

# exacta

- Bedienungsanleitung
- Operating Instructions
- Mode d'emploi
- Istruzioni per L'uso
- Gebruiksaanwijzing
- Instrucciones de manejo
- Manual de instruções
- Bruksanvisning
- Brugsanvisning
- Käyttöohjeet
- Kezelési útmutató
- Instrukcja obsługi
- Návod k použití
- Руководство по обслуживанию
- Kullama kılavuzu

- Οδηγίες Λειτουργίας
- Navodila za uporabo
- Uputa za uporabu

*Body monitoring scale* **GBF 9200**

deutsch	3
english	8
français	13
italiano	18
nederlands	23
español	28
português	33
svenska	38
dansk	43
suomi	48
magyar	53
polsku	58
česky	63
по русском языку	68
türkçe	73
ελληνικά	78
slovensko	83
hrvatski	88

Mit dieser Körper-Analyse-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Sie hat folgende Funktionen:

- ▶ Die Körper-Analyse-Waage ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten Ihren **Körperfett- und Körperwasser-Anteil, den Muskelanteil in Prozent, den Energieverbrauch, Ihr Gewicht sowie die Differenz zur letzten Körpergewichtsmessung.**
- ▶ Die Waage verfügt über einen 10 Personen-speicher

## Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Jede Behandlung und Diät bitte nur in Rücksprache mit einem Arzt.

Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden.

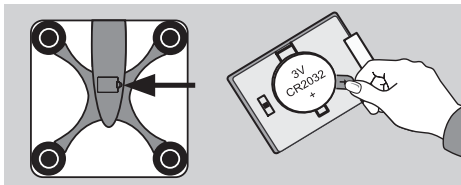
**exacta** übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die GBF 9200 verursacht werden, noch für Forderungen Dritter.

- ▶ Dieses Produkt ist nur zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.
- ▶ **Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)**

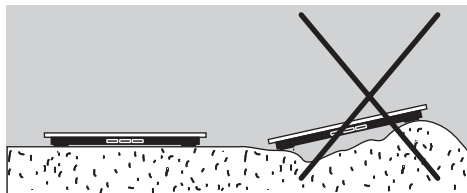


## Vorbereitung

- ① Batteriestrip entfernen.



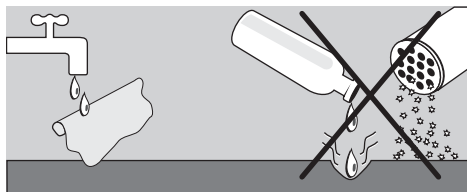
- ② Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.



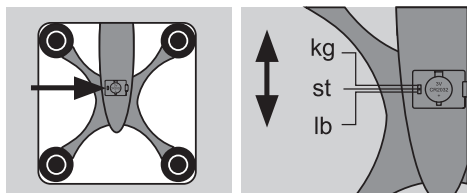
- ③ Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



- ④ Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden und die Waage nicht in Wasser tauchen.

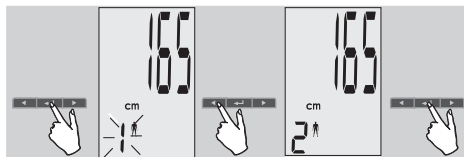


- ⑤ Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).

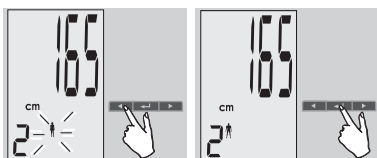


## Dateneingabe

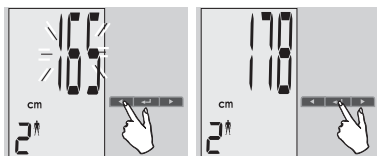
- ① Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
- ② Dateneingabe starten (←→).
- ③ Speicherplatz (P1 ... P10) auswählen (◀ = minus, ▶ = plus) und bestätigen (←→).



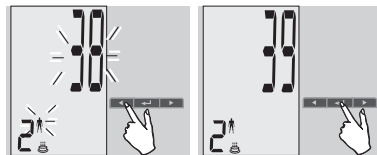
- ④ Geschlecht auswählen (♂ = männlich oder ♀ = weiblich) und bestätigen (←→).



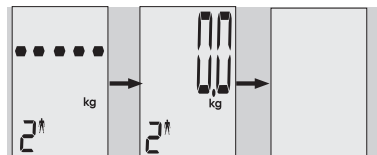
- ⑤ Körpergröße einstellen (◀ = minus, ▶ = plus) und bestätigen (←→).



- ⑥ Alter einstellen (◀ = minus, ▶ = plus) und bestätigen (←→).



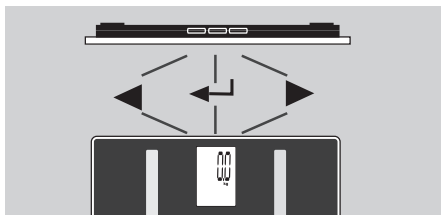
- ⑦ So lange die mittleren Segmente der Anzeige erscheinen, werden die Daten gespeichert.



Die Waage schaltet automatisch ab.

Zur Speicherung der Daten weiterer Personen nach gleicher Vorgehensweise verfahren.

## Bedienelemente



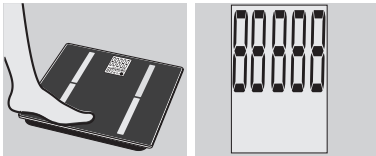
## Hinweis

Die Waage verfügt über einen Energiesparmodus, sie schaltet sich nach ca. 20 Sekunden ohne Tastenbedienung selbsttätig aus.

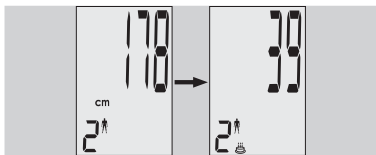
## Körperanalyse

**Analyse nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein.**

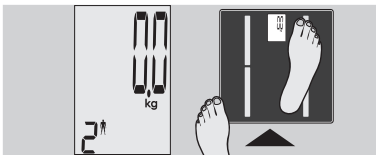
- ① Speicherplatz auswählen: Dazu so lange mit dem Fuss auf Plattform drücken bis der gewünschte Speicherplatz im Display angezeigt wird.



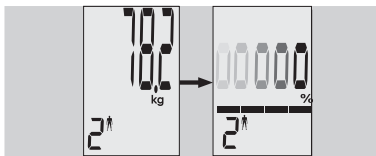
Zur Kontrolle erscheinen: Gewählter Speicherplatz, Körpergröße, Geschlecht und Alter.



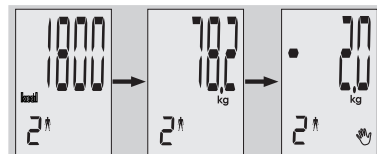
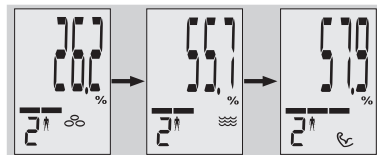
Bei Anzeige 0.0 Waage betreten.



- ② Zuerst wird das Körpergewicht angezeigt. Dann startet die Körperfett/-wasseranalyse. Bitte ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse. Der Fortschritt ist an einer laufenden Segmentanzeige zu erkennen.



- ③ Danach werden Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Muskelanteil in Prozent, Energiebedarf in kcal, Körpergewicht und Differenz zur letzten Messung des Körpergewichts in kg angezeigt.



- ④ Nach verlassen der Waage schaltet diese automatisch ab.

## Gewichtsermittlung

- ① Starten Sie die Waage mit dem Fuß, indem Sie einfach auf die Trittpläche der Waage tippen.
- ② Einige Sekunden warten, bis **0.0** in der Anzeige erscheint.
- ③ Waage betreten und ruhig stehenbleiben, bis das Gewicht angezeigt wird.
- ④ Nach dem Verlassen der Waage schaltet sie automatisch ab.

## Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands. Ess- und Trinkgewohnheiten während des Tagesablaufs und der individuelle Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Dies macht sich durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar.

Um ein möglichst exaktes und wiederholbares Analyse-Ergebnis zu erhalten, sorgen Sie für gleichbleibende Messvoraussetzungen, denn nur so können Sie Veränderungen über einen längeren Zeitraum exakt beobachten.

### Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:

- ▶ Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.
- ▶ Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.
- ▶ Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.

- ▶ Bei Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung (Sport). Nach einer sportlichen Betätigung sollten bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

### Abweichende oder unplausible Ergebnisse können auftreten bei:

- ▶ Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose
- ▶ Personen in Dialysebehandlung
- ▶ Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- ▶ Frauen in der Schwangerschaft
- ▶ Sportlern, die mehr als 10 Std. intensives Training in der Woche betreiben und einen Ruhepuls von unter 60/min haben
- ▶ Leistungssportlern und Body-Buildern.
- ▶ Jugendlichen unter 17 Jahren.

Männer						Frauen				
Alter	Körperfett in %					Körperfett in %				
	sehr wenig	wenig	normal	viel	sehr viel	sehr wenig	wenig	normal	viel	sehr viel
< 30	7 - 10	10 - 13	13 - 20	20 - 24	24 - 45	7 -12	12 - 17	17 - 24	24 - 30	30 - 45
> 30	7 - 12	12 - 16	16 - 22	22 - 27	27 - 45	7 - 14	14 - 20	20 - 27	27 - 30	30 - 45
Alter	Körperwasser in %				Körperwasser in %					
		wenig	normal	viel		wenig	normal	viel		
< 30		< 53	53 - 67	> 67		< 47	47 - 63	> 63		
> 30		< 48	48 - 62	> 62		< 42	42 - 59	> 59		
Alter	Muskelanteil in %				Muskelanteil in %					
		wenig	normal	viel		wenig	normal	viel		
< 30		< 56	56 - 71	> 71		< 50	50 - 67	> 67		
> 30		< 51	51 - 66	> 66		< 45	45 - 63	> 63		

## Technische Daten

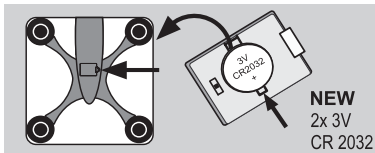
- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Muskelanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigeauflösung: Energiebedarf: 1 kcal
- ▶ Körpergröße: 100-240 cm
- ▶ Alter: 10-80 Jahre
- ▶ Personenspezifische Speicherplätze 10
- ▶ Batteriebedarf: 2 x CR 2032  
Batterien im Lieferumfang enthalten.

## Meldungen

- ① Batterien verbraucht.
- ② Schlechter Fußkontakt:  
Waage oder Füße reinigen oder **auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten**.  
Bei **zu trockener Haut** – Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.
- ③ Überlast:: Ab 150 kg.



## Batteriewechsel



**Batterie-Entsorgung:** Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



Pb = enthält Blei  
Cd = enthält Cadmium  
Hg = enthält Quecksilber

## Garantie




**exacta** garantiert für **3 Jahre** ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln auf Grund von Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch. Bitte den Kaufbeleg und den Garantieabschnitt gut aufbewahren. Im Garantiefall bitte die Waage mit Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

### Dieses Gerät ist funktentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 89/336/EWG.

Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

## Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer  Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

## Garantieabschnitt

Im Garantiefall bitte die Waage mit diesem Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

Absender \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Reklamations- \_\_\_\_\_  
 grund \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



By choosing this body monitoring scale, you are making an important contribution to your health care. It has the following functions:

- ▶ The body monitoring scale uses your personal data **to determine your body-fat/water proportion, muscle proportion, your weight and the difference weight according to the last measurement.**
- ▶ The scale is equipped with a 10-person memory

## Important advice

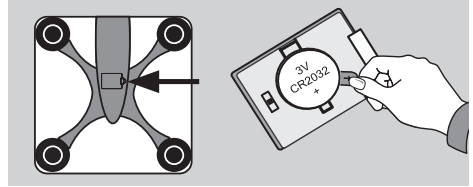
We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and are trying to put on weight. Treatment and diet should only take place in consultation with your doctor. Recommendations on exercise programmes or weight loss diets, on the basis of the values determined, should be provided by your doctor or certified health professional. **exacta** will not be liable for damage or loss caused by the GBF 9200 or for third party claims.

- ▶ This product is intended for personal home use only. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.
- ▶ **Not suitable for people with electronic implants, such as pacemakers, etc.**

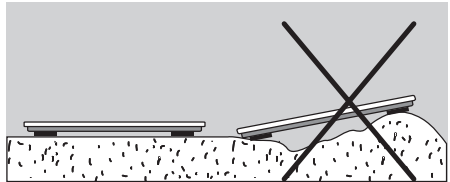


## Preparation for use

- ① Remove the battery fixing strips.



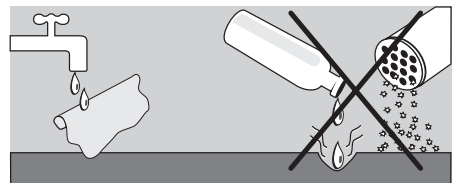
- ② Always place the scale on a level, firm surface for measurements.



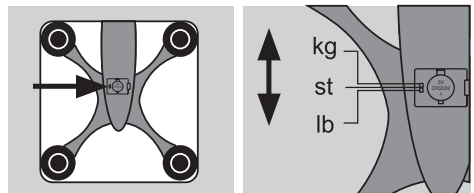
- ③ Caution: danger of slipping on wet surface.



- ④ Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvents or abrasives. Do not immerse the scale in water.



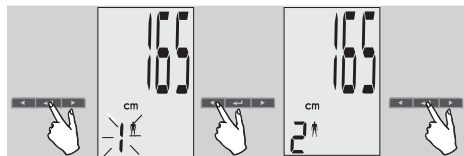
- ⑤ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).



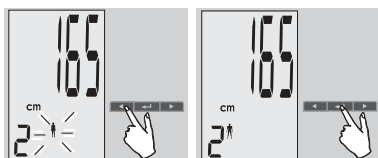


## Programming

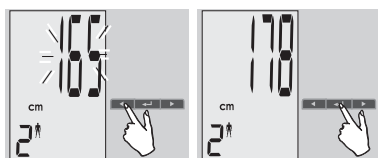
- ① Place scale on a table for programming
- ② Start programming (←→).
- ③ Memory location (P1 ... P10) select (◀ = minus, ▶ = plus) and confirm (←→).



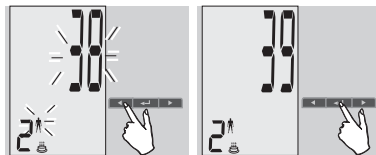
- ④ Input your gender (♂ = male or ♀ = female) and confirm (←→).



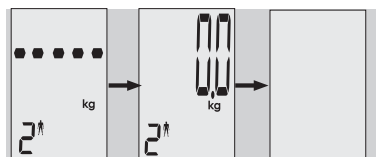
- ⑤ Enter your height (◀ = minus, ▶ = plus) and confirm (←→).



- ⑥ Enter your age (◀ = minus, ▶ = plus) and confirm (←→).



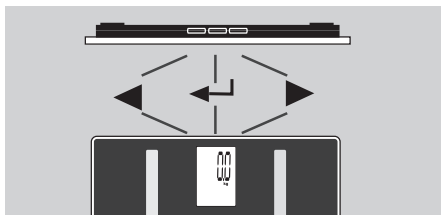
- ⑦ Provided the middle sections of the display appear, the data will be stored.



The scale switches off automatically.

Follow the same procedure to store additional people's data.

## Control Elements



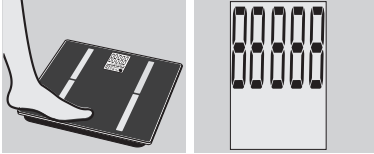
### Note

The scale has an energy-saving mode that switches it off automatically if no keys are pressed for approximately 20 seconds.

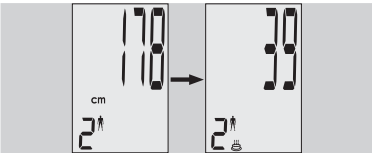
## Body monitoring

**Always measure in bare feet. Personal data must be programmed in first.**

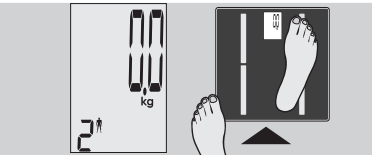
- ① Select your personal memory: This is done by keeping your foot pressed down on the platform until the desired personal memory appears on the display screen.



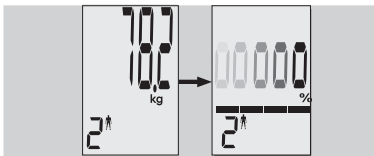
Check the following items as they appear: selected personal memory, height, sex and age.



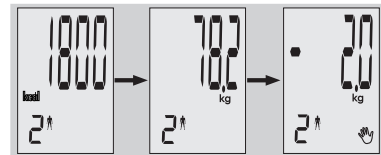
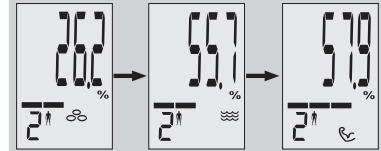
When the display shows "0.0", step onto the scale.



- ② Your body-weight reading is displayed first. Analysis of body fat/body water then begins. Please stand still until the analysis is complete. Progress is shown in the form of a segmented graphic display.



- ③ The screen then displays body fat, body water, muscle proportion, along with the energy consumption in kcal, body weight and the difference weight according to the last measurement.



- ④ The scale shuts down automatically when you step off it.

## Weighing operation

- ① Tap your foot lightly on the platform to start the scale.
- ② Wait a few seconds for **0.0** to appear in the display.
- ③ Step on to the scale and stand still until the weight symbol appears beside the display.
- ④ Body weight indication.
- ⑤ The scale switches off automatically when the person steps off.

## Factors influencing measurement readings

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable by the fluctuations in the display.

In order to ensure that the results of analysis are as accurate and consistent as possible, keep the measurement conditions constant, as only in this way will you be able to observe changes over an extended period.

### Other factors can affect water balance:

- ▶ After a bath, the body fat reading may be too low and the body water reading too high.
- ▶ After a meal, readings can be higher.
- ▶ Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.

- ▶ Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After taking exercise, wait for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement.

### Varying or implausible results can occur in the case of:

- ▶ Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis
- ▶ Persons undergoing dialysis treatment
- ▶ Persons taking cardiovascular medicine
- ▶ Pregnant women
- ▶ Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and have a resting pulse rate of under 60/min
- ▶ Competitive athletes and body builders
- ▶ Persons under the age of 17.

Men						Women				
Age	Body fat in %					Body fat in %				
	very low	low	normal	high	very high	very low	low	normal	high	very high
< 30	7 - 10	10 - 13	13 - 20	20 - 24	24 - 45	7 -12	12 - 17	17 - 24	24 - 30	30 - 45
> 30	7 - 12	12 - 16	16 - 22	22 - 27	27 - 45	7 - 14	14 - 20	20 - 27	27 - 30	30 - 45

Age	Body water in %				Body water in %				
		low	normal	high		low	normal	high	
< 30		< 53	53 - 67	> 67		< 47	47 - 63	> 63	
> 30		< 48	48 - 62	> 62		< 42	42 - 59	> 59	

Age	Muscle proportion in %				Muscle proportion in %				
		low	normal	high		low	normal	high	
< 30		< 56	56 - 71	> 71		< 50	50 - 67	> 67	
> 30		< 51	51 - 66	> 66		< 45	45 - 63	> 63	

## Technical data

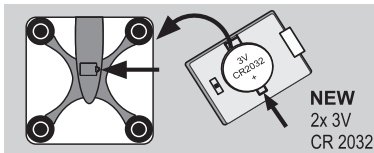
- ▶ Weighing capacity x graduation =  
max. 330 lb/150kg x 0.2 lb/100g
- ▶ Display resolution: Body-fat proportion: 0.1%
- ▶ Body-water proportion: 0.1%
- ▶ Muscles proportion: 0.1%
- ▶ Energy consumption: 1 kcal
- ▶ Height: 100-240 cm
- ▶ Age: 10-80 years
- ▶ 10-person individual memory locations
- ▶ Batteries: 2 x CR 2032  
Battery supplied with unit.

## Symbols

- ① Batteries spent.
- ② Bad foot-contact:  
clean scale or feet or **check for sufficient skin moisture**.  
If **skin is too dry** – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.
- ③ Overload: From 150 kg.



## Change batteries



**Disposal of spent batteries:** Batteries must not be disposed of as normal household waste. Note that you are legally obliged to dispose of used batteries in a correct way. You can return spent batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.



Pb = Battery contains lead  
Cd = Battery contains cadmium  
Hg = Battery contains mercury

## Warranty

**exacta** guarantees that all defects due to materials or manufacturing faults will be remedied by replacement or repair, free of charge, for a period of **3 years** from the date of purchase. Please keep your purchase receipt and the guarantee card in a safe place. If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and receipt.

**This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 89/336/EEC.**

Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device. The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears (a reset may be required)

## Disposal of Old Electrical & Electronic Equipment



This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For more detailed information about recycling contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

## Guarantee card

If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and your receipt.

Sender \_\_\_\_\_

Reason for complaint \_\_\_\_\_

