

BECKEN

[you can trust]

Body Analysis Scale

*Báscula de Análisis Corporal
Balança de Análise Corporal*

INSTRUCTIONS MANUAL

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MANUAL DE INSTRUÇÕES



BECKEN

*Importado, produzido e distribuído por:
Importado, producido y distribuido por:
Imported, produced and distributed by:*

*Worten Equipamentos p/ o Lar S.A.
Rua João Mendonça, n° 505
4464-503 Senhora da Hora - Portugal*

Dear client,

Thank you for purchasing this product. The quality of this appliance has been certified by several laboratory tests. This instructions manual is provided to simplify the use of the appliance as well as to guarantee a safe use.



Please read carefully the instructions and safety measures described in this manual.

We sincerely hope you will be satisfied when using your new appliance.

INDEX

1. SAFETY INSTRUCTIONS	4
1.1. Humidity and Water	5
1.2. Cleaning	5
1.3. General Precautions	5
2. OPERATING INSTRUCTIONS	7
2.1. Product Description	7
2.2. Using the Product	8
2.3. Troubleshooting	13
3. TECHNICAL SPECIFICATIONS	15
4. POST-SALE SERVICE	16
5. ENVIRONMENTAL PROTECTION	16

1. SAFETY INSTRUCTIONS

	WARNING	
	RISK OF ELECTRIC SHOCK DO NOT OPEN	
Warning: to avoid the risk of electric shock, do not remove the cover. The interior does not contain any parts that can be repaired by the user. Ask for assistance from qualified personnel.		

Important Warnings

Before using your appliance read this instructions manual carefully and keep it in a safe place as you may need to consult it in the future.

Before turning on your appliance, and to ensure a safe and correct operation, do not use if:

- It has fallen to the ground;
- You notice any evidence of damage;
- Any anomaly occurs during its operation.

To avoid hazards or deterioration of your appliance through incorrect use it is advisable to read these instructions thoroughly.

Your appliance may not be used for other purposes than the ones intended and solely for household use. Any damage resulting from using the appliance outside this scope, any incorrect use, as well as any manual modifications to the product will not be covered and automatically voids the warranty.

Assistance

In case of malfunction, take your appliance to a qualified technician for assistance.

This appliance can be used by children from the age of 8 and by people with reduced physical, sensorial or mental capabilities and/or lack of experience and knowledge if they have been given instructions on using the appliance safely and if they understand the hazards involved. Children may not play with the appliance. Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.

These instructions are also available at www.suporteworten.pt

1.1. Humidity and Water

Do not use your appliance in humid places. Do not allow the appliance to become wet under any circumstances as this may be dangerous. To avoid fire hazard or electric shock do not expose your appliance to humidity or water. Furthermore, do not place your appliance under water (e.g. for cleaning).

1.2. Cleaning

Always allow the unit to cool down before cleaning. To clean the exterior of the product, use a dry soft cloth only.

1.3. General Precautions

- Please follow the instructions in the user manual which help to properly install and operate this product and enjoy its advanced features. Please keep the instructions for future reference.
- Read all instructions before using the product.
- Maintenance and service operations are only to be carried out by authorized professionals.
- Any damage caused by manual modifications to the product is not covered by the warranty.
- If this product is used for other purposes than the ones originally intended, or if it is not correctly connected, the product may become damaged and the warranty will be voided.

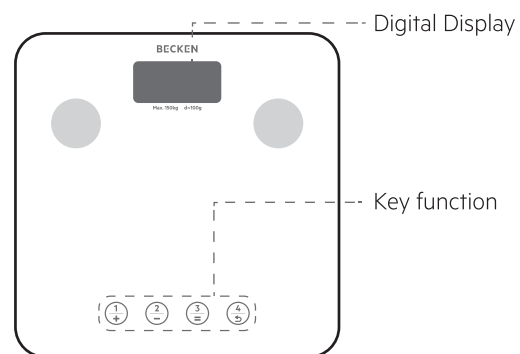
BECKEN

- The scale must not be used by anyone with a pacemaker or with any other medical implants. The current passed through the body to measure the impedance of its different tissues will affect the proper functioning of such implants.
- The scale is for domestic use only, are not a medical device and should not be used as such.
- Do not use the scale on a wet slippery surface. Do not stand on at the edge of scale to avoid falling over.
- Disabled persons, pregnant women and the elderly are advised to use the scale with the assistance of another person.
- Body fat measurements will vary with the amount of body water and will be affected by the following factors: diet, alcohol intake, exercise, certain prescription drugs or diuretics, illness or, in the case of women, their menstrual cycle.
- Please take off your socks and keep your bare feet clean and dry.
- Advice to use the scale without any clothes or jewellery. This will influence the accuracy of the reading.
- Overeating and water loss will have a negative effect on the measurement.
- Heavy exercise will a have negative effect on the reading.
- Unstable or incorrect measurements can be caused by poor contact between your feet and the metal plate on the scale, please clean any dirt on the scale and follow the provided instructions.
- Keep your balance while weighing, any significant level of movement will cause the measurement to be inaccurate.
- The scale is not guaranteed to work accurately for the following groups:
 - People below the age of 10 or above the age of 80.
 - People with athletic or muscular body types (body builders).
 - Pregnant women, people with oedema.
- For the above groups, measurements are for reference only.
- Please place the scale on a clean and levelled surface.
- Please do not use the scale in extreme high or low temperature
- Please do not jump or stamp on the scale and avoid dropping them, as the scale is a high precision electronic instrument.

- To prevent scratches on the glass panel we advise footwear not be worn while measurements are taken.
- When cleaning the scale, please use a cloth only and do not use any chemical cleaners to avoid any damage to the scale.
- This scale is designed for domestic use only and should not be used commercially for any reason at all. The (Body Fat Ratio Chart) is for reference purposes only.
- Please remove the batteries from the scale if they are not used frequently.

2. OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Product Description



Touch Keys



Press ① to increase a parameter or change the gender.

Press ② to reduce a parameter or change the gender.

Press ③ to confirm the input data.

Press ④ to go back to last step in case of any mistake in any of the operations above. Press and hold any of the buttons if you want to adjust the parameter quickly.

[you can trust]

BECKEN

2.2. Using the Product “One-key operation” – fast measurement



Select a number key from ①/②/③/④ and input your personal data into the memory before using the scale for the first time. From the second time you use the scale, you can press ①/②/③/④ for few seconds to begin measuring directly.

How to use the scale

Before using the scale, place it on a hard-flat surface. Before stepping on, there are two modes to select from.



MODE 1: Step on mode

For weighing only, no composition analysis.
Just step on the scale directly, it will automatically display your weight.



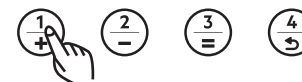
MODE 2: Switch on mode

For weighing and composition analysis.
Step 1: Switching on the scale and Family user selection.
Press and hold any of the keys ① ② ③ ④ to switch on the scale and simultaneously select the user by number.

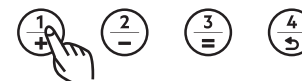
▲ NOTE: When “0.0” appears, step on the scale with clean and dry bare feet. You must place your feet evenly on the electrodes.



Step 2: Unit setting.
When the key is flashing,
Press ① or ② to select the desired units from one of the following: kg, lb or st:lb.
Press ③ to confirm



Step 3: Gender selection.
When ♀ is flashing
Press ① or ② to select male or female
Press ③ to confirm (♂=Male ♀=Female)



Step 4: Height setting.
When the number representing the user's height is flashing
Press ① or ② to change the user's height
Press ③ to confirm
Press Unit key to change between cm/ft.

BECKEN



Step 5: Age setting.

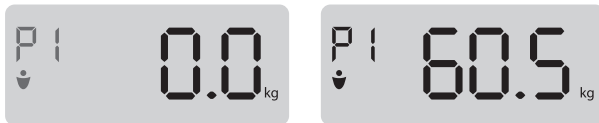
When the number representing the user's age is blinking

Press ① or ② to change the user's age

Press ③ to confirm

Press and hold any of the buttons you want to adjust the parameter quickly.

Step 6: Weighing and measuring.



When "0..." is displayed from left to right, composition analysis is underway.

Please do not step off the scale until your weight is locked on the screen.



Body fat result: The emoticons displayed below let you know your body fat result.

Underfat	Healthy
Overweight	Overfat

Reference table

Body fat percentage (%)

Age	Female				Male			
	Underfat (-)	Healthy (0)	Overfat (+)	Obese (++)	Underfat (-)	Healthy (0)	Overfat (+)	Obese (++)
10-20	≤19.5%	19.6-33.5%	33.6-38.5%	≥38.6%	≤9.5%	9.6-20.5%	20.6-25.5%	≥25.6%
21-30	≤20.0%	20.1-34.0%	34.1-39.0%	≥39.1%	≤10.0%	10.1-21.0%	21.1-26.0%	≥26.1%
31-40	≤20.5%	20.6-34.5%	34.6-39.5%	≥39.6%	≤10.5%	10.6-21.5%	21.6-26.5%	≥26.6%
41-50	≤21.0%	21.1-35.0%	35.1-40.0%	≥40.1%	≤11.0%	11.1-22.0%	22.1-27.0%	≥27.1%
51-60	≤21.5%	21.6-35.5%	35.6-40.5%	≥40.6%	≤12.0%	12.1-23.0%	23.1-28.0%	≥28.1%
61-70	≤22.0%	22.1-36.0%	36.1-41.0%	≥41.1%	≤13.0%	13.1-24.0%	24.1-29.0%	≥29.1%
71-80	≤22.5%	22.6-36.5%	36.6-41.5%	≥41.6%	≤14.0%	14.1-25.0%	25.1-30.0%	≥30.1%

Body water (hydration) percentage (%)

Age	Female				Male			
	Low (-)	Normal (0)	Overhigh (+)	High (++)	Low (-)	Normal (0)	Overhigh (+)	High (++)
10-20	≤56.0%	56.1-62.0%	62.1-68.0%	≥68.1%	≤58.0%	58.1-65.0%	65.1-72.0%	≥72.1%
21-30	≤54.0%	54.1-60.0%	60.1-66.0%	≥66.1%	≤56.0%	56.1-63.0%	63.1-70.0%	≥70.1%
31-40	≤51.0%	51.1-57.0%	57.1-63.0%	≥63.1%	≤54.0%	54.1-61.0%	61.1-68.0%	≥68.1%
41-50	≤48.0%	48.1-54.0%	54.1-60.0%	≥60.1%	≤51.0%	51.1-58.0%	58.1-65.0%	≥65.1%
51-60	≤45.0%	45.1-51.0%	51.1-57.0%	≥57.1%	≤48.0%	48.1-55.0%	55.1-62.0%	≥62.1%
61-70	≤42.0%	42.1-48.0%	48.1-54.0%	≥54.1%	≤45.0%	45.1-52.0%	52.1-59.0%	≥59.1%
71-80	≤38.0%	38.1-44.0%	44.1-50.0%	≥50.1%	≤42.0%	42.1-49.0%	49.1-56.0%	≥56.1%

[you can trust]

BECKEN

Muscle percentage

	Female	Male
Muscle	>30%	>35%

Bone mass (kg)

	Female			Male		
	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Weight						
bone mass	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	3.2kg

BMI (body mass index) = weight (kg) / (height)2 (m2) %

BODY	Underfat	Standard	Overfat	Obese
BMI	< 16.5	< 16.5-25	25-30	> 30

Visceral Fat (V-fat)

	Standard	Higher	Highest
Viscera-fat	≤9	10-14	≥15

2.3. Troubleshooting

Why does the scale power off after being on for just a few seconds?

Check the battery. Ensure the battery is new and inserted in the correct polarity alignment. Ensure also that your feet make good contact with the metal sheet on the scale.

If “----” is displayed on the screen, then there is something wrong with the scale.

The scale is automatically calibrated to zero (auto-zero). Please wait a few seconds until “0” is displayed. No stored parameters were found, please input your personal data.

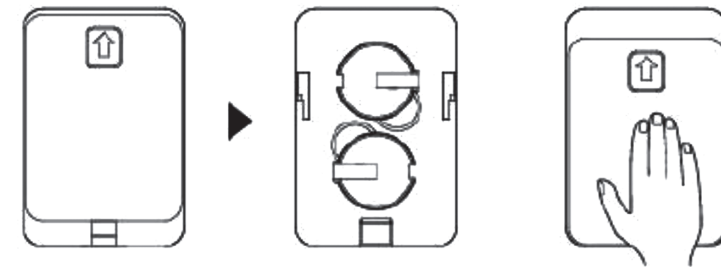
Why does the scale only display my weight but not my body fat percentage?

When measuring body fat, movement will interfere with the measurement. Please keep your body straight and still when weighing and ensure that your feet are bare and in good contact with the metal sheet on the scale.

Why is my body fat percentage much higher than normal?

Please double-check your personal parameters given your gender, height and age. Ensure your feet are bare, clear and dry, and in good contact with the metal sheet on the scale. Also, note that any large loss of water, if you are perfectly still or not, or whether you have any calluses on your feet or not will affect the measurement of body fat.

Error messages



Low power. Please insert the new batteries.



Weight over-load (>150 kg).



Incorrect operation caused an error in the measurement of body fat percentage.

3. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply

Battery: 2x3V CR2032 lithium battery (included)

How to replace the batteries?

When the LCD displays the “Lo” error message, turn the scale over to access the battery compartment. Slide the battery cover off, remove the old batteries and insert the new ones in the correct polarity alignment.

Specifications

The scale is equipped with a high precision strain gauge sensor system

Max. weight: 150kgs/330lbs

Min. effective weight: 8kg/17.6lb

Weight division: 0.1kg/0.2lb

Weight units: KG/LB/ST: LB

BMI/Body fat/Muscle/Water division: 0.1%

Body bone division: 0.1kg

Age range for body fat: 10-80 years

Height range: 100-220cm/3ft-3in-7ft-3in

Bone weight range: 0-15kg

Muscle range: 13.0-100.0%

Fat range: 5-50%

Water range: 35-75%

Height units: cm/ft

Memory: 4 persons

Working environment: 10-40 degree, RH<90%

Step on/Switch on

Overload/Low power indication

Auto zero resetting/Auto power off

Power: 2x3V CR2032 lithium battery (included)

4. POST-SALE SERVICE

BECKEN has designed this appliance in order to guarantee maximum reliability. However, if a problem occurs do not attempt to open the appliance - there is a risk of electrical shock. If you are not able to solve the problem, please contact the Customer Support Service of any Worten, Modelo or Continente store in order to be assisted. Worten Equipamentos para o Lar provides a 2-year warranty for manufacturing defects from the date of purchase of the appliance.

WARNING: Any attempt to repair the appliance without contacting the manufacturer or seller will void the warranty.

All users must be familiar with these instructions. Knowing what could go wrong can help prevent problems from occurring.

5. ENVIRONMENTAL PROTECTION

In order to protect the environment we strive to reduce the volume of packaging used, limiting it to three easily sorted materials: cardboard, paper and plastic. The appliance is manufactured using recyclable materials after disassembled by a specialized company. Please comply with local regulations concerning the recycling of all materials.



Estimado cliente,

Gracias por adquirir este producto.

Este aparato ha sido sometido a diversas pruebas que avalan su calidad. Este manual de instrucciones está destinado a facilitar el uso del aparato y garantizar un uso seguro.

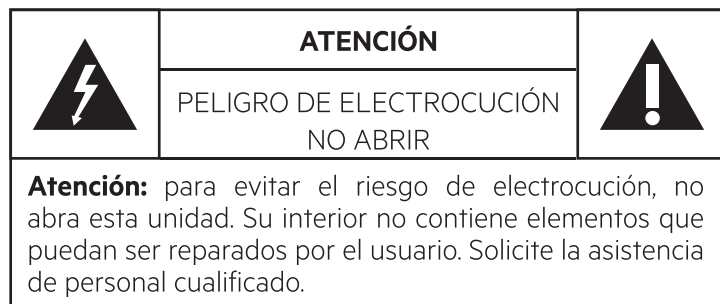
Lea atentamente las instrucciones así como las medidas de seguridad descritas en este manual.

Esperamos sinceramente que esté satisfecho con su nuevo aparato.

ÍNDICE

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	18
1.1. Humedad y Agua	19
1.2. Limpieza	19
1.3. Precauciones Generales	19
2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO	21
2.1. Descripción del Producto	21
2.2. Utilización del Producto	22
2.3. Resolución de Problemas	27
3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	29
4. SERVICIO POSVENTA	30
5. PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL	30

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Avisos importantes

Antes de usar el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar seguro, pues puede tener que consultarlo en el futuro.

Antes de encender el aparato, y a fin de garantizar su utilización de forma correcta y segura, no lo utilice si:

- Se ha caído al suelo;
- Nota alguna señal de daño;
- Se produce alguna anomalía durante su funcionamiento.

Para evitar posibles peligros y el deterioro del aparato debido a un uso incorrecto, se recomienda que lea atentamente las instrucciones.

Este aparato no deberá ser utilizado para otros fines que no sean los previstos en el manual y únicamente para uso doméstico. Cualquier daño derivado del uso del aparato fuera de este ámbito de aplicación, cualquier uso incorrecto, así como cualquier modificación manual del producto, no estará cubierto y anulará automáticamente la garantía.

Asistencia

En caso de avería, acuda a un servicio técnico cualificado.

Este aparato podrá ser utilizado por niños de ocho años o más y por personas con discapacidad física, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia o conocimientos, siempre que cuenten con supervisión o se les haya proporcionado instrucciones para usar este aparato de un modo seguro, y entiendan los riesgos que conlleva. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y mantenimiento no deben ser realizados por niños sin supervisión.

Estas instrucciones también están disponibles en www.suporteworten.pt

1.1. Humedad y Agua

No utilice el aparato en lugares húmedos. No deje que el aparato se moje en ninguna circunstancia, pues puede ser peligroso. Para evitar el peligro de incendio o descarga eléctrica, no exponga el aparato al agua o la humedad. Asimismo, no sumerja el aparato (por ejemplo, para limpiarlo).

1.2. Limpieza

Deje siempre que el aparato se enfríe antes de efectuar cualquier operación de limpieza.

Para limpiar el exterior del producto, utilice únicamente un paño suave y seco.

1.3. Precauciones Generales

- Siga las instrucciones de este manual, que le ayudarán a instalar y poner en funcionamiento correctamente este producto y disfrutar de sus características avanzadas. Guarde las instrucciones para referencia futura.
- Lea todas las instrucciones antes de usar el aparato.
- Las operaciones de reparación o mantenimiento deben ser realizadas únicamente por profesionales autorizados.

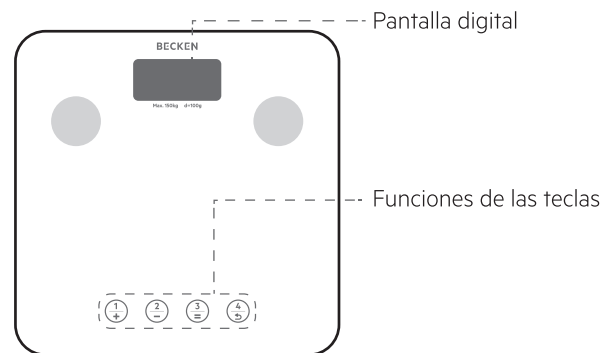
BECKEN

- Cualquier daño provocado por modificaciones manuales al producto no estará cubierto por la garantía.
- Si usa el producto para otros fines que no sean para los que ha sido originalmente diseñado, o si no está correctamente conectado, el producto podrá sufrir daños y la garantía quedará anulada.
- La báscula no debe ser utilizada por personas con marcapasos o con otros implantes médicos. La corriente que pasa a través del cuerpo para medir la impedancia de sus diferentes tejidos afectará el correcto funcionamiento de dichos implantes.
- La báscula es para uso doméstico solamente, no es un dispositivo médico y no debe utilizarse como tal.
- No utilice la báscula sobre una superficie resbalosa y húmeda. No se pare en el borde de la báscula para así evitar caerse.
- Se recomienda a las personas con discapacidad, a las mujeres embarazadas y a los ancianos que utilicen la báscula con la ayuda de otra persona.
- Las mediciones de grasa corporal variarán con la cantidad de agua corporal y se verán afectadas por los siguientes factores: dieta, consumo de alcohol, ejercicio, ciertos medicamentos recetados o diuréticos, enfermedad o, en el caso de las mujeres, su ciclo menstrual.
- Quítese los calcetines y manténgase con los pies descalzos, limpios y secos.
- Se aconseja utilizar la báscula sin ropa ni joyas. Esto influirá en la exactitud de la lectura.
- La sobreingesta y la pérdida de agua tendrán un efecto negativo en la medición.
- El ejercicio intenso tendrá un efecto negativo en la lectura.
- El mal contacto entre los pies y la placa de metal de la báscula puede causar mediciones incorrectas o inestables, limpie cualquier suciedad en la báscula y siga las instrucciones proporcionadas.
- Mantenga su equilibrio mientras se pesa, cualquier nivel significativo de movimiento hará que la medición sea inexacta.

- No se garantiza que la báscula funcione correctamente para los siguientes grupos:
 - Personas menores de 10 años o mayores de 80 años.
 - Las personas con tipos de cuerpo atlético o muscular (físico culturistas).
 - Mujeres embarazadas, personas con edema.
- Para los grupos anteriores, las mediciones son solo de referencia.
- Coloque la báscula sobre una superficie limpia y nivelada.
- No utilice la báscula en ambientes con temperaturas extremadamente altas o bajas.
- No salte, pisotee ni deje caer la báscula, ya que es un instrumento electrónico de alta precisión.
- Para evitar arañazos en el panel de vidrio, recomendamos no utilizar calzado mientras se toman las medidas.
- Cuando limpie la báscula, utilice solamente un paño y no utilice ningún limpiador químico para evitar daños.
- Estas básculas están diseñadas para uso doméstico solamente y no deben ser usadas comercialmente bajo ninguna razón. El (Gráfico de proporción de grasa corporal) es solamente de referencia.
- Retire la pila de la báscula si no la utiliza con frecuencia.

2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

2.1. Descripción del Producto



BECKEN

Teclas táctiles



Presione ① para aumentar un parámetro o cambiar el género.
Presione ② para reducir un parámetro o cambiar el género.
Presione ③ para confirmar los datos introducidos.
Presione ④ para volver al último paso en caso de cualquier error en cualquiera de las operaciones anteriores. Mantenga presionado cualquiera de los botones si desea ajustar el parámetro rápidamente.

2.2. Utilización del Producto

“Operación con una sola tecla” – medición rápida



Seleccione una tecla numérica de ①/②/③/④ e introduzca sus datos personales en la memoria antes de usar la báscula por primera vez. La segunda vez que utilice la báscula, puede presionar ①/②/③/④ durante unos segundos para comenzar a medir directamente.

Cómo utilizar la báscula

Antes de utilizar la báscula, colóquela sobre una superficie plana y firme. Antes de subirse a ella, hay dos modos que puede seleccionar.

0.0_{kg}

MODO 1: Modo de pisado

Para pesaje solamente, no incluye análisis de composición. Simplemente súbase a la báscula y esta mostrará automáticamente su peso.



MODO 2: Modo de encendido

Para pesaje y análisis de composición.

Paso 1: Encendido de la báscula y selección del usuario de la familia. Mantenga presionada cualquiera de las teclas ① ② ③ ④ para encender la báscula y, simultáneamente, seleccione el usuario por número.

▲ NOTA: Cuando aparezca «0,0», pise descalzo sobre la báscula con los pies limpios y secos. Debe colocar los pies uniformemente sobre los electrodos.

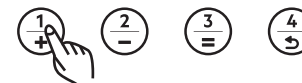


Paso 2: Ajuste de unidad.

Cuando la tecla esté parpadeando,

Pulse ① o ② para seleccionar las unidades deseadas de las siguientes opciones: kg, lb o st:lb.

Presione ③ para confirmar.



BECKEN

Paso 3: Selección de género.

Cuando  esté parpadeando,

Presione ① o ② para seleccionar hombre o mujer.

Presione ③ para confirmar (=Hombre =Mujer).



Paso 4: Ajuste de altura.

Cuando el número que representa la altura del usuario esté parpadeando,

Presione ① o ② para cambiar la altura del usuario.

Presione ③ para confirmar.

Presione la tecla Unidad para cambiar entre cm/ft.



Paso 5: Ajuste de edad.

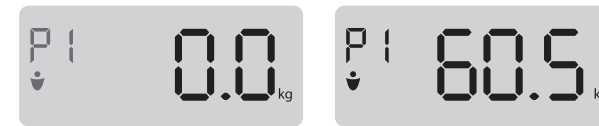
Cuando el número que representa la edad del usuario esté parpadeando,

Presione ① o ② para cambiar la altura del usuario.

Presione ③ para confirmar.

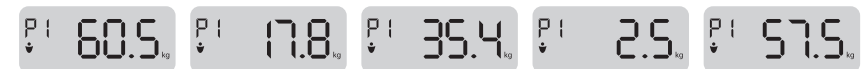
Mantenga presionado cualquiera de los botones si desea ajustar el parámetro rápidamente.

Paso 6: Pesaje y medición.







Cuando se muestra "0.." de izquierda a derecha, el análisis de composición está en curso.

No pise fuera de la báscula hasta que su peso esté fijo en la pantalla.



Resultado de grasa corporal: los emoticonos mostrados a continuación le permiten conocer el resultado de su grasa corporal.

	
Bajo peso	Saludable
	
Exceso de peso	Sobrepeso

BECKEN

Tabla de referencia
Porcentaje de grasa corporal (%)

Edad	Mujer				Hombre			
	Grasa insuficiente (-)	Saludable (0)	Exceso de grasa (+)	Obeso (++)	Grasa insuficiente (-)	Saludable (0)	Exceso de grasa (+)	Obeso (++)
10-20	≤19.5%	19.6-33.5%	33.6-38.5%	≥38.6%	≤9.5%	9.6-20.5%	20.6-25.5%	≥25.6%
21-30	≤20.0%	20.1-34.0%	34.1-39.0%	≥39.1%	≤10.0%	10.1-21.0%	21.1-26.0%	≥26.1%
31-40	≤20.5%	20.6-34.5%	34.6-39.5%	≥39.6%	≤10.5%	10.6-21.5%	21.6-26.5%	≥26.6%
41-50	≤21.0%	21.1-35.0%	35.1-40.0%	≥40.1%	≤11.0%	11.1-22.0%	22.1-27.0%	≥27.1%
51-60	≤21.5%	21.6-35.5%	35.6-40.5%	≥40.6%	≤12.0%	12.1-23.0%	23.1-28.0%	≥28.1%
61-70	≤22.0%	22.1-36.0%	36.1-41.0%	≥41.1%	≤13.0%	13.1-24.0%	24.1-29.0%	≥29.1%
71-80	≤22.5%	22.6-36.5%	36.6-41.5%	≥41.6%	≤14.0%	14.1-25.0%	25.1-30.0%	≥30.1%

Porcentaje (%) de agua corporal (hidratación)

Edad	Mujer				Hombre			
	Bajo (-)	Normal (0)	Muy alto (+)	Alto (++)	Bajo (-)	Normal (0)	Muy alto (+)	Alto (++)
10-20	≤56.0%	56.1-62.0%	62.1-68.0%	≥68.1%	≤58.0%	58.1-65.0%	65.1-72.0%	≥72.1%
21-30	≤54.0%	54.1-60.0%	60.1-66.0%	≥66.1%	≤56.0%	56.1-63.0%	63.1-70.0%	≥70.1%
31-40	≤51.0%	51.1-57.0%	57.1-63.0%	≥63.1%	≤54.0%	54.1-61.0%	61.1-68.0%	≥68.1%
41-50	≤48.0%	48.1-54.0%	54.1-60.0%	≥60.1%	≤51.0%	51.1-58.0%	58.1-65.0%	≥65.1%
51-60	≤45.0%	45.1-51.0%	51.1-57.0%	≥57.1%	≤48.0%	48.1-55.0%	55.1-62.0%	≥62.1%
61-70	≤42.0%	42.1-48.0%	48.1-54.0%	≥54.1%	≤45.0%	45.1-52.0%	52.1-59.0%	≥59.1%
71-80	≤38.0%	38.1-44.0%	44.1-50.0%	≥50.1%	≤42.0%	42.1-49.0%	49.1-56.0%	≥56.1%

Porcentaje muscular

	Mujer	Hombre
Músculo	>30%	>35%

Masa ósea (kg)

	Mujer			Hombre		
	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Masa ósea	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	3.2kg

IMC (índice de masa corporal) = peso (kg) / (talla)² (m²) %

CUERPO	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
IMC	< 16.5	< 16.5-25	25-30	> 30

Grasa visceral (grasa-V)

	Normal	Superior	Más elevada
Grasa visceral	≤9	10-14	≥15

2.3. Resolución de Problemas

¿Por qué la báscula se apaga después de estar encendida solo unos segundos?

Compruebe la pila. Asegúrese de que la pila sea nueva y de que esté insertada en la alineación de polaridad correcta. Asegúrese también de que sus pies hagan buen contacto con la hoja de metal de la báscula.

Si aparece “----” en la pantalla, significa que algo no funciona de forma correcta en la báscula.

La báscula se calibra automáticamente a cero (auto-cero). Espere unos segundos hasta que aparezca «0». No se encontraron parámetros almacenados, introduzca sus datos personales.

¿Por qué la báscula solo muestra mi peso, pero no mi porcentaje de grasa corporal?

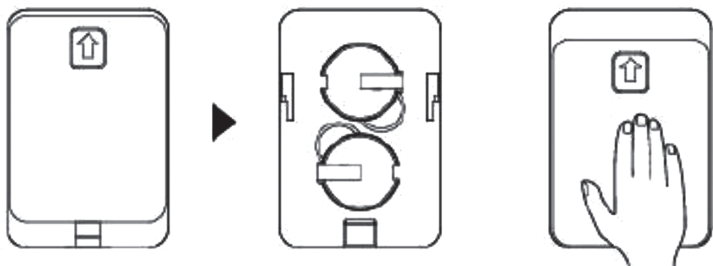
Al medir la grasa corporal, el movimiento interferirá con la medición. Mantenga su cuerpo derecho y quieto al pesarse. Asegúrese de estar descalzo y de que sus pies hagan buen contacto con la hoja de metal de la báscula.

¿Por qué mi porcentaje de grasa corporal es mucho mayor al normal?

Verifique dos veces sus parámetros personales en función de su sexo, altura y edad. Asegúrese de estar descalzo y de que sus pies estén limpios, secos y que hagan buen contacto con la hoja de metal de la báscula. Además, tenga en cuenta que cualquier gran pérdida de agua, si está perfectamente inmóvil o no, o si tiene callos en los pies o no, afectará a la medición de grasa corporal.

Mensajes de error

Lo



Batería baja. Inserte pilas nuevas.

P! Err1

Sobrecarga de peso (>150 kg).

P! Err2

Una operación incorrecta causó un error en la medición del porcentaje de grasa corporal.

3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Alimentación

Batería: 2 pilas de litio de 3V CR2032 (incluidas)

¿Cómo sustituir las pilas?

Cuando la pantalla LCD muestre el mensaje de error “Lo”, gire la báscula para acceder al compartimento de las pilas. Deslice la tapa de las pilas, quite las pilas viejas e inserte las nuevas en la alineación de polaridad correcta.

Especificaciones

La báscula está equipada con un sistema de sensor de calibración de alta precisión.

Peso máx.: 150 kg/330lb

Peso mínimo efectivo: 8 kg/17,6lb

División del peso: 0,1 kg/0,2lb

Unidades de peso: KG/LB/ST: LB

IMC/Grasa corporal/Músculo/División de agua: 0,1%

División ósea del cuerpo: 0,1kg

Rango de edad para la grasa corporal: 10-80 años

Rango de altura: 100-220cm/3ft-3in-7ft-3in

Rango de peso óseo: 0-15kg

Rango muscular: 13,0-100,0%

Rango de grasa: 5-50%

Rango de agua: 35-75%

Unidades de altura: cm/ft

Memoria: 4 personas

Entorno de trabajo: 10-40 grados, humedad relativa <90%

Pisado/Encendido

Indicación de sobrecarga/batería baja

Restablecimiento automático a cero/Apagado automático

Potencia: 2 pilas de litio de 3V CR2032 (incluidas)

BECKEN

4. SERVICIO POSVENTA

BECKEN ha diseñado este aparato con el fin de garantizar la máxima fiabilidad. Sin embargo, si se produce algún problema, no intente abrir el aparato, pues corre peligro de electrocución. En caso de que no sea capaz de solucionar el problema, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de cualquier tienda Worten, Modelo o Continente, para solucionar el problema. Worten Equipamentos para o Lar ofrece una garantía por un periodo de dos años, desde el momento de compra de este artículo, contra cualquier defecto de fabricación.

ATENCIÓN: cualquier intento de reparar el aparato sin haber contactado con el fabricante o el vendedor anulará la garantía.

Todos los usuarios deben estar familiarizados con estas instrucciones. El hecho de conocer los posibles problemas puede servirle de ayuda para evitar que se produzcan.

5. PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL

A fin de proteger el medio ambiente, intentamos reducir al máximo el volumen de nuestros embalajes, limitándolos a tres materiales fáciles de clasificar: cartón, papel y plástico. El aparato está fabricado con material reciclable, tras ser desmontado por una empresa especializada. Cumpla la normativa local correspondiente en materia de reciclaje de los materiales.



Caro(a) cliente,

Agradecemos a sua compra deste artigo. Este aparelho foi sujeito a diversos testes laboratoriais, que atestam a sua qualidade. Para que a utilização do aparelho seja mais fácil e segura, junto enviamos o manual de instruções do mesmo.



Queira ler atentamente as instruções e medidas de segurança que se encontram descritas no presente manual.

Esperamos sinceramente que fique satisfeito com a utilização do seu novo aparelho.

ÍNDICE

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	34
1.3. Humidade e Água	35
1.4. Limpeza	35
1.5. Precauções Gerais	35
2. INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO	37
2.1. Descrição do Produto	37
2.2. Utilização do Produto	38
2.3. Resolução de Problemas	43
3. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	45
4. SERVIÇO PÓS-VENDA	46
5. PROTEÇÃO AMBIENTAL	46

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

	ATENÇÃO	
	RISCO DE CHOQUE ELÉTRICO NÃO ABRIR	
Atenção: para evitar o risco de choque elétrico não abra a unidade. O interior não contém peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Solicite assistência a pessoal qualificado.		

Avisos Importantes

Antes de utilizar o aparelho, leia atentamente este manual de instruções e guarde-o num sítio seguro, pois poderá precisar dele para consultas futuras.

Antes de pôr o aparelho em funcionamento, e de forma a garantir uma operação correta, não o utilize se:

- Caiu ao chão;
- Notar algum vestígio de danos;
- Surgir alguma anomalia durante o funcionamento.

Para evitar perigos ou deterioração do aparelho devido a utilização incorreta, aconselha-se uma leitura minuciosa das instruções.

O aparelho não deve ser utilizado para outros fins além dos previstos e destina-se apenas a utilização doméstica. Quaisquer danos resultantes da utilização do aparelho fora deste âmbito, qualquer utilização incorreta, bem como quaisquer modificações manuais efetuadas ao produto não serão abrangidas e cancelam automaticamente o direito à garantia.

Assistência

Em caso de avaria, entregue o aparelho a um técnico de assistência qualificado.

Este aparelho pode ser usado por crianças com 8 anos ou idade superior e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas e/ou pessoas com falta de experiência ou conhecimento caso tenham recebido instruções sobre o uso seguro do aparelho e caso percebam os riscos envolvidos. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção não devem ser feitas por crianças sem supervisão.

Estas instruções também estão disponíveis em www.suporteworten.pt

1.1. Humidade e Água

Não utilize o aparelho em locais húmidos. Não permita que o aparelho fique molhado em nenhuma circunstância, já que tal poderá ser perigoso. Para evitar perigo de incêndio ou choque elétrico, não exponha o aparelho a água ou humidade. Além disso, não coloque o aparelho debaixo de água (por exemplo, para fins de limpeza).

1.2. Limpeza

Permita sempre que a unidade arrefeça antes de efetuar qualquer operação de limpeza.

Para limpar o exterior do produto, utilize apenas um pano seco e macio.

1.3. Precauções Gerais

- Siga as instruções do manual de instruções; elas ajudam-no na instalação e operação corretas deste produto e a tirar partido das suas funções avançadas. Guarde as instruções para consulta futura.
- Leia todas as instruções antes de usar o produto.
- As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas apenas por profissionais autorizados.
- Quaisquer danos provocados por modificações manuais do produto não serão abrangidos pela garantia.

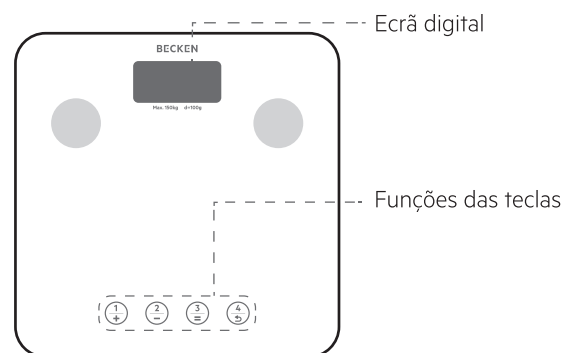
BECKEN

- Se este produto for utilizado para outros fins que não aqueles para os quais foi originalmente desenvolvido, ou se não for corretamente ligado, poderá ficar danificado e a garantia será anulada.
- A balança não deve ser utilizada por pessoas com pacemaker ou qualquer outro tipo de implante médico. A corrente que é passada através do corpo para medir a impedância dos seus diferentes tecidos afetará o funcionamento adequado de tais implantes.
- A balança destina-se apenas para uso doméstico, não é um dispositivo médico e não deve ser utilizada como tal.
- Não utilize a balança numa superfície molhada e escorregadia. Não se posicione no limite da balança para evitar quedas.
- Pessoas com deficiência, grávidas e idosos são aconselhados a usar a balança com a ajuda de outra pessoa.
- As medições de gordura corporal irão variar conforme a quantidade de água corporal e serão afetadas pelos seguintes fatores: alimentação, consumo de álcool, exercício, alguns medicamentos ou diuréticos receitados, doenças, ou, no caso das mulheres, o seu ciclo menstrual.
- Tire as meias e mantenha os seus pés descalços limpos e secos.
- É aconselhável usar a balança sem qualquer roupa ou joias. Isto irá influenciar a precisão da leitura.
- O excesso de comida no estômago e a perda de água terão um efeito negativo na medição.
- O exercício intenso terá um efeito negativo na leitura.
- As medições instáveis ou incorretas podem ser causadas pelo mau contacto entre os seus pés e a placa metálica da balança. Limpe qualquer sujidade na balança e siga as instruções fornecidas.
- Mantenha o equilíbrio durante a pesagem, qualquer nível significativo de movimento fará com que a medição seja imprecisa.
- Não garantimos o correto funcionamento da balança com os seguintes grupos:
Pessoas com idade inferior a 10 anos ou com idade superior a 80.
Pessoas com tipos corporais atléticos ou musculados (culturistas).
Mulheres grávidas, pessoas com edema.

- Para os grupos acima referidos, as medições servem apenas como referência.
- Coloque a balança numa superfície limpa e nivelada.
- Não utilize a balança em condições de temperaturas extremamente altas ou baixas.
- Não salte nem bata os pés sobre a balança e evite deixá-la cair, dado que é um instrumento eletrónico de alta precisão.
- Para evitar riscos no painel de vidro, aconselhamos a não utilizar calçado para as medições.
- Ao limpar a balança, utilize apenas um pano e não utilize produtos químicos de limpeza para evitar danos.
- Esta balança foi apenas concebida para uso doméstico e não deve ser utilizada comercialmente por qualquer motivo. A (Tabela de Gordura Corporal) serve apenas para fins de referência.
- Remova a pilha da balança se esta não for utilizada com frequência.

2. INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO

2.1. Descrição do Produto



BECKEN

Teclas de toque



Pressione ① para aumentar um parâmetro ou alterar o sexo.

Pressione ② para reduzir um parâmetro ou alterar o sexo.

Pressione ③ para confirmar os dados de entrada.

Pressione ④ para voltar ao último passo, em caso de erro em qualquer uma das operações acima. Pressione e mantenha pressionado qualquer um dos botões, se pretender ajustar o parâmetro rapidamente.

2.2. Utilização do Produto

“Operação com uma tecla” – medição rápida



Selecione uma tecla numérica entre ①/②/③/④ e insira os seus dados pessoais na memória antes de usar a balança pela primeira vez.

A partir da segunda vez que utilizar a balança, poderá pressionar ①/②/③/④ durante alguns segundos para começar a medição diretamente.

Como utilizar a balança

Antes de utilizar a balança, coloque-a sobre uma superfície plana e dura. Antes de subir para a balança, há dois modos de seleção.



MODO 1: Modo pisar

Apenas para pesagem, sem análise da composição.

Basta pisar a balança diretamente, esta exibirá automaticamente o seu peso.



MODO 2: Modo ligar

Para pesagem e análise da composição.

Passo 1: Ligar a balança e a seleção de utilizador Familiar. Pressione e mantenha pressionada qualquer uma das teclas ① ② ③ ④ para ligar a balança e, simultaneamente, selecione o utilizador por número.

▲ NOTA: Quando aparecer “0.0”, suba para a balança com os pés descalços, limpos e secos. Deverá colocar os seus pés de forma uniforme sobre os elétrodos.

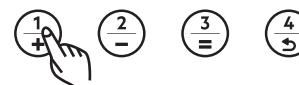


Paso 2: Definição de unidades.

Quando a tecla pisar,

Pressione ① ou ② para seleccionar as unidades desejadas entre uma das seguintes opções: kg, lb ou st:lb.

Pressione ③ para confirmar.



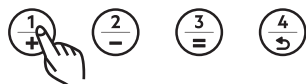
BECKEN

Passo 3: Seleção do sexo.

Quando  piscar,

Pressione ① ou ② para selecionar homem ou mulher.

Pressione ③ para confirmar (=Homem =Mulher).



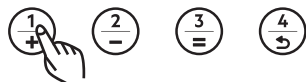
Passo 4: Definição da altura.

Quando o número que representa a altura do utilizador piscar,

Pressione ① ou ② para alterar a altura do utilizador.

Pressione ③ para confirmar.

Pressione a tecla de Unidades para alterar entre cm e pés (ft).



Passo 5: Definição da idade.

Quando o número que representa a idade do utilizador piscar,

Pressione ① ou ② para alterar a idade do utilizador.

Pressione ③ para confirmar.

Pressione e mantenha pressionado qualquer um dos botões do parâmetro que pretender ajustar rapidamente.

Passo 6: Pesagem e medição.



Quando "O.." é exibido da esquerda para a direita, a análise da composição está em curso.

Não desça da balança até que o seu peso esteja bloqueado no ecrã.



Resultado de gordura corporal: os emoticons exibidos abaixo permitem-lhe saber o seu resultado de gordura corporal.




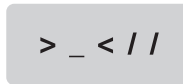
	
Gordura insuficiente	Saudável
	
Excesso de peso	Excesso de gordura

Tabela de referência
 Percentagem de gordura corporal (%)

Idade	Mulheres				Homens			
	Gordura insuficiente (-)	Saudável (0)	Excesso de gordura (+)	Obeso (++)	Gordura insuficiente (-)	Saudável (0)	Excesso de gordura (+)	Obeso (++)
10-20	≤19.5%	19.6-33.5%	33.6-38.5%	≥38.6%	≤9.5%	9.6-20.5%	20.6-25.5%	≥25.6%
21-30	≤20.0%	20.1-34.0%	34.1-39.0%	≥39.1%	≤10.0%	10.1-21.0%	21.1-26.0%	≥26.1%
31-40	≤20.5%	20.6-34.5%	34.6-39.5%	≥39.6%	≤10.5%	10.6-21.5%	21.6-26.5%	≥26.6%
41-50	≤21.0%	21.1-35.0%	35.1-40.0%	≥40.1%	≤11.0%	11.1-22.0%	22.1-27.0%	≥27.1%
51-60	≤21.5%	21.6-35.5%	35.6-40.5%	≥40.6%	≤12.0%	12.1-23.0%	23.1-28.0%	≥28.1%
61-70	≤22.0%	22.1-36.0%	36.1-41.0%	≥41.1%	≤13.0%	13.1-24.0%	24.1-29.0%	≥29.1%
71-80	≤22.5%	22.6-36.5%	36.6-41.5%	≥41.6%	≤14.0%	14.1-25.0%	25.1-30.0%	≥30.1%

Água corporal (hidratação) percentagem (%)

Idade	Mulheres				Homens			
	Baixa (-)	Normal (0)	Muito elevada (+)	Elevada (++)	Baixa (-)	Normal (0)	Muito elevada (+)	Elevada (++)
10-20	≤56.0%	56.1-62.0%	62.1-68.0%	≥68.1%	≤58.0%	58.1-65.0%	65.1-72.0%	≥72.1%
21-30	≤54.0%	54.1-60.0%	60.1-66.0%	≥66.1%	≤56.0%	56.1-63.0%	63.1-70.0%	≥70.1%
31-40	≤51.0%	51.1-57.0%	57.1-63.0%	≥63.1%	≤54.0%	54.1-61.0%	61.1-68.0%	≥68.1%
41-50	≤48.0%	48.1-54.0%	54.1-60.0%	≥60.1%	≤51.0%	51.1-58.0%	58.1-65.0%	≥65.1%
51-60	≤45.0%	45.1-51.0%	51.1-57.0%	≥57.1%	≤48.0%	48.1-55.0%	55.1-62.0%	≥62.1%
61-70	≤42.0%	42.1-48.0%	48.1-54.0%	≥54.1%	≤45.0%	45.1-52.0%	52.1-59.0%	≥59.1%
71-80	≤38.0%	38.1-44.0%	44.1-50.0%	≥50.1%	≤42.0%	42.1-49.0%	49.1-56.0%	≥56.1%

Percentagem de massa muscular

	Mulheres	Homens
Músculo	>30%	>35%

Massa óssea (kg)

Peso	Mulheres			Homens		
	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Massa óssea	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	3.2kg

IMC (índice de massa corporal) = peso (kg) / (altura)² (m²) %

CORPO	Gordura insuficiente	Padrão	Excesso de gordura	Obeso
IMC	< 16.5	< 16.5-25	25-30	> 30

Gordura visceral (GV)

	Padrão	Elevado	Mais elevado
Gordura visceral	≤9	10-14	≥15

2.3. Resolução de Problemas

Porque razão a balança se desliga após estar ligada durante apenas alguns segundos?

Verifique a pilha. Certifique-se de que a pilha é nova e foi inserida segundo o alinhamento de polaridade correto. Certifique-se também de que os seus pés fazem bom contacto com a placa metálica da balança.

Se “----” é exibido no ecrã, então há algo de errado com a balança.

A balança é automaticamente calibrada para zero (auto zero). Aguarde alguns segundos até que seja exibido “0”. Não foram encontrados parâmetros em memória, por favor insira os seus dados pessoais.

Por que razão a balança apenas exhibe o meu peso, mas não a percentagem de gordura do meu corpo?

Ao medir a gordura corporal, o movimento irá interferir com a medição. Por favor, mantenha o seu corpo direito e imóvel durante a pesagem e certifique-se que os seus pés estão descalços e fazem bom contacto com a placa metálica da balança.

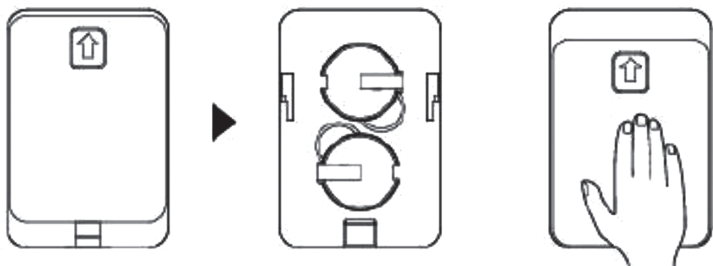
Por que razão a minha percentagem de gordura corporal é muito mais alta do que o normal?

Verifique novamente os seus parâmetros pessoais, de acordo com o seu sexo, altura e idade. Certifique-se de que os seus pés estão descalços, limpos e secos e fazem bom contacto com a placa metálica da balança. Além disso, note que qualquer grande perda de água, quer esteja perfeitamente imóvel ou não, ou se tem ou não calos nos seus pés, afetará a medição de gordura corporal.

BECKEN

Mensagens de erro

Lo



Pilha fraca. Insira pilhas novas.

P1 Err1

Sobrecarga de peso (>150 kg).

P1 Err2

Uma operação incorreta causou um erro na medição de percentagem de gordura corporal.

3. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Fonte de alimentação

Bateria: Pilha de lítio 2x3V CR2032 (incluída)

Como substituir as pilhas?

Quando o LCD exibir a mensagem de erro “Lo”, vire a balança ao contrário para aceder ao compartimento das pilhas. Deslize a tampa da bateria para fora, remova as pilhas velhas e insira as novas segundo o alinhamento de polaridade correto.

Especificações

A balança está equipada com um sistema sensor de pressão de alta precisão.

Peso máx.: 150kg/330lbs

Peso efetivo mínimo: 8 kg/17,6lb

Divisão do peso: 0,1 kg/0,2lb

Unidades de peso: KG/LB/ST: LB

Divisão IMC/Gordura corporal/Músculo/Água corporal: 0,1%

Divisão de massa óssea: 0,1kg

Intervalo etário para gordura corporal: 10-80 anos

Intervalo de alturas: 100-220cm/3,3 ft-7,3 ft

Intervalo de peso ósseo: 0-15kg

Intervalo de massa muscular: 13,0-100,0%

Intervalo de gordura: 5-50%

Intervalo de água: 35-75%

Unidades de altura: cm/ft

Memória: 4 pessoas

Condições de funcionamento: 10-40 graus, HR<90%

Pisar/Ligar

Indicação de Sobrecarga/Pilha fraca

Reposição Auto zero/Desligar automático

Potência: Pilha de lítio 2x3V CR2032 (incluída)

BECKEN

4. SERVIÇO PÓS-VENDA

A BECKEN concebeu este aparelho de forma a garantir a máxima fiabilidade. No entanto, se ocorrer um problema, não tente abrir o aparelho - risco de choque elétrico. Se não conseguir solucionar o problema, contacte o Serviço de Apoio ao Cliente de qualquer loja Worten, Modelo ou Continente, para obter assistência. A Worten Equipamentos para o Lar fornece uma garantia contra defeitos de fabrico, por um período de 2 anos a partir da data de compra do aparelho.

AVISO: qualquer tentativa de arranjar o aparelho sem contactar o fabricante ou revendedor irá invalidar a garantia.

Todos os utilizadores devem familiarizar-se com estas instruções. O facto de saber o que pode correr mal poderá ajudá-lo a evitar a ocorrência de problemas.

5. PROTEÇÃO AMBIENTAL

Com o objetivo de proteger o ambiente, tentamos reduzir ao máximo o volume das embalagens, que se limitam a três materiais de fácil separação: cartão, papel e plástico. O aparelho é constituído por material reciclável, uma vez desmontado por uma empresa especializada. Respeite a legislação local relativamente à reciclagem de todos os materiais.

