der Messung möglichst aufrecht und ruhig stehen bleiben
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuss und kann zweckmässig mit schwach befeuchteten Fusssohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fusssohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen
- Für vergleichbare Bedingungen möglichst immer zur gleichen Tageszeit wägen. **Empfehlung**: Morgens nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Kleidung
- Kurzfristige Änderungen innert weniger Tagen werden normalerweise durch Wasserverlust hervorgerufen. Beachten Sie daher nur die langfristigen Veränderungen

Wichtige Hinweise für die Diagnose!

- Die Messung darf nur barfuss vorgenommen werden
- Personen mit Herzschrittmachern oder Elektrokardiographen oder anderen medizinischen Implantaten, dürfen die Diagnosewaage nicht verwenden!
- Verschiedene Faktoren wie massloses Trinken, Essen oder Sportausüben vor einer Messung sowie das Einnehmen von Medikamenten, können einen starken Einfluss auf das Messergebnis haben und es unter Umständen verfälschen
- Beachten Sie auch die Tipps zum richtigen Wägen auf Seite 2 und 5

Warum ist es wichtig, auch den Fettanteil Ihres Körpers zu kennen?

- Fettleibigkeit tritt immer häufiger auf und ist ein bekanntes Gesundheitsrisiko, speziell in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose und einigen Krebsarten. Sie kann auch für weniger bekannte Symptome verantwortlich sein, z.B. das Schlafapnoe-Syndrom und/oder Sekundenschlaf während des Tages
- Die Messung von Körperfettanteil, Körperwasseranteil und Muskelanteil gibt Aufschluss über Ihre Fitness

Der Körperwasseranteil gibt Aufschluss über Ihre Gesundheit

- Wenn Ihr Gewicht konstant ist und der Körperwasseranteil steigt, bedeutet dies eine Zunahme des Muskelanteils, was gut für Ihre Gesundheit ist!
- Ein fallender Körperwasseranteil bedeutet dagegen eine Abnahme des Muskelanteils und somit eine Zunahme des Körperfetts. Er zeigt ein Ungleichgewicht oder eine gar krankheitsbedingte Änderung des Körperwasseranteils an

Wie werden die Diagnosewerte gemessen?

- Die Diagnosewaage errechnet den Körperfett- und Körperwasseranteil mittels der sogenannten «Bioelektrischen Impedanz-Analyse» (= BIA). Dabei wird mit einem sehr kleinen, unbedenklichen und unschädlichen Strom eine Bestimmung von Körpergewebeanteilen durchgeführt
- Dieser Messwert wird mit Ihren individuellen Daten (Grösse, Alter und Geschlecht) in Bezug gesetzt. Das Körpergewicht und der Körperfettanteil werden dann automatisch berechnet

Hinweise:

- Die Genauigkeit der Diagnosewaage hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wir empfehlen Ihnen die Waage regelmässig und immer zur selben Tageszeit unter den gleichen Bedingungen anzuwenden
- Auf nebenstehender Seite befinden sich Tabellen mit Richtwerten

♀ Weiblich

Alter	Körperfett in %			
	sehr gut	gut	mittel	problematisch
<39	<21	21.1-33	33.1-39	>39
40-59	<23	23.1-34	34.1-40	>40
>59	<24	24.1-36	36.1-42	>42

Alter	Körperwasser in %		
	schlecht	gut	sehr gut
10-15	<57	57.1-67	>67
16-30	<47	47.1-57	>57
31-60	<42	42.1-52	>52
61-80	<37	37.1-47	>47

Alter	Muskelanteil in %
	gesund
6-100	>34

Gewicht	Knochenanteil in %		
	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Knochenmasse	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg

♂ Männlich

Alter	Körperfett in %			
	sehr gut	gut	mittel	problematisch
<39	<8	8.1-20	20.1-25	>25
40-59	<11	11.1-22	22.1-28	>28
>59	<13	13.1-25	25.1-30	>30

Alter	Körperwasser in %		
	schlecht	gut	sehr gut
10-15	<58	58.1 - 72	>72
16-30	<53	53.1 - 67	>67
31-60	<47	47.1 - 61	>61
61-80	<42	42.1 - 56	>56

Alter	Muskelanteil in %
	gesund
6-100	>40

Gewicht	Knochenanteil in %		
	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Knochenmasse	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

Hinweis:

- Bei diesen Angaben handelt es sich nur um typische Richtwerte. Bei weiteren Fragen zu Ihrer Gesundheit wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



Falls bei der Anwendung Störungen auftreten, können diese mit der nachfolgenden Übersicht behoben werden:

- **Keine Funktion:** Sind die Batterien richtig eingesetzt (Polarität beachten) und sind die Batterien noch gut genug?
- **Falsche Angaben:** Zeigt die Waage die Werte in «lb» an? Durch Drücken der «UNIT»-Taste (auf der Unterseite) auf «kg» stellen
- **Falsche Angaben oder keine Messung:** Steht die Waage auf einem ebenen Hartboden? (Nicht auf Teppich anwenden)
- **Falsche Angaben:** Erst auf die Waage stehen, wenn die Anzeige «0.0» anzeigt und ruhig stehen bleiben
- **Falsche Diagnosewerte:** Hinweise auf Seite 6 beachten
- **In der Anzeige erscheint «-----»:** Die Waage wurde überlastet/keine Messung möglich. Messung wiederholen
- **In der Anzeige erscheint «Lo»:** Die Waage wird gleich abschalten, da die Batterien leer sind. Batterien sofort entnehmen und ersetzen

Reinigung

- Waage mit leicht feuchtem Tuch oder etwas Glasreinigungsspray reinigen. Waage nie ins Wasser tauchen, da sie sonst Schaden nimmt!

Technische Daten

- **Minimales / maximales Gewicht:** 5 kg / 180 kg
- **Teilung:** 100-g-Schritte
- **Körpergröße:** 0.80 bis 2.20 m (in 1-cm-Schritten)
- **Altersbereich:** 6 bis 100 Jahre (in 1-Jahres-Schritten)
- **Körperfett:** 3 bis 50 % (in 0.1-%-Schritten)
- **Körperwasser:** 25 bis 75 % (in 0.1-%-Schritten)
- **Muskelanteil:** 25 bis 75 % (in 0.1-%-Schritten)
- **Knochenanteil:** 0.5 bis 10 kg (in 100-g-Schritten)
- **Batteriebetrieb:** 3 x Typ LR03 / AAA

Félicitations!

En achetant cet appareil vous venez d'acquérir un appareil de qualité, fabriqué avec soin. Bien entretenu, cet appareil vous rendra de grands services pendant de nombreuses années.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et bien respecter les consignes de sécurité.

Les personnes n'ayant pas lu ce mode d'emploi, ne doivent pas utiliser cet appareil.

Consignes de sécurité



Avant d'utiliser l'appareil veuillez lire attentivement ce mode d'emploi qui contient des consignes de sécurité et de fonctionnement importantes.

- Lire attentivement tout le mode d'emploi et le conserver pour les utilisateurs éventuels
- Les personnes portant un appareil médical (par ex. pacemaker) ne doivent pas utiliser cette balance, car elle pourrait entraîner un dysfonctionnement de leur appareil!
- Ne jamais plonger la balance dans l'eau ou autres substances liquides
- Manipuler la balance avec précaution pour ne pas briser la glace ou endommager l'appareil
- Utiliser la balance uniquement sur un sol rigide. Éviter les sols non nivelés et les tapis

- Ne pas monter sur la balance en posant les pieds sur les angles: risque de basculer
- **Ne pas monter sur la balance avec les pieds mouillés. Ne pas monter si la surface est humide: risque de glisser!**
- Protéger la balance des coups, de l'humidité, de la poussière et des fortes variations de température. Ne pas placer la balance à proximité d'une source de chaleur (four, radiateur, etc.)
- Cette balance est réservée à un usage domestique
- Ne pas essayer d'ouvrir la balance
- Les personnes, enfants compris, qui en raison de leurs capacités psychiques, sensorielles ou mentales, ou en raison de leur inexpérience ou manque de connaissances ne sont pas aptes à utiliser cet appareil en toute sécurité, sont autorisées à le faire uniquement sous surveillance

Placer les piles / changer



- A la sortie d'usine, la balance est déjà munie de ses piles. Vous devez seulement enlever la bande isolante de protection en plastique située dans le logement à piles
- Placer les piles: placer la balance retournée (surface en-dessous) sur un sol plat et doux
- Ouvrir le logement à piles. Éliminer les piles usagées et mettre 3 nouvelles piles de type LR03 / AAA; respectez la polarité!
- Refermer le logement à piles
- La balance affiche le poids en «kg». En appuyant de façon répétée sur la touche «UNIT» (située en dessous) on peut choisir entre kilogrammes, «lb» (pounds/livres) et «st lb» (Stone)

Remarque:

- En cas de non utilisation prolongée, ôter les piles de la balance

Garantie



M-Garantie 2 Jahre
M-garantie 2 ans
M-garanzia 2 anni

Die MIGROS übernimmt während zwei Jahren seit Kaufabschluss die Garantie für Mängelfreiheit und Funktionsfähigkeit des von Ihnen erworbenen Gegenstandes.

Die MIGROS kann die Garantieleistung wahlweise durch kostenlose Reparatur, gleichwertigen Ersatz oder durch Rückerstattung des Kaufpreises erbringen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen normale Abnutzung sowie die Folgen unsachgemässer Behandlung oder Beschädigung durch den Käufer oder Drittpersonen sowie Mängel, die auf äussere Umstände zurückzuführen sind. Die Garantieverpflichtung erlischt bei Reparaturen durch nicht MIGROS-autorisierte Servicestellen.

Garantieschein oder Kaufnachweis (Kassabon, Rechnung) bitte sorgfältig aufbewahren. Bei Fehlen desselben wird jeder Garantieanspruch hinfällig.

MIGROS garantit, pour la durée de deux ans à partir de la date d'achat, le fonctionnement correct de l'objet acquis et son absence de défauts.

MIGROS peut choisir la modalité d'exécution de la prestation de garantie entre la réparation gratuite, le remplacement par un produit équivalent ou le remboursement du prix payé. Toutes les autres prétentions sont exclues.

La garantie n'inclut pas l'usure normale, ni les conséquences d'un traitement non approprié, ni l'endommagement par l'acheteur ou un tiers, ni les défauts dus à des circonstances extérieures. La garantie n'est valable que si les réparations ont exclusivement été effectuées par le service après-vente MIGROS ou par les services autorisés par MIGROS.

Nous vous prions de bien vouloir conserver soigneusement le certificat de garantie ou le justificatif de l'achat (quittance, facture). Sans celui-ci aucune réclamation ne sera admise.

La MIGROS si assume per due anni, a partire dalla data d'acquisto, la garanzia per il funzionamento efficiente e l'assenza di difetti dell'oggetto in suo possesso.

La MIGROS può scegliere se eseguire la prestazione di garanzia attraverso la riparazione gratuita, la sostituzione del prodotto con uno di uguale valore o il rimborso del prezzo d'acquisto dello stesso. Ogni altra pretesa è esclusa.

Non sono compresi nella garanzia i guasti dovuti a normale usura, uso inadeguato o danni provocati dal proprietario o da terze persone, oppure derivanti da cause esterne. L'obbligo di garanzia è valido soltanto all'esplicita condizione, che si ricorra unicamente al servizio dopo vendita MIGROS o ai servizi autorizzati.

Per favore conservi il certificato di garanzia oppure il giustificativo d'acquisto (scontrino, fattura). Con la sua perdita si estingue ogni diritto di garanzia.

MIGROS Service

Reparatur- oder pflegebedürftige Geräte werden in jeder Verkaufsstelle entgegengenommen.

Les articles nécessitant un service d'entretien ou une réparation sont repris à chaque point de vente.

Gli articoli che necessitano un servizio manutenzione o una riparazione possono essere depositati in ogni punto vendita.



M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

Haben Sie weitere Fragen? Die M-Infoline hilft Ihnen gerne weiter unter der Tel.-Nr. 0848 84 0848:

Montag bis Freitag 08.00 – 18.30 Uhr;
Samstag 08.30 – 17.30

(8 Rp./Min. 08.00 – 17.00 Uhr, 4 Rp./Min von 17.00 – 18.30 Uhr und Samstag).

www.migros.ch/kontakt

Vous avez des questions? M-Infoline est là pour vous aider: 0848 84 0848 du lundi au vendredi de 8h à 18h30, samedi de 8h30 à 17h30

(8 cts/min. de 8 h à 17 h, 4 cts/min. de 17 h à 18 h 30 et samedi).

www.migros.ch/contact

Avete altre domande? L'M-Infoline rimane volentieri a vostra disposizione per ulteriori informazioni: 0848 84 0848 dal lunedì al venerdì dalle 08.00 alle 18.30 e il sabato dalle 08.30 alle 17.30

(8 cent./min. dalle 8.00 alle 17.00, 4 cent./min. dalle 17.00 alle 18.30 e sabato).

www.migros.ch/contatto

Art. 7179.190 / V01/13/14

Änderungen und Irrtümer vorbehalten | Sous réserve de modifications et errements | Con riserva di modifiche e salvo errori