

# **HOMEDICS®**

## **Body Manager**

### **Body Analyser Scale with USB PC Data Tracking Quick Start Guide**

---

**Pèse-personne analyseur de composition corporelle avec mise en mémoire des données sur PC via clé USB**

Guide De Démarrage Rapide

---

**Körperanalysewaage mit USB PC Daten-Tracking**

Schnellstart-Anleitung

---

**Bilancia con Analizador de Cuerpo y Seguimiento de Datos  
USB para PC**

Guia De Inicio Rapido

---

**Bilancia pesapersona analizzatrice che permette di salvare e trasferire i dati su PC tramite sistema USB**

Guida Introduttiva Rapida

---

**Weegschaal met lichaamsanalyse en PC-gegevensvolgsysteem  
met USB-stick**

Snelle Startgids

---

**Ζυγαριά με αναλυτή σώματος με παρακολούθηση δεδομένων από  
PC μέσω USB**

Οδηγός Γρηγορήσ Εναρξησ

---

**Весы-анализатор состава тела с отслеживанием данных на ПК  
через интерфейс USB**

Краткое Руководство Пользователя

---

**Waga osobowa do analizy budowy ciała z pamięcią USB i  
oprogramowaniem komputerowym**

Szybkie Wprowadzenie

---

## GETTING STARTED

This is the Body Manager **Quick Start Guide**. To make full use of the body analyser features please download the full operating instructions from [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Step 1: Batteries**

Insert the 6 x AA batteries supplied into the battery compartment, ensuring the + and – terminals are correctly orientated.

### **Step 2: Carpet feet**

For use on carpet please attach the carpet feet provided (UK only).

### **Step 3: Software Installation**

Please go to [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) and download the latest version of the Body Manager software. The full operating instructions will be included with this download.

The Body Manager computer software is compatible with Windows 2000, XP and Vista. It is not compatible with Apple computers. To install the software follow this sequence:

1. Close all open programs.
2. Double-click on the application file that you have just downloaded.
3. Follow the on screen installation instructions.

### **Step 4: USB Flash Drive**

Before using the USB flash drive for the first time, insert it into the USB slot on your computer. Wait while the computer identifies the USB flash drive and installs the necessary driver.

To avoid corrupting the data on the USB flash drive always click the **Safely Remove Hardware** icon before removing the USB flash drive. The icon is on the right of the toolbar along the bottom edge of your computer screen. The icon is identified by a bright green arrow.

You are now ready to begin using your scale.

## SCALE OPERATION

This section explains how to take a simple weight reading. To make full use of the body analyser features please refer to the full operating instructions available from [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Weight Reading Only**

If you just want to know your weight, follow this sequence:

1. Press scale platform (on one of the corners nearest to you) firmly until you hear a beep then release.
2. Wait until display shows zero.
3. To change to st, kg or lb press button on underside of scale.
4. Stand on platform
5. Weight is displayed

**Note:** Weight only readings are not saved for transfer to your computer.

## INFORMATION FOR YOUR SAFETY

This product is for domestic use only.

**Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.**

The Homedics Body Manager is calibrated for adult use (age 16+ years).

It is not suitable for use during pregnancy.

**CAUTION: Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.**

## GUIDE DE DÉMARRAGE

Voici le guide de démarrage rapide Body Manager. Pour utiliser pleinement toutes les fonctionnalités de l'analyseur corporel, téléchargez gratuitement le mode d'emploi détaillé et le logiciel d'application sur le site [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Étape 1: Piles**

Insérez les 6 piles AA fournies dans le compartiment batterie en vous assurant que le positionnement des polarités + et – est correctement respecté.

### **Étape 2: Pieds pour tapis**

Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis (R.-U. uniquement).

### **Étape 3: Installation du logiciel**

Pour utiliser pleinement toutes les fonctionnalités de l'analyseur corporel, téléchargez gratuitement le mode d'emploi détaillé et le logiciel d'application sur le site [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

Le logiciel informatique Body Manager est compatible avec Windows 2000, XP et Vista. Il n'est pas compatible avec les ordinateurs Apple. Pour installer le logiciel, procédez comme suit:

1. Fermer tous les programmes en cours.
2. Double-cliquer sur le fichier application que vous venez de télécharger.
3. Suivre les instructions d'installation à l'écran.

### **Étape 4: Clé mémoire USB**

Avant d'utiliser la clé mémoire USB pour la première fois, l'insérer dans le port USB de votre ordinateur. Attendez que l'ordinateur identifie la clé mémoire USB et installe le pilote approprié.

Pour éviter de corrompre les données sur la clé mémoire USB, toujours cliquer sur l'icône Retrait sécurisé de périphérique avant de retirer la clé mémoire USB. L'icône se situe à droite de la barre des tâches, dans le coin inférieur de votre écran d'ordinateur. L'icône est identifiée par une flèche verte brillante.

Vous êtes maintenant prêt à utiliser votre pèse-personne.

## FONCTIONNEMENT DU PÈSE-PERSONNE

Cette section explique comment afficher le poids uniquement. Pour utiliser pleinement toutes les fonctionnalités de l'analyseur corporel, téléchargez gratuitement le mode d'emploi détaillé et le logiciel d'application sur le site [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Mesure du poids uniquement**

Si vous souhaitez seulement connaître votre poids, procédez comme suit:

1. Appuyer fermement sur le plateau du pèse-personne (sur l'un des côtés les plus proches) jusqu'à ce que vous entendiez un bip, puis relâcher.
2. Attendre que l'écran affiche zéro.
3. Pour sélectionner st, kg ou lb, appuyer sur le bouton situé sous le pèse-personne.
4. Monter sur le plateau
5. Le poids s'affiche

**Remarque:** En mode poids uniquement, il est impossible de mémoriser les données pour transfert sur votre ordinateur.

## INFORMATIONS POUR VOTRE SÉCURITÉ

Ce produit est à usage domestique uniquement.

**Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.**

Le pèse-personne Homedics Body Manager est calibré pour l'utilisation par un adulte (âgé de plus de 16 ans). Il est déconseillé de l'utiliser en période de grossesse.

**ATTENTION : N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.**

## ERSTE SCHRITTE

Hierbei handelt es sich um die Body Manager Schnellstart-Anleitung. Zur vollen Nutzung sämtlicher Körperanalyse-Funktionen laden Sie bitte die komplette Bedienungsanleitung und Computer-Software kostenlos von [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) herunter.

### **Schritt 1: Batterien**

Die 6 mitgelieferten AA-Batterien in das Batteriefach einlegen und dabei auf eine korrekte Polarität achten.

### **Schritt 2: Teppichfüße**

Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden (nur GB).

### **Schritt 3: Software-Installation**

Zur vollen Nutzung sämtlicher Körperanalyse-Funktionen laden Sie bitte die komplette Bedienungsanleitung und Computer-Software kostenlos von [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) herunter.

Die Body Manager Computer-Software ist mit Windows 2000, XP und Vista kompatibel. Es besteht jedoch keine Kompatibilität mit Apple Computern. Die Software wie folgt installieren:

1. Alle geöffneten Programme schließen.
2. Auf die gerade heruntergeladene Anwendungsdatei doppelklicken.
3. Den eingeblendeten Installationsanweisungen folgen.

### **Schritt 4: USB-Speicher-Stick**

Vor erster Verwendung des USB-Speicher-Sticks diesen in den USB-Anschluss Ihres Computers schieben und warten, bis Ihr Computer den USB-Speicher-Stick identifiziert und den erforderlichen Treiber installiert.

Damit eine Beschädigung der auf dem USB-Speicher-Stick befindlichen Daten vermieden werden kann, muss vor dem Abziehen des USB-Sticks immer zuerst auf **Hardware sicher entfernen** geklickt werden. Dieses Symbol befindet sich rechts auf der Symbolleiste am unteren Rand Ihres Computerbildschirms und besteht aus einem hellgrünen Pfeil.

Die Waage kann nun verwendet werden.

## BETRIEB DER WAAGE

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie eine einfache Gewichtsablesung vorgenommen wird. Zur vollen Nutzung sämtlicher Körperanalyse-Funktionen laden Sie bitte die komplette Bedienungsanleitung und Computer-Software kostenlos von [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) herunter.

### **Nur Gewichtsanzeige**

Wenn Sie lediglich Ihr Gewicht anzeigen möchten, muss hierfür wie folgt vorgegangen werden:

1. So lange (an einer der Ecken, die sich Ihnen am nächsten befindet) fest auf die Waagenplattform drücken, bis ein Piepton hörbar ist.
2. Warten, bis Null angezeigt wird.
3. Über die Taste an der Unterseite der Waage die gewünschte Gewichtseinheit – st, kg oder lb – auswählen.
4. Auf die Plattform stehen.
5. Nun wird Ihr Gewicht angezeigt.

**Hinweis:** Ausschließliche Gewichtsablesungen werden nicht gespeichert, um später auf Ihren Computer übertragen zu werden.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen.

**Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.**

Die Homedics Body Manager ist nur für Erwachsene gedacht (im Alter von 16+ Jahren).

Sie eignet sich nicht zur Verwendung während der Schwangerschaft.

**VORSICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.**

## INICIO

Esta es la Guía de Inicio Rápido de Body Manager. Sacar usar al máximo las funciones del analizador corporal, le rogamos que baje las instrucciones de operación completas y el software informático gratis de [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Paso 1: Pilas**

Introduzca las 6 pilas AAA suministradas en el compartimiento de las pilas, comprobando que los bornes + y – están correctamente orientados.

### **Paso 2: Patas para moqueta**

Para usar sobre moqueta, ajuste las patas para moqueta incluidas (solo GB).

### **Paso 3: Instalación del software**

Sacar usar al máximo las funciones del analizador corporal, le rogamos que baje las instrucciones de operación completas y el software informático gratis de [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

El software informático de Body Manager es compatible con Windows 2000, XP y Vista. No es compatible con ordenadores Apple. Para instalar el software siga esta secuencia:

1. Cierre todos los programas abiertos.
2. Haga doble clic en el fichero de aplicación que acaba de bajar.
3. Siga las instrucciones de instalación en la pantalla.

### **Paso 4: Unidad Flash USB**

Antes de usar la unidad flash USB por primera vez, introdúzcala en la ranura USB del ordenador. Espere a que el ordenador identifique la unidad flash USB e instale el manejador necesario.

Para evitar corromper los datos en la unidad flash USB haga clic siempre en el icono “**Safely Remove Hardware**” antes de retirar la unidad flash USB. El icono está a la derecha de la barra de herramientas junto al borde inferior de la pantalla del ordenador. El icono se identifica por una flecha verde brillante.

Ya está listo para comenzar a usar la balanza.

## OPERACIÓN DE LA BALANZA

Esta sección explica cómo tomar una lectura sencilla de peso. Sacar usar al máximo las funciones del analizador corporal, le rogamos que baje las instrucciones de operación completas y el software informático gratis de [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Sólo Lectura del Peso**

Si sólo quiere saber su peso, siga esta secuencia:

1. Pulse en la plataforma de la balanza (en una de las esquinas más cercana) firmemente hasta que oiga un sonido y suelte.
2. Espere hasta que en la pantalla aparezca cero.
3. Para cambiar a sts., kgs., ó lbs., pulse el botón debajo de la balanza.
4. Pise sobre la plataforma
5. Aparece el peso

**Nota:** las lecturas de peso solamente no se guardan para transferir al ordenador.



## INFORMACION PARA SU SEGURIDAD

Este artículo es sólo para uso doméstico.

**Siempre se debe seguir el consejo médico profesional antes de comenzar un programa de régimen y ejercicio.**

La Balanza "Body Manager" de Homedics está calibrada para uso de adultos (más de 16 años). No se recomienda usar durante el embarazo.

**PRECAUCION: No use este artículo si lleva marcapasos u otro dispositivo médico. En caso de duda, consulte a su médico.**

## COME INIZIARE

Questa è la guida introduttiva rapida di Body Manager. Per utilizzare al meglio le funzionalità della bilancia pesapersona analizzatrice, scarica gratuitamente le istruzioni d'uso complete e il software per computer dal sito Internet [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Operazione 1: pile**

Inserire le 6 pile AA in dotazione all'interno del vano portatile, assicurandosi di rispettare la corretta polarità + e -.

### **Operazione 2: tappetino**

Per l'utilizzo della bilancia su un tappeto, attaccare l'apposito tappetino fornito (solo per il Regno Unito).

### **Operazione 3: installazione del software**

Per utilizzare al meglio le funzionalità della bilancia pesapersona analizzatrice, scarica gratuitamente le istruzioni d'uso complete e il software per computer dal sito Internet [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

Il software Body Manager per computer è compatibile con sistemi operativi Windows 2000, XP e Vista. Non è compatibile con computer Apple. Per installare il software seguire le seguenti operazioni in sequenza:

1. Chiudere tutti i programmi aperti.
2. Fare doppio click sul file applicativo appena scaricato.
3. Seguire le istruzioni di installazione sullo schermo.

### **Operazione 4: USB Flash Drive**

Prima di utilizzare l'USB Flash Drive per la prima volta, inserire l'unità nella porta USB del computer. Attendere che il computer la riconosca e installi il driver necessario.

Per evitare che i dati vengano corrotti sull'USB flash drive, cliccare sempre l'icona **Rimozione sicura dell'hardware prima di rimuovere l'unità USB**. L'icona si trova sulla destra della barra degli strumenti nella parte inferiore dello schermo del computer ed è identificata da una freccia verde acceso.

È possibile ora iniziare a utilizzare la bilancia.

## FUNZIONAMENTO DELLA BILANCIASCALE OPERATION

Questa sezione illustra come eseguire una semplice lettura del peso. Per utilizzare al meglio le funzionalità della bilancia pesapersona analizzatrice, scarica gratuitamente le istruzioni d'uso complete e il software per computer dal sito Internet [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Letture del peso**

Se si desidera conoscere semplicemente il proprio peso, seguire questa procedura:

1. Premere con un movimento deciso la pedana della bilancia (su uno degli angoli più vicini a voi) fino a udire un segnale acustico (bip); quindi, rilasciare.
2. Attendere fino alla comparsa di zero sul display.
3. Per cambiare unità di misura (st, kg o lb) premere il pulsante sul lato inferiore della bilancia.
4. Salire sulla piattaforma
5. Il peso viene visualizzato sul display.

**Nota:** le letture di solo peso non vengono salvate per poter essere trasferite sul computer.

## INFORMAZIONI DI SICUREZZA INFORMATION FOR YOUR SAFETY

Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico.

**Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.**

La bilancia "Body Manager" è tarata per essere utilizzata da utenti adulti (dai 16 anni di età in su). Non è adatta all'uso per donne in stato di gravidanza.

**ATTENZIONE: non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.**



## VOOR U DE WEEGSCHAAL GAAT GEBRUIKEN

Dit is de snelle startgids voor de Body Manager. Om de lichaamsanalysefuncties volledig te kunnen benutten wordt u uitgenodigd om de volledige gebruiksaanwijzing en computersoftware gratis te downloaden op [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### Stap 1: Batterijen

Plaats de 6 bijgeleverde AA batterijen in het batterijvak en zorg ervoor dat de + en - uiteinden op de juiste manier geplaatst worden.

### Stap 2: Vloerbedekkingsvoetjes

Wordt de weegschaal op vloerbedekking geplaatst, monteer dan de bijgeleverde voetjes (alleen VK).

### Stap 3: Software installeren

Om de lichaamsanalysefuncties volledig te kunnen benutten wordt u uitgenodigd om de volledige gebruiksaanwijzing en computersoftware gratis te downloaden op [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

De Body Manager computersoftware is geschikt voor Windows 2000, XP en Vista. De software is niet geschikt voor Apple computers. Volg de onderstaande stappen om de software te installeren:

1. Sluit alle openstaande programma's..
2. Dubbelklik op het applicatiebestand dat u zojuist gedownload hebt.
3. Volg de installatie-instructies op het scherm.

### Stap 4: USB Flash Drive

Voor u de USB Flash Drive voor de eerste keer gebruikt, plaatst u deze in een USB-poort van uw computer. Wacht tot de computer de USB Flash Drive heeft geïdentificeerd en de juiste driver heeft geïnstalleerd.

Om te voorkomen dat de gegevens op de USB Flash Drive beschadigd raken, moet u altijd op het icoon **Hardware veilig verwijderen** klikken voordat u de USB Flash Drive verwijdert. Dit icoon staat rechts op de werkbalk aan de onderkant van uw computerscherm. Het icoon is te herkennen aan een heldere groene pijl.

Nu kunt u uw weegschaal gaan gebruiken.

## WERKING VAN DE WEEGSCHAAL

Dit deel legt uit hoe u uw gewicht eenvoudig kunt meten. Om de lichaamsanalysefuncties volledig te kunnen benutten wordt u uitgenodigd om de volledige gebruiksaanwijzing en computersoftware gratis te downloaden op [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### Alleen gewichtmeting

Indien u alleen wilt weten wat uw gewicht is, voert u de volgende stappen uit:

1. Druk stevig op het weegplateau (op een van de hoeken het dichtst bij u) tot u een piep hoort. Laat dan los.
2. Wacht tot er een nul op het display verschijnt.
3. Om het gewicht te wijzigen naar st, kg of lb drukt u op de knop aan de onderkant van de weegschaal.
4. Ga op het plateau staan
5. Het gewicht verschijnt op het display

**Let op:** Metingen van alleen het gewicht worden niet opgeslagen om naar uw computer te worden overgebracht.

## INFORMATIE OMTRENT VEILIGHEID

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

**U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.**

De Homedics Body Manager Weegschaal is gekalibreerd voor gebruik door volwassenen (ouder dan 16 jaar). Niet geschikt voor gebruik tijdens de zwangerschap.

**PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Raadpleeg uw dokter indien u twijfelt.**

## ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Αυτός είναι ο οδηγός γρήγορης έναρξης του Body Manager. Για να εκμεταλλευθείτε πλήρως τις δυνατότητες του αναλυτή σώματος, κάντε λήψη των πλήρων οδηγιών λειτουργίας και του λογισμικού υπολογιστή, δωρεάν, από τη διεύθυνση [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Βήμα 1: Μπαταρίες**

Τοποθετήστε τις 6 μπαταρίες τύπου AA που παρέχονται στο χώρο των μπαταριών, εξασφαλίζοντας ότι τα άκρα + και – έχουν τη σωστή κατεύθυνση.

### **Βήμα 2: Ειδικά ποδαράκια**

Για χρήση επάνω σε χαλί ή μοκέτα, προσθέστε τα ειδικά ποδαράκια της ζυγαριάς που παρέχονται (Μόνο Η.Β.).

### **Βήμα 3: Εγκατάσταση λογισμικού**

Για να εκμεταλλευθείτε πλήρως τις δυνατότητες του αναλυτή σώματος, κάντε λήψη των πλήρων οδηγιών λειτουργίας και του λογισμικού υπολογιστή, δωρεάν, από τη διεύθυνση [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

Το λογισμικό υπολογιστή Body Manager είναι συμβατό με Windows 2000, XP και Vista. Δεν είναι συμβατό με υπολογιστές Apple. Για να εγκαταστήσετε το λογισμικό, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες με τη σειρά:

1. Κλείστε όλα τα ανοικτά προγράμματα.
2. Κάντε διπλό κλικ στο αρχείο της εφαρμογής, του οποίου μόλις κάνατε λήψη.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες εγκατάστασης στην οθόνη.

### **Βήμα 4: Μονάδα USB Flash**

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα USB Flash για πρώτη φορά, τοποθετήστε τη στην υποδοχή USB του υπολογιστή σας. Περιμένετε έως ότου ο υπολογιστής αναγνωρίσει τη μονάδα USB Flash και εγκαταστήσει το απαραίτητο πρόγραμμα οδήγησης.

Για την αποφυγή της καταστροφής των δεδομένων στη μονάδα USB Flash, κάνετε πάντα κλικ στο εικονίδιο **Safely Remove Hardware (Ασφαλής κατάργηση συσκευών υλικού)** πριν αφαιρέσετε τη μονάδα USB Flash. Το εικονίδιο βρίσκεται στα δεξιά της γραμμής εργαλείων, στην κάτω άκρη της οθόνης του υπολογιστή σας. Το εικονίδιο αναγνωρίζεται από ένα φωτεινό πράσινο βέλος.

Είστε πλέον έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σας.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Αυτή η ενότητα εξηγεί τον τρόπο λήψης μιας απλής μέτρησης βάρους. Για να εκμεταλλευθείτε πλήρως τις δυνατότητες του αναλυτή σώματος, κάντε λήψη των πλήρων οδηγιών λειτουργίας και του λογισμικού υπολογιστή, δωρεάν, από τη διεύθυνση [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com)

### **Μόνο μέτρηση βάρους**

Εάν θέλετε να μάθετε μόνο το βάρος σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Πατήστε την πλατφόρμα της ζυγαριάς (σε μια από τις γωνίες που βρίσκονται κοντά σας) σταθερά, μέχρι να ακούσετε ένα μπιπ και, στη συνέχεια, αφήστε την.
2. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη μηδέν.
3. Για αλλαγή σε st, kg ή lb, πατήστε το κουμπί στο κάτω μέρος της ζυγαριάς.
4. Ανεβείτε στην πλατφόρμα
5. Εμφανίζεται το βάρος

**Σημείωση:** Οι μετρήσεις βάρους μόνο δεν αποθηκεύονται για μεταφορά στον υπολογιστή σας.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

**Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.**

Η ζυγαριά Homedics Body Manager είναι διακριβωμένη για χρήση από ενήλικους (ηλικίας 16+). Δεν είναι κατάλληλη για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν σας έχει τοποθετηθεί βηματοδότης ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική συσκευή. Εάν δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.**

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Вашему вниманию предлагается краткое руководство пользователя Body Manager. Для наиболее полного использования возможностей анализатора состава тела следует загрузить полное руководство по эксплуатации и компьютерное программное обеспечение с сайта [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) (бесплатно).

### **Шаг 1. Батарейки**

Вставьте 6 батареек размера AA в отсек для батареек, убедившись в правильном расположении полюсов + и –.

### **Шаг 2. Подставка для ковра**

Для использования на ковре прикрепите входящие в комплект ножки для ковра (Только в Великобритании).

### **Шаг 3. Установка программного обеспечения**

Для наиболее полного использования возможностей анализатора состава тела следует загрузить полное руководство по эксплуатации и компьютерное программное обеспечение с сайта [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) (бесплатно).

Компьютерная программа Body Manager совместима с ОС Windows 2000, XP и Vista. Она не совместима с компьютерами Apple. Для установки программного обеспечения выполните описанные ниже действия.

1. Закройте все открытые программы.
2. Дважды щелкните значок загруженного файла..
3. Следуйте инструкциям по установке на экране.

### **Шаг 4. Флэш-накопитель USB**

Перед первоначальным использованием флэш-накопителя USB вставьте его в разъем USB своего компьютера. Дождитесь, когда компьютер распознает флэш-накопитель USB, и установите нужный драйвер.

Во избежание повреждения данных на флэш-накопителе USB перед удалением флэш-накопителя всегда нажимайте значок Безопасное извлечение устройства. Значок находится в правой части панели инструментов в нижнем углу экрана компьютера. Значок помечен светло-зеленой стрелкой.

Теперь вы можете начать пользоваться весами.

## ПРОЦЕДУРА ВЗВЕШИВАНИЯ

В данном разделе содержатся инструкции по простому определению веса. Для наиболее полного использования возможностей анализатора состава тела следует загрузить полное руководство по эксплуатации и компьютерное программное обеспечение с сайта [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) (бесплатно).

### **Измерение веса**

Если вы хотите только знать свой вес, выполните следующие действия.

1. Для включения весов нажмите на платформу и отпустите ее.
2. Дождитесь нулевого показания на индикаторе.
3. Для выбора в качестве единицы измерения st (стоунов), kg (килограммов) или lb (фунтов) нажмите кнопку на нижней поверхности корпуса весов.
4. Встаньте на платформу.
5. Вес будет показан на табло.

**Примечание:** Показания одного только веса не сохраняются для передачи на компьютер..



## СВЕДЕНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Это изделие предназначено только для бытового использования.

**Прежде чем садиться на диету и выполнять программу физических упражнений, необходимо получить профессиональную медицинскую консультацию.**

Весы «Homedics Body Manager» откалиброваны для взрослых (возраст от 16 лет и выше).

Они не подходят для использования во время беременности.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не пользуйтесь этим изделием, если у Вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с лечащим врачом**

## CZYNNOŚĆ CI WSTĘPNE

Jest to podręcznik szybkiego wprowadzenia urządzenia Body Manager. Aby w pełni wykorzystać wszystkie funkcje urządzenia do analizy ciała, należy ze strony [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) pobrać bezpłatnie kompletny podręcznik obsługi oraz oprogramowanie.

### **Krok 1: Baterie**

Umieść 6 baterii AA (w komplecie) w komorze baterii, pamiętając o właściwym dopasowaniu biegunów + oraz -.

### **Krok 2: Podkładki pod nóżki**

Do użytku na dywanie należy zamocować załączone podkładki pod nóżki. (Dotyczy tylko Wielkiej Brytanii).

### **Krok 5: Instalacja oprogramowania**

Aby w pełni wykorzystać wszystkie funkcje urządzenia do analizy ciała, należy ze strony [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) pobrać bezpłatnie kompletny podręcznik obsługi oraz oprogramowanie.

Oprogramowanie Body Manager jest zgodne z systemem operacyjnym Windows 2000, XP oraz Vista. NIE jest ono zgodne z komputerami Apple. Aby zainstalować oprogramowanie, prosimy wykonać poniższą procedurę:

1. Zamknij wszystkie otwarte programy.
2. Kliknij dwukrotnie nazwę pliku, który właśnie pobrałeś.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

### **Krok 6: Pamięć USB**

Przed pierwszym użyciem pamięci USB, włóż ją do portu USB w komputerze. Oczekaj, aż komputer rozpozna pamięć USB i zainstaluje niezbędny sterownik.

Aby nie uszkodzić danych w pamięci USB, przed wyjęciem jej z komputera zawsze klikaj na ikonę Safely Remove Hardware (Usuń bezpiecznie urządzenie). Ikona znajduje się z prawej strony paska narzędzi, u dołu ekranu. Jest to ikona z jasnozieloną strzałką.

Można teraz zacząć korzystać z wagi.

## OBSŁUGA WAGI

Ta sekcja zawiera informacje na temat wykonania prostego odczytu wagi. Aby w pełni wykorzystać wszystkie funkcje urządzenia do analizy ciała, należy ze strony [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) pobrać bezpłatnie kompletny podręcznik obsługi oraz oprogramowanie.

### **Odczyt tylko wagi ciała**

Jeżeli chcesz poznać swoją wagę ciała, wykonaj następujące czynności:

1. Naciśnij i zwolnij platformę, aby włączyć wagę.
2. Oczekaj, aż wyświetlacz pokaże zero.
3. Aby przełączyć jednostki na st, kg lub lb, naciśnij przycisk na spodniej stronie wagi.
4. Stań na platformie
5. Wyświetlona jest waga ciała

**Uwaga:** Odczyty tylko wagi ciała nie są zapisywane w celu przeniesienia do komputera.

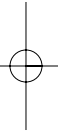
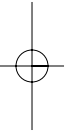
## INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach

**Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.**

Waga Homedics Body Manager jest skalibrowana do użytku przez osoby dorosłe (16+ lat). Waga nie jest przeznaczona do użytku w okresie ciąży

**UWAGA: Osoby z rozrusznikiem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.**



**HoMedics Group Ltd**

**PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK**

**REF: SL2070**

