

# Scale Two

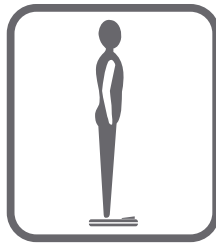
персональные весы

Gebrauchsanweisung  
Operating instructions  
Mode d'emploi  
Инструкция



**Stadler Form®**

# Scale Two



		Größe Heigh Taille Рост			
		cm	ft, in		
lbs	kgs			kgs	lbs
		150	4 11"	45...51	100...113
		152	5 00"	46...52	102...115
		154	5 1/2"	47...53	104...117
		156	5 1"	48...54	106...120
120...133	54...60	158	5 2"	49...55	108...122
122...135	55...61	160	5 3"	50...56	111...124
125...138	56...62	162	5 4"	51...57	113...126
127...140	57...63	164	5 4 1/2"	52...59	115...131
129...142	58...64	166	5 5"	53...60	118...133
133...147	60...66	168	5 6"	55...62	122...138
136...149	61...67	170	5 7"	56...64	124...142
140...154	63...69	172	5 8"	58...65	129...144
143...158	64...71	174	5 8 1/2"	59...66	131...147
147...160	66...72	176	5 9"	61...68	135...151
149...165	67...64	178	5 10"	62...69	137...153
151...172	68...77	180	5 11"	64...71	142...157
155...176	70...79	182	5 11 1/2"	65...73	144...162
158...178	71...80	184	6 00"	66...74	146...164
162...183	73...82	186	6 1"		
164...187	74...84	188	6 2"		
169...194	76...87	190	6 3"		
фунты	кг	см	футы, дюймы	кг	фунты

# Deutsch

## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE

### GEBRAUCHSANWEISUNG

Gratulation! Sie haben soeben den aussergewöhnlichen Personenwaage Scale Two erworben.

Ihre neue Personenwaage ist zuverlässig und präzise und braucht keine Wartung.

### WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung genau durch, bevor Sie das Gerät das erste Mal in Betrieb nehmen und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen gut auf, geben Sie sie ggf. an den Nachbesitzer weiter.

- Für Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Gebrauchsanleitung entstehen, lehnt Stadler Form jegliche Haftung ab.
- Die Waage sorgfältig behandeln; es handelt sich um ein Präzisionsinstrument. Die Waage vor extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Stößen, Staub und direkter Sonnenbestrahlung schützen. Die Waage nicht fallen lassen.
- Von Wärmequellen fernhalten.
- Nie auf die Waage springen.
- Sicherstellen, dass keine Flüssigkeiten in den Körper der Waage eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Dieses Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahren oder benutzen; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder sonstigen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und deneinwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.
- Dieses Gerät sollte nicht von Personen (einschl. Kindern) mit beschränkten körperlichen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen ohne Beaufsichtigung oder vorhergehende Einweisung durch eine für deren Sicherheit verantwortliche Person verwendet werden. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Um den Gebrauch der Waage zu optimieren, wiegen Sie sich zweimal; falls die beiden Wiegunge unterschiedliche Ergebnisse erbringen, so liegt Ihr Gewicht zwischen den zwei und Ablebungen. Wiegen Sie sich jeden Tag zur gleichen Uhrzeit auf der gleichen Waage, vorzugsweise unbedeckt vor dem Frühstück.
- Vorsicht! Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.

### DAS KÖRPERGEWICHT

Das Gewicht zu prüfen bedeutet, eine energetische Bilanz zu ziehen: Solche Bilanz stellt das Ergebnis vom Verhältnis zwischen Menge von eingenommenen Nahrungsmitteln, d.h. eingenommenen Kalorien, und verbrauchten Kalorien dar. Die Menge der täglich notwendigen Energie hängt vom Metabolismus, vom Lebensstil und von der Sorte von Tätigkeiten an, die man

täglich vornimmt. Sein eigenes Gewicht zu kontrollieren ist grundlegend für die Förderung eines tatsächlichen Gesundheitsschutzes: gut essen bedeutet sich wohl zu fühlen. Es ist nun geprüft worden, dass viele Pathologien - einige davon sehr gefährlich – zu nicht nur qualitativ sondern auch quantitativ unausgeglichene Ernährungsweisen zurückzuführen sind. Unter den am meisten bekannten sind folgende Krankheiten zu nennen:

- ischämische Herzkrankheiten;
- zerebrovaskuläre Krankheiten;
- Diabetes mellitus;
- Darmtumoren;
- usw.

All diese Krankheiten sind vor allem bei Fettleibigen vorhanden: die Kontrolle vom Gewicht wird also, zusammen mit der Kontrolle der Qualität der Nahrungsmittel, einen der grundlegenden Faktoren zur Verbeugung von Krankheiten. Gesund zu essen bedeutet, die Nahrungsmittel auszuwählen, welche dem Körper die notwendige Ernährung liefern, um ihn größer werden zu lassen, als auch um seine physiologischen Funktionen und biochemischen Prozesse in Gleichgewicht zu halten.

### Hinweise für eine gesunde Ernährung und für die Kontrolle vom Gewicht

- Um eine ausgeglichene Diät zu halten, ist es notwendig, zu vermeiden, immer dieselben Nahrungsmittel zu essen und dabei einige grundlegende Elemente zu vernachlässigen, die in anderen Nahrungsmitteln enthalten sind. Außerdem sollte man nicht mehr als notwendig essen. Eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Fasern, Vitaminen, Mineralstoffen und, natürlich, Wasser.
- Ein richtiges Mahl nur einmal im Tag zu haben ist eine schlechte Gewohnheit. Kleine Mahlzeiten als ein einziges üppiges Mahl zu haben ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und einen Imbiss gegen Mitte des Vormittags oder Nachmittags stellen die Grundlage einer korrekten Ernährungsweise dar.
- Es wird empfohlen, sich während des Mahlessens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuwählen hilft dabei.
- In der Regel sollte man nicht essen, wenn man gerade andere Tätigkeiten vornimmt - wenn man zum Beispiel Fernseher sieht oder wenn man arbeitet. Auf diese Weise vermeidet man, zu viel zu essen, ohne es zu bemerken. Um die Verdauung zu unterstützen wird es empfohlen, langsam zu essen und gut zu kauen, als auch dabei die Farbe, den Geschmack und den Bestand vom Nahrungsmittel zu genießen.
- Eine richtige Ernährungsweise mit Körpertraining miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Kalorien zu verbrauchen und sich fit zu halten.
- Es ist wichtig zu betonen, dass der menschlichen Körper mit dem Alter scheint, weniger Energie zu benötigen, obwohl man die Gründe dafür noch nicht richtig kennt (vielleicht hängt das davon ab, dass man eine wenig aktive Leben führt): trotzdem verringern viele alten Leuten ihren Verbrauch an Nahrungsmittel nicht und neigen also dazu, zuzunehmen.

Sich daran gewöhnen, eine ausgeglichene Diät zu halten, hilft sicherlich dabei, die Qualität vom Leben zu verbessern, als auch die Gesundheit zu schützen, Krankheiten zu vermeiden, die Vitalität zu steigern und ein gesundes Gewicht zu halten!

## VORSICHT!

- Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen. Sich immer an einen Arzt oder Diätetiker wenden.
- Selbstmessung bedeutet Kontrolle und nicht Diagnose oder Behandlung. Ungewöhnliche Werte sind immer mit dem eigenen Arzt zu besprechen. In keinem Fall die Dosierung von irgendwelchem Medikament ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.

## BEDIENUNG

1. Wählen Sie die Maßeinheit (kg, lb oder st) mit der Taste in dem Raum für die Batterien auf dem Boden der Waage aus. Es ist möglich, die Maßeinheit auszuwählen, sowohl wenn die Waage abgestellt als auch sie eingeschaltet ist.

2. Die Waage auf eine ebene, starre Fläche aufstellen. Die Aufstellung auf einem unregelmäßigen oder nachgiebigem Untergrund (zum Beispiel Teppichboden, Linoleum) kann die Genauigkeit der Wiegung beeinträchtigen.

3. Drücken Sie in der Mitte der Waage, um sie einzuschalten. Das Display anzeigt "CAL".

4. Warten Sie einige Sekunden, und wenn das Display „0“ (oder „0.0“) anzeigt, ist die Waage zum Wiegen bereit.

5. Steigen Sie auf die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteiltem Gewicht (siehe Zeichnungen), bevor die Nullen verschwinden. Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet. Während der Messung Ihnen Sie sich nirgends an, um eine Verfälschung der ermittelten Werte zu vermeiden.

6. Steigen Sie von der Waage herab, das Display zeigt Ihr Gewicht noch einige Sekunden lang an, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

## ACHTUNG

- Wenn das Display "LO" oder das Symbol der Batterie zeigt, ist es notwendig, die Batterie zu ersetzen, dabei auf die Polarität achten (+) / (-).
- Bei Übergewicht zeigt das Display "O-Ld"; in diesem Fall entfernen Sie das Gewicht von der Waage, um Schäden des Mechanismus zu vermeiden.
- Wenn das Display "Err" zeigt, steigen Sie von der Waage herab, warten Sie einige Sekunden und die zweite Wiegung vornehmen.

## EINSETZEN/AUSWECHSELN DER BATTERIEN

Diese Waage arbeitet mit auswechselbaren Alkalinbatterien.

1. Drei 1,5 V Alkalinbatterien vom Typ AAA in das dafür vorgesehene Fach im Boden der Waage einlegen, dabei auf die Polarität achten.

2. Wenn die Batterien leer sind, erscheint auf dem Display "LO" oder das Symbol der Batterie. Die Batterien herausnehmen, falls die Waage für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Die Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern ordnungsgemäß als Sondermüll entsorgen.

## REINIGUNG

- Die Aufstellfläche der Waage mit einem feuchten Tuch reinigen.
- Den Boden der Waage ausschließlich mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.
- Für die Reinigung der Waage keine Chemikalien oder scheuernden Produkte benutzen.

## TECHNISCHE DATEN

3 Alkalinbatterien von 1,5V AAA

Display LCD reverse

Maximaltoleranz: +/-1% + 1 Skaleneinteilung

Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte 85%

Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte 85%

Technische Änderungen vorbehalten

Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE Kennzeichnung beweis ist, bezieht sich auf die EWGRichtlinie 2004/108 über elektromagnetische Verträglichkeit.

## REPARATUREN/ENTSORGUNG

- Reparaturen an Elektrogeräten dürfen nur von instruierten Fachkräften durchgeführt werden. Bei unsachgemässen Reparaturen erlischt die Garantie und jegliche Haftung wird abgelehnt.
- Nehmen Sie das Gerät nie in Betrieb, nach Fehlfunktionen des Gerätes, wenn dieses heruntergefallen ist oder auf eine andere Art beschädigt wurde (Risse/Brüche am Gehäuse).
- Nicht mit irgendwelchen Gegenständen in das Gerät eindringen.
- Ausgedientes Gerät sofort unbrauchbar machen und bei der dafür vorgesehenen Sammelstelle abgeben. Entsorgen Sie elektrische Geräte nicht im Hausmüll, nutzen Sie die Sammelstellen der Gemeinde. Wenn elektrische Geräte unkontrolliert entsorgt werden, können während der Verwitterung gefährliche Stoffe ins Grundwasser und damit in die Nahrungskette gelangen, oder die Flora und Fauna auf Jahre vergiftet werden. Wenn Sie das Gerät durch ein neues ersetzen, ist der Verkäufer gesetzlich verpflichtet, das alte mindestens kostenlos zur Entsorgung entgegenzunehmen.



# English

## ELECTRONIC PERSONAL SCALE

### OPERATING INSTRUCTIONS

Congratulations! You have just purchased fantastic Scale Two electronic personal scale.

Your new bathroom scale is extremely reliable and precise; it does not require any sort of maintenance.

### IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read through the operating instructions carefully before you use the appliance for the first time and keep them safely for later reference; if necessary pass them on to the next owner.

- Handle your scale with care as it is a precision instrument. Therefore, avoid to expose it to extreme temperatures, damp, knocks, dust and direct sunlight. Do not drop the scale or knock on it.
- Keep the scale away from sources of heat.
- Do not jump on the scale.
- Take care that no liquids penetrate into the scale, as it is not waterproof. Do not leave or use the scale in very damp surroundings, humidity above 85% or contact with water and other liquid parts could cause corrosion and jeopardize the precision of the scale.
- Do not overload the scale.
- Do not open the scale. In the event of opening or tampering the guarantee becomes invalid.
- Go to the retailer for any maintenance.
- Keep the appliance out of the reach of children.
- Scale for domestic use.
- To improve the reading, weigh yourself twice, and if the weights are different, your weight is the middle of the two readings. Always weigh yourself on the same scale, at the same time of day, preferably undressed and before breakfast.
- Caution! The surface of the scale can be slippery, if wet.

### THE BODY WEIGHT

Checking the weight means performing an energetic balance: such balance results from the ratio between the quantity of ingested nutrients, i.e. the ingested calories, and the actually consumed calories. The daily necessary quantity of energy depends on the metabolism, on the life-style and on the type of activities performed by each single person. Controlling one's own weight is essential in order to protect health effectively: eating well means being healthy. It has been proved that most of diseases, many of which extremely dangerous, are associated to unbalanced eating habits not only in terms of quality but also in terms of quantity.

Among the most known, the following ones should be mentioned:

- ischemic heart diseases;
- cerebrovascular diseases;

- diabetes mellitus;
- intestine tumors;
- etc.

All these diseases are present above all among obese persons: therefore, controlling the weight together with controlling the quality of the nutrients becomes one of the essential factors to prevent diseases. Healthy eating means selecting the foodstuffs that supply the body with all the necessary nutriment to grow and keep the physiological functions and the biochemical processes balanced.

### HINTS FOR A HEALTHY FEEDING AND TO CONTROL WEIGHT

- To follow a balanced diet it is necessary not to exceed in the consumption of the same types of food neglecting the essential elements contained in other types of food, as well as not eating more than needed. A healthy diet includes suitable quantities of proteins, carbohydrates, fats, fibers, vitamins and minerals, as well as, obviously, water.
- Having a complete meal only once a day is a bad habit. It is better to have many small meals instead of just an abundant one. Three meals a day and a snack in the middle of the morning or of the afternoon represent the basis for a correct feeding.
- It is suggested to sit down and relax when eating. Select a comfortable environment can be relevant.
- Do not eat when you are focused on doing other activities, i.e. when you are watching TV or working, in order to avoid eating too much without even noticing it. To support the digestion process it is recommended to eat slowly and chew well, enjoying the color, taste and consistency of the food.
- Combining a correct feeding to physical activity is an essential condition to allow increasing the metabolism, consuming more calories and remaining in good shape.
- It is important to remember that with age human body seems to need less energy due to still not so clear reasons (maybe due to the fact that one leads a less active life): however, many aged people do not reduce their consumption of food and tend to grow fat.

Getting used to follow a balanced diet is surely of help in increasing the quality of life, promoting health and preventing diseases, as well as in increasing vitality and remaining in good shape!

### CAUTION!

- Never follow diets autonomously, always refer to a doctor or dietician.
- Self-measurement means control, not diagnosis or treatment. Unusual values have always to be discussed with one's own physician. Under no circumstances must you change the dose of medicines prescribed by your Doctor.

## OPERATION

1. Select the weighing unit of measure (kg, lb or st) with the key located on the bottom of the scale. It is possible to select the unit of measure if the scale is turned off as well as it is turned on.

2. Place the scale on a flat, hard surface. If the floor is loose or uneven (e.g. mats, carpets, linoleum) the exactness of your weight is not guaranteed.

3. Press the centre of the scale to turn it on. On the display screen appears "CAL".

4. Wait a few seconds and when "0" (or "0.0") appears on the display screen, the scale is ready for use.

5. Step onto the scale with your feet parallel and your weight equally distributed (see illustrations), before the zeros disappear. Stand still while the scale measures your weight.

Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.

6. Step off the scale; the display screen will continue to show your weight for a few seconds then the scale will turn itself off automatically.

### WARNING

- When the display screen shows "LO" or the symbol of the battery, it's necessary to replace the batteries bearing in mind the polarity indicated (+) / (-).
- In case of overweight, the display screen shows "O-Ld", remove the weight from the scale to avoid any damage of the mechanism.
- When the display screen shows "Err", step off the scale, wait a few seconds and weight again.

## BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

This scale operates with replaceable batteries.

1. Insert three 1,5 V AAA alkaline batteries in the battery compartment at the bottom of the scale, bearing in mind the polarity indicated.

2. When the batteries are discharged the display will show either "LO" or the battery symbol. Remove the batteries if the scale are not to be used for a prolonged period of time. Always dispose of the batteries in the special containers.

## CLEANING

- Clean the platform with a damp cloth.
- Clean the bottom of the scale with just a soft dry cloth.
- To clean the scale never use chemical or abrasive products.

## SPECIFICATIONS

3 x 1,5 volt AAA alkaline batteries

Reverse LCD display

Maximum tolerance: +/-1% + 1 division

Working conditions: +10°C +40°C; RH 85%

Storage conditions: +10°C +50°C; RH 85%

All rights for any technical modifications are reserved

The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the EEC Directive 2004/108 on electromagnetic compatibility.

## REPAIRS/DISPOSAL

- Repairs to electrical appliances must only be carried out by a qualified electrical technician. If improper repairs are carried out, the guarantee lapses and all liability is refused.
- Never operate the appliance after it has malfunctioned, if it has been dropped or has been damaged in any other way (cracks/breaks in the casing).
- Do not push any object into the appliance, do not disassemble the appliance.
- If the appliance is beyond repair, make it unusable immediately and hand it in at the collection point provided for the purpose.
- Do not dispose of electrical appliances in the domestic waste. Please use the communal collection points.
- Ask your local authority if you do not know where the communal collection points are located.
- If electrical appliances are disposed of thoughtlessly, exposure to the elements may cause hazardous substances to find their way into the ground-water and from there into the food chain, or to poison the flora and fauna for many years to come.
- If you are replacing the appliance with a new one, the seller is legally obliged to take back the old one at least free of charge for disposal.



# Français

## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE

### MODE D'EMPLOI

Félicitations! Vous venez d'acheter la superbe balance électronique de balance pèse-personnes Scale Two.

Votre nouvelle balance pèse-personnes est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin de manutention.

### CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

Veillez lire attentivement le mode d'emploi avant la première mise en service de l'appareil et conservez-le pour toute consultation ultérieure ou remettez-le, le cas échéant, au nouveau propriétaire.

- La société Stadler Form décline toute responsabilité des dommages résultant du non-respect des indications données dans ce mode d'emploi.
- Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision. En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la frapper.
- Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.
- Ne sauter pas sur la balance.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.
- Cet 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 l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Pour optimiser l'utilisation de la balance, pesez-vous 2 fois et si les 2 poids sont différents l'un de l'autre, votre poids se situe entre les deux lectures. Pesez vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant de déjeuner.
- Attention! La superficie de la balance peut être glissante si elle est mouillée.

### CONSEILS

#### LE POIDS CORPOREL

Contrôler le poids signifie réaliser un bilan d'énergie: ce bilan dérive du rapport entre la quantité de nutriments ingérés, et donc calories ingérées, et les calories consommées. La quantité d'énergie nécessaire tous les jours dépend du métabolisme, de la façon de vivre et du type d'activité réalisé par

chaque individu. Maintenir sous contrôle son propre poids est fondamental pour promouvoir une effective sauvegarde de la santé: bien manger signifie se sentir bien. Il est désormais prouvé que plusieurs pathologies, beaucoup d'elles étant très dangereuses, peuvent se reconduire à des régimes alimentaires déséquilibrés, soit en termes de qualité que de quantité.

Parmi les plus connues on rappelle:

- cardiopathies ischémiques;
- maladies cérébrovasculaires;
- diabète mellite;
- tumeurs de l'intestin;
- etc....

Toutes ces pathologies sont beaucoup plus présentes chez la personne obèse: le contrôle du poids, avec le contrôle de la qualité des nutriments, est donc un des éléments fondamentaux pour la prévention des maladies. Manger d'une façon saine signifie choisir les éléments qui fournissent à l'organisme toute la nutrition nécessaire pour croître et maintenir en équilibre les fonctions physiologiques et les procédés biochimiques.

#### Conseils pour une alimentation saine et pour un contrôle du poids

- Pour suivre un régime équilibré il faut ne pas exagérer dans la consommation de la nourriture, en négligeant ainsi les éléments essentiels contenus dans d'autres aliments et ne pas manger davantage par rapport à ce dont on a réellement besoin. Un régime sain contient des quantités appropriées de protéines, carbohydrates, gras, fibres, vitamines et minéraux et, bien sûr, eau.
- Faire un repas complet uniquement une fois par jour est une mauvaise habitude; il vaut mieux faire de petits repas au lieu qu'un seul repas abondant. Trois repas par jour et un petit snack vers la moitié du matin ou l'après-midi représentent une base de correcte alimentation.
- On conseille de s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.
- Ne pas manger lorsqu'on est concentré dans d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille; cela pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique est une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus de calories et rester en forme.
- Il est important de se souvenir qu'avec l'âge qui avance, le corps humain semble avoir besoin de moins d'énergie, pour des raisons encore peu claires de nos jours (peut-être cela est dû au fait qu'on réalise une vie moins active); cependant, plusieurs personnes âgées ne réduisent pas leur consommation de nourriture et ont donc la tendance à engraisser.

S'habituer à suivre un régime équilibré aide à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir des pathologies, augmenter la vitalité, maintenir le poids-forme!

#### ATTENTION!

- Ne jamais commencer des régimes d'une façon autonome. Consulter toujours le médecin ou le diététiste.

- Auto-mesurage signifie contrôle, pas diagnostique ou traitement. Les valeurs anormales doivent toujours être discutées avec le propre médecin. Dans aucune circonstance on ne doit modifier les dosages de tout médicament prévu par le médecin.

## MANIPULATION

1. Sélectionnez l'unité de mesure de la pesée (kg, lb ou st) avec la touche localisée sur le fond de la balance. C'est possible de sélectionner l'unité de mesure si la balance est éteint aussi bien si elle est allumée.

2. Placer la balance sur une surface plane et rigide. La présence d'un sol instable ou disjoint (ex. tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre la précision du poids.

3. Pressez le centre de la balance pour l'allumer l'écran affiche "CAL".

4. Attendre quelques secondes et quand l'écran affiche "0" (ou bien "0.0") la balance est prête pour la pesée.

5. Monter sur la balance avec les pieds parallèles et le poids bien distribué (voir schéma), avant que les zéros disparaissent. Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.

6. Descendre de la balance, l'écran affiche votre poids pendant quelques secondes encore, puis elle s'éteint automatiquement.

### ATTENTION

- Quand l'écran indique "LO" ou le symbole de la pile, il faut remplacer la pile en respectant la polarité indiquée (+)/(-).
- En cas d'excès de poids, l'écran indique "O-Ld", il faut enlever le poids de la balance pour éviter d'endommager le mécanisme.
- Quand l'écran indique "ERR", descendre de la balance, attendre quelques seconds, pesez vous la deuxième fois.

## MONTAGE ET REMPLACEMENT DE LA PILE

Cette balance fonctionne avec des piles alcalines que l'on peut remplacer.

1. Placer n° 3 piles alcalines de 1,5 V AAA dans le compartiment spécial placé sur le fond de la balance en respectant la polarité indiquée.

2. Quand la pile est usée, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Enlever la pile si la balance ne doit pas être utilisée pendant un certain temps. Ne pas jeter les piles avec les ordures ménagères mais uniquement dans les corbeilles prévues à cet effet.

## NETTOYAGE

- Nettoyer le plateau de la balance avec un chiffon humide.
- Pour nettoyer le fonds de la balance utiliser exclusivement un chiffon doux et sec.
- Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

3 piles alcalines de 1,5V AAA

Ecrans à cristaux liquides reverse

Tolérance maximale: +/-1% + 1 précision

Conditions d'utilisation: +10°C +40°C; RH 85%

Conditions de stockage: +10°C +50°C; RH 85%

Sous réserve de modifications techniques

La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 2004/108 CEE concernant la compatibilité électromagnétique.

## RÉPARATIONS/ÉLIMINATION

- Les réparations sur les appareils électriques ne doivent être effectuées que par des électriciens qualifiés. La garantie est annulée et toute responsabilité est exclue en cas de réparations non effectuées par le centre de dépannage agréé.
- Ne mettez jamais l'appareil en service en cas d'endommagement après un dysfonctionnement de l'appareil causé par une chute ou par une autre détérioration de l'appareil (boîtier fissuré/ cassé).
- Ne pas introduire des objets quelconques dans l'appareil.
- Arrivé au bout de sa durée de vie, l'appareil doit immédiatement être rendu inutilisable et être déposé dans une déchetterie prévue à cet effet.
- Ne jetez pas vos appareils électriques avec les ordures ménagères, utilisez les points de collecte municipaux. Veuillez consulter vos services municipaux pour connaître les points de collecte.
- La mise au rebut incontrôlée des appareils électriques peut entraîner, lors de précipitations, la filtration de matières dangereuses dans les eaux souterraines pouvant contaminer la chaîne alimentaire ou intoxiquer durablement la flore et la faune.
- Si vous remplacez un vieil appareil par un neuf, le vendeur a l'obligation légale de reprendre votre vieil appareil, au mieux gratuitement.





# Русский

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Поздравляем с приобретением устройства премиум-класса – персональных электронных весов Scale Two.

Ваши новые персональные весы для взвешивания в ванной комнате исключительно надежны и точны, при этом они не требуют никакого обслуживания, а эксплуатация доставит Вам несомненное удовольствие.

### ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде чем использовать этот прибор, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации.

- Изготовитель не несет ответственности за любые травмы или ущербы, возникшие вследствие неправильной эксплуатации прибора.
- Весы являются бытовым устройством и предназначены для использования только в домашних условиях в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.
- Весы не предназначены для использования детьми или недееспособными взрослыми без надлежащего контроля, а также лицами, не знакомыми с инструкцией по эксплуатации.
- Весы являются точным прибором, поэтому с ними следует обращаться бережно. Не подвергайте весы ударам, воздействию высоких температур, влажности, пыли, не оставляйте их в местах, где на них падает прямой солнечный свет.
- Не бросайте весы на пол, не ударяйте по ним какими-либо предметами.
- Не устанавливайте весы в непосредственной близости от источников тепла.
- Не прыгайте на весах.
- Весы не являются влагонепроницаемыми, поэтому не проливайте на них жидкости. Не используйте и не оставляйте весы в условиях повышенной влажности (при относительной влажности более 85%), не допускайте контакта весов с водой или другими жидкостями, – это может привести к коррозии и ухудшить точность работы весов.
- Сохраните эту инструкцию для дальнейших справок, а в случае передачи весов другому владельцу, передайте инструкцию вместе с прибором.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

#### ВЕС ТЕЛА

Правильный контроль веса тела – это поддержание энергетического баланса, то есть, соотношения фактически потребляемых и реально необходимых калорий. Количество ежедневно необходимых калорий

индивидуально и зависит от ряда факторов: интенсивности обменных процессов организма, стиля жизни и вида деятельности человека. Тщательный контроль веса имеет большое значение, это правильный и эффективный метод питаться рационально и сохранить свое здоровье. Доказано, что ожирение представляет угрозу здоровью человека, оно тесно связано с серьезными заболеваниями, являющимися следствием неправильного питания и несбалансированной диеты.

К таким заболеваниям относятся, в первую очередь:

- ишемическая болезнь сердца;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- сахарный диабет;
- остеоартрит и т.д.

Перечисленные заболевания в первую очередь отмечены у людей, страдающих от ожирения, поэтому контроль веса тела и сбалансированная диета являются существенным фактором предотвращения серьезных заболеваний. Здоровый образ жизни подразумевает соблюдение полноценной и сбалансированной диеты, включающей продукты, необходимые для поддержания хорошей физической формы.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ И КОНТРОЛЮ ВЕСА ТЕЛА

- Здоровое питание подразумевает сбалансированное потребление белков, углеводов, жиров, клетчатки, микроэлементов, витаминов, а также воды. Пренебрежение или наоборот чрезмерное употреблением пищи, содержащей какой-либо важный компонент питания, приводит к нежелательным последствиям.
- Правильное питание – это не только состав пищи. Желательно принимать пищу не менее 3 раз в день, понемногу и равными объемами. Обильный одноразовый прием пищи – плохая привычка.
- Не перекусывайте наскоро. Для лучшего усвоения пищи необходимо есть, сидя за столом, желательно в спокойной и комфортной обстановке.
- Не принимайте пищу, когда Вы сосредоточены на выполнении других действий, например, работаете или смотрите телевизор, чтобы избежать слишком быстрого или обильного потребления пищи. Для хорошего пищеварения необходимо есть медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Старайтесь вести активный образ жизни. Правильное питание в совокупности с физической активностью чрезвычайно важны для интенсивности обменных процессов. Это лучший способ поддержания хорошей физической формы.
- Важно помнить, что с возрастом количество необходимых калорий уменьшается (что связано с меньшей физической активностью у людей старшего возраста). С возрастом следует уменьшить количество потребляемых калорий соразмерно физической активности, для того, чтобы избежать появления избыточного веса.

Привычка соблюдать сбалансированную диету – важное условие улучшения качества жизни. Правильное питание в совокупности с физической активностью позволят надолго сохранить хорошее здоровье и предотвратить развитие заболеваний!

#### ВНИМАНИЕ!

- Никогда не назначайте себе диету самостоятельно. Всегда обращайтесь по этому вопросу к лечащему врачу или к специалисту-диетологу.

- Самостоятельное измерение веса является средством контроля, оно не заменяет постановку диагноза или лечение. При получении любых необычных измеренных значений необходимо проконсультироваться с врачом. Ни в коем случае не следует изменять дозы лекарственных препаратов, предписанные врачом.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ

1. Выберите единицу измерения (килограммы, фунты или стоуны (1 стоун = 14 фунтов = 6,35 кг)) при помощи клавиши, находящейся на нижней стенке корпуса весов. Вы можете выбрать единицу измерения, когда весы выключены или включены.
2. Установите весы на ровной, твердой поверхности. Если пол имеет повреждения или неровности (например, покрыт ковром или линолеумом), точность измерения веса Вашего тела не гарантируется.
3. Нажмите на центральную часть весов, чтобы включить их. На экране дисплея появится надпись «CAL».
4. Подождите несколько секунд, пока на дисплее появится значение «0» (или «0.0»). Это означает, что весы готовы к работе.
5. Встаньте на весы и выпрямитесь в полный рост (так, чтобы ноги были параллельны, и Ваш вес равномерно распределялся по поверхности весов). Это надо выполнить в течение промежутка времени, когда на экране дисплея видны нулевые показания (см. выше). Через некоторое время нулевые показания исчезнут с экрана дисплея.
6. Стойте спокойно, пока весы измеряют Ваш вес. Не опирайтесь на что-либо во время взвешивания, иначе результат взвешивания будет неточным.
7. Сойдите с весов. Ваш вес будет отображаться на экране дисплея в течение нескольких секунд, затем весы автоматически выключатся.

#### ВНИМАНИЕ

- Если на дисплее появилась надпись «LO» или символ батареи, – необходимо заменить батареи.

- При перегрузке весов на дисплее появится надпись «O-Ld», в этом случае немедленно сойдите с весов, иначе их механизм может быть поврежден.
- Если на дисплее появилась надпись «ERR» – это означает, что в процессе измерений произошла ошибка. В таком случае повторите процедуру измерений заново.

## УСТАНОВКА / ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

Электропитание весов осуществляется от 3 щелочных батарей типа AAA с напряжением 1,5 В.

1. Установите новые батареи, соблюдая полярность (см. обозначения на корпусе весов).
2. Когда батареи разряжены, на дисплее появится надпись «LO» или символ батареи. Не выбрасывайте батареи вместе с обычными бытовыми отходами, выбрасывайте их в специальные контейнеры.

## ЧИСТКА

- Платформу весов можно протирать слегка влажной салфеткой.
- Нижнюю часть весов можно протирать сухой мягкой салфеткой.
- Никогда не используйте для чистки весов химикаты и абразивные материалы.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

### Электропитание:

3 щелочные батареи x 1,5 В, тип AAA (в комплект не входят)

### LCD (жидкокристаллический) дисплей

**Точность измерения:** отклонение измеренных значений не более 1%.

### Условия эксплуатации:

температура +10 °C +40 °C; относительная влажность 85%.

### Условия хранения:

температура +10 °C +50 °C; относительная влажность 85%.

**Производитель сохраняет за собой право на внесение изменений в технические характеристики.**

Это устройство соответствует Директиве ЕЭС 2004/108 по электромагнитной совместимости.

## РЕМОНТ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- В целях безопасности ремонт прибора должен осуществляться только квалифицированными специалистами авторизованного сервисного центра.
- Гарантия не распространяется на неисправности, обусловленные неквалифицированным ремонтом, а также неправильной эксплуатацией прибора.

- Запрещается использование неисправного прибора, а также при его механических или иных повреждениях.
- Если весы не подлежат ремонту, не выбрасывайте их вместе с бытовыми отходами. Позаботьтесь об окружающей среде! Неисправный прибор необходимо сдать в специализированный пункт утилизации. Адреса пунктов приема бытовых электроприборов на переработку Вы можете получить в муниципальных службах Вашего города.
- При замене неисправного прибора на новый юридическую ответственность за утилизацию должен нести продавец.

## УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА

- Позаботьтесь об окружающей среде! Не выбрасывайте неисправные электроприборы вместе с бытовыми отходами. Обратитесь для этих целей в специализированный пункт утилизации электроприборов.
- Адреса пунктов приема бытовых электроприборов на переработку Вы можете получить в муниципальных службах Вашего города.
- Неправильная утилизация электроприборов наносит непоправимый вред окружающей среде.

## Дата изготовления

Дата изготовления зашифрована в виде группы цифр в серийном номере, расположенном на корпусе прибора.

*П Р И М Е Р*

код поставщика    год | месяц    номер продукта

78901 1011 123456

78901 - код поставщика

10 - последние две цифры года

11 - номер месяца

123456 - номер продукта

Дату изготовления следует читать:

78901 **1011** 123456 - 2010 год, ноябрь

## ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей»

Установленный производителем в соответствии с п.2 ст.5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 2 годам, при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.





Making life colorful and enjoy is the goal and endeavour of us all. This also includes designer items of practical use: This is our guiding principle!

A lot of household appliances are important and useful occupants of our homes however, they are often the ugly ducklings of the family. That's why we came up with the idea to develop attractive and appealing household products.

All our products are invented and engineered in Switzerland

**Martin Stadler**, CEO Stadler Form

Наша общая цель — наслаждаться процессом, делая жизнь яркой. Она также подразумевает внедрение дизайнерских вещей в повседневную жизнь человека — это наш основной принцип!

Множество бытовых приборов являются важными и полезными обитателями нашего дома, вместе с тем, они часто «гадкие утята» в семье. Именно поэтому мы пришли с идеей развивать привлекательную и стильную технику для дома. Все наши продукты придуманы и разработаны в Швейцарии.

**Martin Stadler**,  
генеральный директор Stadler Form.

