

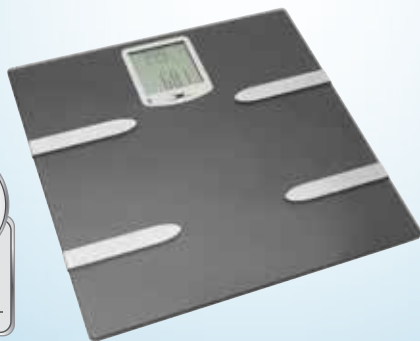


User Guide Manual del usuario



Bluetooth® Diagnostic Scale Balanza con Diagnóstico por Bluetooth®

English....Page 7
Español....Página 45



Product Info
Información
del **producto**



www.aldi.us

+ VIDEO

QR codes take you where you want to go quickly and easily

Whether you require **product information, spare parts or accessories**, details on **warranties** or **aftersales services**, or if you want to watch a **product demonstration video**, our QR codes will take you there in no time at all.

What is a QR code?

A QR code (QR = Quick Response) is a type of matrix that can be read with a smartphone camera and that contains a link to a website or contact details, for example.

Advantage: You do not need to manually enter a website address or contact details.

This is how it works

To scan the QR code, all you need is a smartphone with QR code reader software and an internet connection*. This type of software can be downloaded for free from your app store.

Try it out now

Just scan the QR code with your smartphone and find out more about the Aldi product you have purchased.*

* Depending on your tariff plan you may be charged for the connection.

Product Info

Información
del **producto**

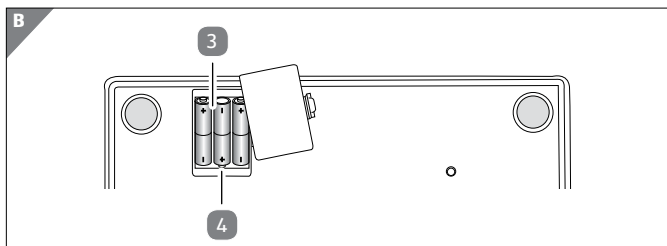
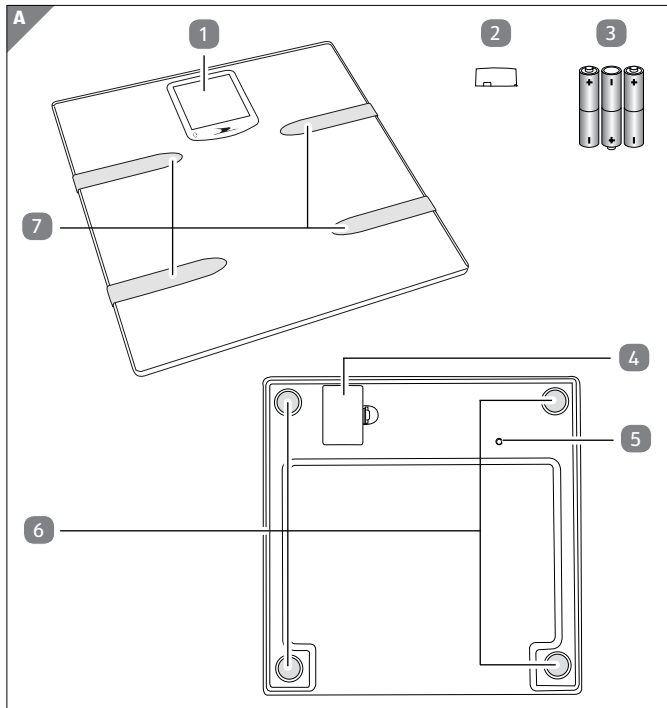


www.aldi.us

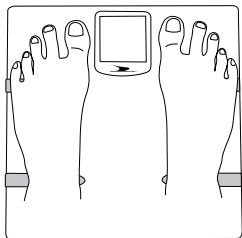
+ VIDEO

Contents

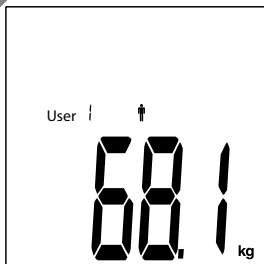
Overview	4	Evaluating the	measurements	25
Use.....	5	Restrictions	25	
Scope of delivery/ device parts.....	6	Body mass index (BMI).....	26	
General information	7	Body fat percentage	27	
Reading and storing the instruction manual.....	7	Body water percentage.....	28	
Explanation of symbols	8	Muscle percentage	30	
Safety.....	9	Bone mass.....	31	
Proper use.....	9	Basal metabolic rate (BMR).....	32	
Safety notes	9	Active metabolic rate (AMR).....	32	
Checking the scale and product contents	13	Measurements in relation to one another.....	33	
Scale and Crane		Cleaning and maintenance ..	35	
Connect app	14	Cleaning	35	
Functions.....	14	Changing the batteries.....	36	
Measurement method	15	Storage	36	
Compatibility	16	Troubleshooting	37	
Use without app.....	16	Technical data	42	
Setup.....	17	Declaration of conformity ...	43	
Inserting batteries.....	17	Disposal	44	
Setting up the scale.....	18	Disposing of the packaging	44	
Affixing the carpet feet	18	Disposing of old appliances.....	44	
Setting the unit of measure for weight.....	18	Warranty.....	91	
Resetting the scale memory	18	Warranty Card.....	91	
Installing the app.....	19	Warranty conditions.....	92	
Creating a user account.....	19			
Handling.....	20			
Establishing a Bluetooth® connection	20			
Setting the level of activity	22			
Performing a measurement.....	23			



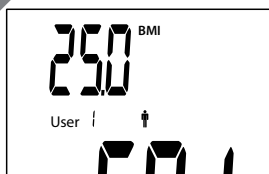
C



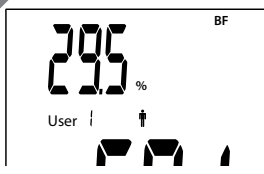
D



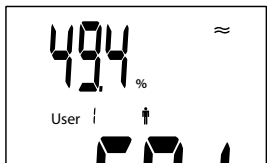
E



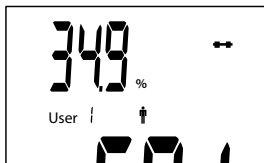
F



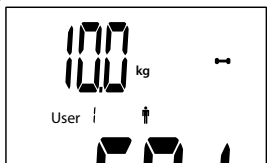
G



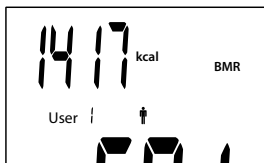
H



I



J



Scope of delivery/device parts

- 1 Display
- 2 Carpet feet, 4x
- 3 Batteries, 3x
- 4 Battery compartment
- 5 Reset button
- 6 Support feet
- 7 Measurement electrodes

Volumen de suministro/ partes del aparato

- 1 Display
- 2 Bases para moquetas, 4x
- 3 Pilas, 3x
- 4 Compartimento de pilas
- 5 Tecla Reset
- 6 Patas
- 7 Electrodo de medición

General information

Reading and storing the instruction manual



This instruction manual accompanies this Bluetooth® diagnostic scale. It contains important information on setup and handling. For improved readability, the Bluetooth® diagnostic scale will be referred to below merely as the “scale”.

Carefully read through the instruction manual, particularly the safety instructions, before you use the scale. Failure to comply with the instruction manual may result in damage to the scale.

This instruction manual is based on the standards and rules in force in the European Union. When abroad, you must also observe country-specific guidelines and laws.

Store the instruction manual for further use. If you pass the scale on third parties, please be absolutely sure to include this instruction manual.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this instruction manual, on the scale or on the packaging.



WARNING! This signal word designates a hazard with moderate risk, which may result in death or severe injury if not avoided.



NOTICE! This signal word warns against possible damage to property or provides you with useful additional information on handling the product.



This symbol indicates that the warranty for the scale amounts to 36 months (3 years).

Safety

Proper use

The scale is designed exclusively for use as an aid for measuring and displaying your physiological data. The scale is exclusively intended for private use and is not suitable for commercial or clinical use. The scale is not a medical device and is not a toy.

Only use the scale as described in this instruction manual. Any other use is deemed improper and may result in injury to persons or damage to the scale.

The manufacturer or vendor cannot be held liable for damages incurred through improper or incorrect use.

Safety notes



WARNING! **Risk of injury!**

Failure to use the scale properly poses a substantial risk of injury.

- Do not use the scale if you rely on medical implants (e.g. a pacemaker). The voltage used for measurements in the bioelectric impedance analysis of the scale may interfere with the functions of such implants.

- Do not use the scale if you are pregnant.
- Do not stand on the outer edge of one side of the scale.
- Do not stand on the scale if your feet are wet or if you have applied cream to them.
- Dry off the surface of the scale before you use it.
- Discontinue using the scale if it exhibits visible damages.



WARNING!
Risks associated with using batteries!

The scale is battery-operated. Improper handling of the batteries may result in injury and damage to property.

- Store the batteries in an area that is not accessible for children. If you suspect that a child has swallowed a battery, immediately contact a physician.
- Never expose the batteries to excessive heat such as direct sunlight, open flames or similar.

- Do not charge the batteries or reactivate them with other means.
- Do not short circuit the batteries.
- Do not open the batteries.
- To prevent the batteries from leaking, only insert batteries of the same type in the scale.
- Promptly remove empty batteries from the scale.
- Do not allow battery acid to come into contact with skin, eyes or mucus membranes. In the event of contact with battery acid, immediately flush the applicable areas with plenty of clean water and consult a physician if necessary.
- If batteries in the scale leak, use gloves to remove them. Afterwards, clean the battery compartment with a cloth without water or any cleaners.
- If you do not use the scale for a prolonged period, remove the batteries from the battery compartment.



NOTICE!
Risk of damage!

Improper use of the scale may damage it.

- Do not expose the scale to strong magnetic fields (e.g. transformers). Otherwise this could cause errors in data transmission or damage to the scale.
- Do not open the scale.
- Do not immerse the scale in water and do not rinse it off under running water.
- Protect the scale against impacts and chemicals.
- Do not expose the scale to extreme temperature fluctuations.
- Do not set up the scale near strong heat sources (e.g. ovens or radiators).
- Do not place any objects on the scale when you are not using it.

Checking the scale and product contents



NOTICE! **Risk of damage!**

The scale can be damaged if you incautiously open the packaging with a sharp knife or another pointy object.

- You should therefore be very careful when opening it.

1. Take the scale and its accessories out of the packaging.
2. Remove the packaging material.
3. Check to make sure that the delivery is complete (see **fig. A**).
4. Check whether the scale or the individual parts exhibit damage. If this is the case, do not use the scale. Contact the manufacturer using the service address specified on the warranty card.

Scale and Crane Connect app

The scale is designed for weighing and for the diagnosis of individual physical data. The data measured are transmitted to a smartphone or tablet via Bluetooth®.

With the free Crane Connect app (hereinafter referred to as “app”) you can save and analyse this data on your smartphone or tablet.

The scale can record and transmit physical data for up to eight different users. The data are only visible for the current user and are never visible for other users.

Functions

The scale has the following functions:

- Measurement of body weight (see **fig. D**).
- Calculation of the body mass index “BMI” (see **fig. E**).
- Calculation of body fat percentage “BF” in % (see **fig. F**).
- Calculation of the body water percentage in % (see **fig. G**).
- Calculation of muscle percentage in % (see **fig. H**).
- Calculation of bone mass in lb (see **fig. I**).
- Calculation of the basal metabolic rate “BMR” in kcal (see **fig. J**).
- Calculation of the active metabolic rate “AMR” in kcal.

Measurement method



NOTICE!

From a medical standpoint, the analytical results provided by the scale are only of an approximate nature. Only a medical specialist is capable of performing exact measurements of the percentage of body fat, body water, muscle or bone mass using special medical instruments.

The scale uses very low voltage to measure your physical data. The voltage is transmitted through your body, that is, through the different parts of your body. In the process, the current encounters different resistances. Water and muscle tissue have a low resistance making them good conductors. Fat and bone are poor conductors and therefore exhibit a high resistance.

These resistances or impedances are measured and used to calculate the percentages of water, bone and muscle based on individual physical characteristics such as height, age and gender. This method of measurement is known as the “bioelectric impedance analysis” (BIA).

Compatibility

The following smartphones and tablets with Bluetooth® Smart Ready (Bluetooth® 4.0) are compatible with the scale and app:

- Apple® iPhone® 4s and more recent versions
- Apple® iPad® 3rd generation and more recent versions
- Apple® iPad mini™ 1st generation and more recent versions
- Apple® iPad Air™ and more recent versions
- Smartphones and tablets with Android™ 4.3 and more recent versions

You can find a detailed list of compatible devices on the following website:

www.cranesportsconnect.com/compatibility.

Use without app



NOTICE!

If you use the scale without the app, the scale is only capable of correctly determining your weight. Without the app all other measurements are performed using standard parameters and will therefore be more or less inaccurate.

Furthermore, the measured data will not be saved on the scale if you use the scale without the app.

In order to calculate your percentage of body fat, body water, muscle mass, bone mass as well as your BMI, AMR and BMR, the scale requires individual parameters such as your gender, height and age. However, it is not possible to enter these parameters on the scale itself, instead this must be done with the app or on the Crane website (see chapter “Creating a user account”).

If these individual parameters are not entered, the resulting measurements may differ considerably from the actual individual values. Thus, weight will be displayed without user recognition if the app is not used. We recommend using the scale in combination with the app.

Setup

Inserting batteries

1. Place the scale on a soft base with the bottom facing up.
2. Open the battery compartment **4** (see **fig. B**).
3. Remove the protective foil from the enclosed batteries **3**.
4. Insert the batteries in the battery compartment. The polarity is correct if the negative poles of the batteries are lined up with the corresponding spring contacts in the battery compartment.
5. Close the battery compartment.
6. Turn the scale over.
The reading “0.0” will appear on the display.

7. If nothing appears on the display, remove the batteries and insert them again.

Setting up the scale

In order for the measurements to be accurate, the scale must be set up on a solid floor or on the enclosed carpet feet:

- Use the carpet feet on carpet floors.
- Place the scale on a solid, level floor.

Affixing the carpet feet

1. Place the scale on a soft base with the bottom facing up.
2. Stick the carpet feet **2** onto the support feet **6** (see **fig. A**).

You can now use the scale on carpet floors.

Setting the unit of measure for weight

Scales shipped within Europe (except for Great Britain and Ireland) are set to kilograms (kg). Scales shipped to Great Britain, Ireland and the USA are set to pounds (lb). You can use the app to switch the unit of measure.

Resetting the scale memory

You can reset the scale to the factory default by deleting all data:

1. Turn the scale on by briefly stepping on it. The reading “0.0 lb” will then appear on the display.
2. Push and hold the Reset button **5** on the back of the scale for approx. 3 seconds (see **fig. A**).
3. The reading “dEL” on the display indicates that the data is being deleted.

Installing the app

1. Download the free Crane Connect app from the App Store or from the Google Play Store. You can also download the app by scanning one of the following QR codes:

For iOS:



For Android™:



You can also download the app under the following URL:

www.cranesportsconnect.com/downloads.

2. Install the app on your smartphone or tablet. For this, follow the on-screen instructions.

Creating a user account

The scale has eight user memory slots for storing your individual settings and measurements and those of family members for example. For this purpose, an own user account must be set up for all of those users.

In addition to personal data, the data to be entered include: gender, date of birth and body height. This data serves as parameters for determining relative values such as the BMI.

To create a user account with the app, follow the steps below:

1. Start the app.
You will be directed to the “Home” menu.
2. Select the app icon “All settings”.
3. To create a new user or log on with an existing user, select the app icon “User settings”.
4. Follow the step-by-step instructions provided in the app.

You can also create your user data on the following website: www.cranesportsconnect.com.

Handling

Establishing a Bluetooth® connection

1. Make sure that the Bluetooth® function of your phone or tablet is switched on.
2. Start the app if you have not already done so.
You will be directed to the “Home” menu.
3. Select the app icon “All settings”.
4. Select the app icon “Diagnostic Scale”.

This will take you to the scale settings. Here you can determine your level of activity (see chapter “Setting the level of activity”).

5. To link the scale to your smartphone or tablet, push “Connect” in the “Pairing” field.
6. The scale will now activate with the corresponding user. Every user must step on the scale barefoot to create a complete scale user record.
7. Go back to the “Home” menu.
8. Select the app icon “Diagnostic Scale” to access the analyses of your measurements.

If you connect the scale to the app and perform a measurement, the data will be automatically uploaded to your user account on the website www.cranesportsconnect.com if you are connected to the Internet.

Your data will be securely saved there and will also be available to you if you lose your smartphone or tablet or replace it with a new one.

As soon as your user account has been connected with the scale via the app, you can also perform measurements without having to connect to the app. The next time you connect the app to the scale, your measurements saved on the scale will also be uploaded to the website if you are connected to the Internet.

The scale has 30 memory slots for each user. Therefore, a maximum of 30 measurements can be saved for each user. Afterwards, “FULL” will appear on the display.

Setting the level of activity

The level of activity is used to calculate your basal and active metabolic rates in calories.

Realistically consider your lifestyle in the medium to long-term and then select the correct level of activity. Use the app to set one of the following activity levels (see chapter “Establishing a Bluetooth® connection”):

Level of activity	Description
1 Low level of activity	You are not active in your free time or professionally; you spend most of your time sitting or lying down. Examples: Elderly persons or people with physical handicaps.
2 Occasionally active	You engage in a limited amount of activity in your free time or professionally; otherwise you spend most of your time sitting. Examples: Office employees, students, precision mechanics.
3 Moderately active	You are moderately active in your free time and walk or stand when at work. Or you exercise regularly in addition to your sedentary profession. Examples: Assembly line works, craftsmen.

Level of activity	Description
4 Active	You are active both in your free time and at work. Examples: Waiters, salespersons, nursing services.
5 Very active	You engage in strenuous physical activity in your free time and professionally. Examples: Construction workers, farmers, competitive athletes.

Performing a measurement




NOTICE!

For ideal, comparable measurement results, follow the basic rules below when performing a measurement.

- Weigh yourself when undressed, on an empty stomach and if possible, always at the same time of day. The best time to weigh yourself is in the morning after you have used the toilet.
- The body fat percentage can only be measured if you are barefoot. Ideally, your feet should be damp, but no cream should have been applied. Completely dry or heavily callused foot soles are not sufficiently conductive and may affect the accuracy of results.

- Your feet, legs, calves and thighs may not touch during measurement.
- When you weigh yourself after getting up, give your body approx. 15 minutes to enable proper distribution of the body water percentage in your body.

Proceed as follows to perform a measurement:

1. Make sure that the scale is on a solid, level floor.
2. Stand on the scale so that the soles of both feet are touching both the front and back measuring electrode  (see **fig. C**).
3. Shift your weight so that it is evenly distributed on each foot.
4. Stand still and in an upright position during the measurement.

Your body weight will be displayed in the preset unit of measurement on the bottom right of the display (see **fig. D**).

Then the other values will be measured. The following measurements will appear in sequence on the top left of the display:

- BMI (see **fig. E**),
- “BF” body fat percentage (see **fig. F**),
- Body water percentage (see **fig. G**),
- Muscle percentage (see **fig. H**),
- Bone mass (see **fig. I**),
- Basal metabolic rate “BMR” (see **fig. J**),
- Active metabolic rate “AMR”.

Once the active metabolic rate is shown, the scale will automatically turn off after approx. four seconds.

5. Step down from the scale.

Evaluating the measurements



NOTICE!

Please keep in mind that all measurements, with the exception of your body weight, are only relevant if you have correctly configured your body parameters (age, body height etc.) in the app.

Restrictions

Please keep in mind that only long-term trends are relevant with respect to significant fluctuations, particularly in terms of your weight. Always consider the measurements in their relation to one another (see chapter “Measurements in relation to one another”).

Certain physical characteristics or impairments may lead the percentage calculations for body water, fat, muscles, bone and bone density to significantly differ from the standard values or return false values. The affected persons include:

- Dialysis patients,
- Persons with a fever or suffering from osteoporosis,
- Persons with illnesses leading to oedema,

- Persons taking cardiovascular medication (e.g. drugs influencing vessels, circulatory or heart medication),
- Persons with considerably shorter or longer leg length,
- Children under 10 years of age.

Body mass index (BMI)

The body mass index is used to distinguish between underweight, normal weight and overweight. You can calculate the value as follows:

Weight in lb/(body height in m)².

The BMI is not very conclusive as an absolute value. It must be associated with the gender and age of the person. See the reference values provided in the following tables.

BMI values for women

Age	Under-weight	Normal weight	Slight over-weight	Over-weight
16–24	<19	19–24	25–28	>28
25–34	<20	20–25	26–29	>29
35–44	<21	21–26	27–30	>30
45–54	<22	22–27	28–31	>31
55–64	<23	23–28	29–32	>32
>65	<24	24–29	30–33	>33

BMI values for men

Age	Under-weight	Normal weight	Slight over-weight	Over-weight
16	<19	19–24	25–28	>28
17–24	<29	20–25	26–29	>29
25–34	<21	21–26	27–30	>30
35–44	<22	22–27	28–31	>31
45–54	<23	23–28	29–32	>32
55–64	<24	24–29	30–33	>33
>65	<25	25–30	31–34	>34

Body fat percentage

The tables listed here provide reference values for the body fat percentage (%). If you require more accurate information about body fat levels in general or about your own measurements, please speak to your physician.

Compared to the reference values, active athlete's tend to have a lower percentage of body fat. Depending on the level of training and type of sport, these values may be below the provided reference values.

An extremely low percentage of body fat may pose a health risk.

Body fat percentages for women

Age	Low	Normal	Elevated	Very elevated
10–29	<23	23–34	35–45	>45
30–59	<23	23–34	35–45	>45
60–69	<23	23–34	35–45	>45
>70	<23	23–37	38–45	>45

Body fat percentages for men

Age	Low	Normal	Elevated	Very elevated
10–29	<11	11–24	25–35	>35
30–59	<13	13–25	26–35	>35
60–69	<12	12–25	26–35	>35
>70	<12	12–29	30–35	>35

Body water percentage



NOTICE!

The measurements performed by the scale do not allow for medically sound conclusions about age-related water retentions. If you are concerned about your body water percentage, ask your physician.

The body water percentage is directly related to the percentage of body fat and muscle. Body fat contains a relatively low amount of water while muscles tend to store significantly more water.

People with a lower percentage of body fat and high muscle percentage may exhibit a body water percentage that exceeds the reference values (such as endurance athletes).

Vice-versa, the body water percentage for people with a high percentage of body fat is often less than reference values.

Generally speaking, a high percentage of body water is ideal.

The following tables provide an overview of reference values for the body water percentage (%).

Body water percentage for women

Age	Low	Normal	Elevated
10–29	<52	52–72	>72
30–49	<40	40–60	>60
>50	<45	45–65	>65

Body water percentage for men

Age	Low	Normal	Elevated
10–29	<55	55–75	>75
30–49	<50	50–70	>70
>50	<48	48–68	>68

Muscle percentage

The following tables provide an overview of reference values for the muscle percentage (%).

Muscle percentage for women

Age	Low	Normal	Elevated
10–29	<35	35–45 %	>45
30–59	<28	28–40 %	>40
60–69	<23	23–35 %	>35
>70	<23	23–30 %	>30

Muscle percentage for men

Age	Low	Normal	Elevated
10–29	<40	40–50 %	>50
30–59	<33	33–45 %	>45
60–69	<32	32–40 %	>40
>70	<30	30–35 %	>35

Bone mass



NOTICE!

The scale measures the weight of all parts of your bones in pounds. This is not the same thing as calcium concentration or bone density. Only a medical specialist can measure the calcium concentration and bone density with a special medical device. The bone mass therefore does not provide any information about changes to bones, bone hardness or diseases such as osteoporosis.

Our skeleton changes as we age. As we grow up, our bone mass increases quickly and peaks between the age of 30 and 40. Afterwards, it starts to slowly decline.

Bone mass varies according to gender, height, age and weight and can only be influenced to a limited extent. As a result, there are no universally-applicable reference values.

You can counteract the age-related loss of bone mass associated with ageing with proper nutrition and physical activity. At the same time, be sure that you are getting a sufficient amount of vitamin D and calcium. You can strengthen your skeleton by engaging in athletic activity to strengthen your muscles.

Basal metabolic rate (BMR)

The basal metabolic rate, BMR, refers to the amount of energy your body requires on a daily basis when fully at rest in order to maintain its basic functions. Therefore, you must consume at least this amount of energy through your diet to avoid any harm to your health.

Body height, age and weight are the primary factors that affect the basal metabolic rate. The scale calculates this value in kilocalories per day (kcal/24h) using the Harris-Benedict formula.

Active metabolic rate (AMR)

The active metabolic rate, AMR, refers to the amount of energy your body requires on a daily basis during activity. The scale calculates this amount in kilocalories per day (kcal/24h).

To maintain your weight, you must consume the amount of energy that corresponds to your active metabolic rate through your diet. If you consume less energy than the calculated active metabolic rate, you will lose weight.

On the other hand, your weight will increase if you consume more energy than your active metabolic rate. However, if you do not increase the amount of daily physical activity, increasing the amount of energy consumed will only cause the percentage of body fat to rise.

The active metabolic rate is primarily affected by the personal extent of activity. The scale uses five levels of activity as calculation parameters.

Please obtain details on the degrees of activity from the chapter “Setting the level of activity”.

Measurements in relation to one another



NOTICE!

Adding up the measurements for water, fat and muscle percentage does not make sense because a portion of the body water is stored in muscle.

In general, only long-term changes to measurements are really conclusive. The individual results must also be considered in relation to one another. This leads to three fundamental aspects:

- Change to the total weight,
- Change to body fat, body water and muscle percentage,
- Period during which these changes occur.

The periods are divided into:

Short-term Changes within days

Medium-term Changes within weeks

Long-term Changes within months

Short-term fluctuations in weight are primarily attributed to changes in the water percentage as the percentage of fat and muscle only change over the medium or long-term.

Short-term weight loss with a simultaneous increase in the percentage of body fat are also an indication for the sole loss of water. This could be due to diets or workouts that target rapid weight loss without sufficient compensation of water loss.

If possible, balance diets with physical activity such as fitness or strength training to increase your muscle percentage.

A medium-term increase in weight with a constant or declining percentage of body fat indicates an increase in muscle mass.

A decrease in weight and body fat while the muscle percentage remains the same or increases is indicative of an effective diet or workout.

Cleaning and maintenance

Cleaning



NOTICE!

Risk of damage to property!



If you do not clean the scale properly, you could damage it.

- Do not use any aggressive cleaners or solvents.
 - Do not use any brushes with metal or nylon bristles, sharp or metallic cleaning utensils such as knives, hard scrapers or similar.
 - Do not put the scale in the dishwasher. It would be destroyed as a result.
-
- Use a cloth moistened with water for cleaning. If necessary, you can use a small amount of detergent or a mild soapy solution.
 - After cleaning, use a soft cloth to dry the scale.

Changing the batteries

If you stand on the scale and “Lo” appears on the display instead of the measurements, the batteries are no longer supplying sufficient power.

If you stand on the scale and nothing appears on the display, the batteries are empty. To change the batteries, proceed as follows:

1. Place the scale on a soft base with the bottom facing up.
2. Open the battery compartment  (see **fig. B**).
3. Take the batteries  out of the battery compartment.
4. Insert new batteries in the battery compartment. Use batteries of the same type.
The polarity is correct if the negative poles of the batteries are lined up with the corresponding spring contacts in the battery compartment.
5. Close the battery compartment.
6. Turn the scale over.
The reading “0.0” will appear on the display.
7. If nothing appears on the display, remove the batteries and insert them again.

Storage

If you do not use the scale for a prolonged period of time, please observe the following notes:

- Take the batteries out of the battery compartment.
- Do not store the scale near heat sources.
- Do not place any heavy objects on the scale if you do not use the scale.

Troubleshooting

If a malfunction occurs, first check the points below before you send the scale in to be repaired.

Problem	Causes and solutions
The display is blank.	The batteries were not inserted correctly. <ul style="list-style-type: none">- Remove the batteries and insert them again. Make sure the polarity is correct.
	Batteries are empty. <ul style="list-style-type: none">- Replace the empty batteries with new ones.
“Lo” appears on the display instead of the measurements and the scale immediately turns off.	The batteries no longer supply a sufficient amount of power. <ul style="list-style-type: none">- Replace the batteries with new ones.

Problem	Causes and solutions
<p>“Err” appears on the display instead of the measurements.</p>	<p>The upper limit of the measurement range (396 lb) has been exceeded.</p> <ul style="list-style-type: none">- Do not exceed the scale's carrying capacity of 396 lb.
	<p>You failed to stand still during the measuring process or to evenly distribute your body weight to both feet.</p> <ul style="list-style-type: none">- Stand still while the measurements are being performed and evenly distribute your weight to both feet.
<p>Only the weight is shown.</p>	<p>You were not barefoot during the measurement, the soles of your feet are too dry or you have too much callused skin on the soles of your feet.</p> <ul style="list-style-type: none">- Repeat the measurement barefoot.- If necessary, slightly moisten the soles of your feet.- Remove any callused skin from the soles of your feet.
<p>The percentage of fat is outside the measurement range (< 5 % or > 50 %).</p>	

Problem	Causes and solutions
<p>The scale was not at zero when the weighing process was initiated.</p>	<p>The scale did not adjust properly.</p> <ul style="list-style-type: none">- Wait until the scale turns off on its own.- Step on the scale again and wait until "0.0" appears on the display.- Repeat the measurement.
<p>No connection is established between your smartphone or tablet and the scale even after approx. 180 seconds.</p>	<p>The Bluetooth® function of your smartphone or tablet is switched off.</p> <ul style="list-style-type: none">- Switch the Bluetooth® function of your smartphone or tablet on.
	<p>The scale's Bluetooth® receiver is not working properly.</p> <ul style="list-style-type: none">- Take the batteries out of the battery compartment.- Put the batteries back in.- Switch the Bluetooth® function of your smartphone or tablet off and back on.

Problem	Causes and solutions
No connection is established between your smartphone or tablet and the scale even after approx. 180 seconds.	Your smartphone or tablet is not working properly. <ul style="list-style-type: none">- Switch off your smartphone or tablet off completely and then back on.
	The app was not successfully installed on your smartphone or tablet. <ul style="list-style-type: none">- Reinstall the app and log in with your user data.
Not all measurements saved are transmitted.	You performed more than 30 measurements without connecting to the app. The scale can save a total of 30 measurements after a user has been created. Afterwards, “Full” will appear on the display. <ul style="list-style-type: none">- Connect the scale with the app on a regular basis to prevent losing measurements.

Use the FAQs (frequently asked questions) on the following website as an additional help for your scale:
www.cranesportsconnect.com/faq.

If the measures described above have not resolved the problem, please contact our service team. Use the information provided below and also consider the chapter “Warranty”.

CUSTOMER *Service*



We request all customers contact us via the **internet**, **e-mail** or **phone** before returning any products to us.

Please have the **model no.** ready, which can be found either **on the back** or **on the bottom** of the product.



www.produktservice.info



service@produktservice.info



Toll-free service hotline

1-800-493-9137 (No country code necessary)

Technical data

Type:	AU5-CDSC-1
Article number:	92125
Power supply:	Batteries, 3 x 1.5 V DC, type LR03/R03/AAA
Materials	
Scale surface:	Safety glass, 6 mm thick
Electrodes:	non-rusting steel
Housing:	ABS plastic

Dimensions (W x D x H):	11.9 x 11.8 x 0.9 “ (30 x 30 x 2.3 cm)
Upper limit of the measurement range:	180 kg / 396 lb / 28 st
Lower limit of the measurement range:	3 kg / 6.6 lb / 0 st (≈ 6.6 lb)
Display accuracy	
Weight:	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb
Bone mass:	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb
Body fat percentage:	0.1 %
Body water percentage:	0.1 %
Muscle percentage:	0.1 %
Calorie requirement:	1 kcal

Declaration of conformity

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits of a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to

provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

WARNING: changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void user's authority to operate the equipment.

Disposal

Disposing of packaging

- Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of paperboard and cardboard with the recycled paper service and wrappers with appropriate collection service.

Disposing of the diagnostic scale

- Should the diagnostic scale no longer be capable of being used at some point in time, dispose of it in accordance with the regulations in force in your state or country.

Batteries and storage batteries may not be disposed of with household waste!

As the end user you are required by law to bring all batteries and storage batteries, regardless whether they contain harmful substances* or not, to a collection point run by the communal authority or borough or to a retailer, so that they can be disposed of in an environmentally friendly manner. Turn in the batteries and storage batteries at your collection point in a discharged state only!

* labelled with: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead

Contenido

Conjunto	4
Uso	5
Volumen de suministro/partes del aparato	6
Códigos QR	47
Generalidades	48
Leer y guardar este manual del usuario	48
Descripción de símbolos	49
Seguridad	50
Uso apropiado	50
Indicaciones de seguridad	50
Comprobar la balanza y el volumen de suministro	54
Balanza y aplicación Crane Connect	55
Funciones.....	55
Método de medición.....	56
Compatibilidad.....	57
Uso sin App	58
Puesta en marcha	59
Colocación de las pilas	59
Colocación de la balanza	59
Colocación de las bases para moquetas	60
Ajuste de unidades de medida de peso.....	60
Reseteo de la memoria de la balanza.....	60
Instalación de la aplicación	61
Creación de cuenta de usuario	61
Uso	62
Establecimiento de conexión Bluetooth®	62
Ajuste del grado de actividad	64
Realización de la medición.....	66

Evaluación de resultados de medición	68
Restricciones.....	68
Índice de masa corporal (BMI)	69
Porcentaje de grasa corporal.....	70
Porcentaje de agua corporal.....	71
Porcentaje de masa muscular	73
Masa ósea.....	74
Consumo de calorías en reposo (BMR)	75
Consumo de calorías en la vida cotidiana (AMR)	76
Valores de medición en relación con otros valores	77
Limpieza y mantenimiento.....	79
Limpieza	79
Cambio de pilas.....	80
Almacenamiento	81
Búsqueda de fallos	81
Datos técnicos	87
Declaración de conformidad	88
Eliminación	90
Eliminación del embalaje	90
Equipo en desuso	90
Garantía	91
Tarjeta de garantía	91
Condiciones de garantía.....	94

Los códigos QR le ayudan a encontrar la información que busca fácilmente y rápidamente

Si busca información sobre el producto, recambios o accesorios, garantías y soporte postventa, o si quiere ver un vídeo que le muestra el producto, los códigos QR le ayudan a encontrar lo que busca rápidamente.

¿Qué es un código QR?

Un código QR (QR = respuesta rápida) es un código de barras que se puede leer con la cámara de su smartphone y que contiene, por ejemplo, un enlace a una página web o información de contacto. Ventaja: No es necesario introducir estos datos de forma manual.

Como funciona

Para escanear el código QR sólo necesita un smartphone con software que puede leer los datos QR y una conexión a internet*. Este tipo de software está disponible gratis en el app store de su smartphone.

Pruébalo ahora

Escanea el código QR con su smartphone para averiguar más sobre el producto Aldi que ha comprado*.

* Según su tarifa pueden aplicarse cargos de conexión.

Generalidades

Leer y guardar este manual del usuario



Este manual del usuario pertenece a esta balanza con diagnóstico por Bluetooth®. Contiene información importante sobre la puesta en marcha y el uso.

En aras de una mejor comprensión, la balanza con diagnóstico por Bluetooth® se denominará en lo sucesivo simplemente: “balanza”.

Antes de utilizar la balanza, lea detenidamente el manual del usuario, sobre todo las indicaciones de seguridad. La inobservancia de este manual del usuario puede provocar daños en la balanza.

El manual del usuario se basa en las normas y regulaciones vigentes en la Unión Europea. Para el extranjero, respete también las directivas y leyes de cada país.

Guarde el manual del usuario para uso posterior. Si transmite la balanza a una tercera persona, entregue necesariamente este manual del usuario.

Descripción de símbolos

En este manual del usuario, en la balanza y en el embalaje se utilizan los siguientes símbolos y términos de advertencia.



¡ADVERTENCIA! Este término de advertencia hace referencia a un grado de riesgo medio, que si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.



¡AVISO! Este término de advertencia previene daños materiales o le proporciona información adicional útil para el uso.



Este símbolo indica que la garantía para la balanza asciende a 36 meses (3 años).

Seguridad

Uso apropiado

La balanza está diseñada exclusivamente como medio auxiliar para la medición e indicación de sus datos corporales. La balanza está concebida exclusivamente para uso privado, no para el ámbito industrial o clínico. La balanza no es un aparato médico, ni un juguete.

Utilice la balanza sólo como se describe en este manual del usuario. Cualquier otro uso se considera inapropiado, y puede provocar lesiones o daños en la balanza.

El fabricante o distribuidor no se hacen responsables de daños producidos por uso inapropiado o erróneo.

Indicaciones de seguridad



¡ADVERTENCIA! **¡Riesgo de lesiones!**

Si utiliza la balanza de forma inapropiada, existe mayor riesgo de lesiones.

- No utilice la balanza si está supeditado a implantes médicos (p. ej. marcapasos). La tensión de medición del análisis de impedancia bioeléctrica de la balanza

puede menoscabar las funciones de tales implantes.

- No utilice la balanza si está embarazada.
- No se coloque unilateralmente sobre el borde exterior de la balanza.
- No se suba en la balanza con los pies mojados o si acaba de aplicar crema a los mismos.
- Seque la superficie de la balanza antes de usarla.
- Si la balanza presenta daños visibles, no la utilice.



¡ADVERTENCIA!
¡Riesgos por el uso de pilas!

La balanza funciona con pilas. La manipulación inadecuada de las pilas puede provocar lesiones y daños materiales.

- Guarde las pilas lejos del alcance de los niños. Si sospecha que un niño se ha tragado una pila, acuda inmediatamente a un médico.
- No exponga nunca las pilas a un calor excesivo, como radiación solar directa, fuego abierto o similar.

- No cargue las pilas, ni las reactive con otros medios.
- No cortocircuite las pilas.
- No abra las pilas.
- Para evitar que el líquido de las pilas se derrame, en la balanza sólo han de utilizarse pilas del mismo tipo.
- Las pilas descargadas han de retirarse inmediatamente de la balanza.
- Evite el contacto del ácido de batería con la piel, los ojos y las membranas mucosas. Si entra en contacto con el ácido de la pila, enjuague al instante las zonas afectadas con agua limpia abundante y consulte a un médico de inmediato.
- Si el líquido de las pilas se derrama en la balanza, use guantes para retirarlo. A continuación, limpie el compartimento de pilas con un paño, sin agua ni detergente.
- Si no utiliza la balanza durante un periodo de tiempo prolongado, saque las pilas del compartimento de pila.



¡AVISO!
¡Riesgo de daños!

El uso inadecuado de la balanza puede provocar daños en la misma.

- No exponga la balanza a campos magnéticos muy intensos (p. ej. transformadores), pues en otro caso pueden producirse fallos en la transmisión de datos o daños en la balanza.
- No abra la balanza.
- No sumerja la balanza en el agua, ni la lave con agua corriente.
- Proteja la balanza contra golpes y productos químicos.
- No exponga la balanza a fluctuaciones extremas de temperatura.
- No coloque la balanza cerca de fuentes de calor intenso (p. ej. estufas o radiadores).
- No coloque ningún objeto sobre la balanza cuando no la utilice.

Comprobar la balanza y el volumen de suministro



¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si abre el embalaje con un cuchillo afilado o con otros objetos puntiagudos sin tener cuidado, la balanza puede sufrir daños.

– Por tanto, al abrir el embalaje, proceda con cuidado.

1. Saque la balanza y sus accesorios del embalaje.
2. Retire el material de embalaje.
3. Compruebe si el suministro está completo (véase la **fig. A**).
4. Compruebe si la balanza o las piezas individuales presentan daños. Si éste es el caso, no utilice la balanza. Contacte con el fabricante a través de la dirección de servicio técnico indicada en la tarjeta de garantía.

Balanza y aplicación Crane Connect

La balanza sirve para el pesaje y el diagnóstico de datos corporales individuales. Los datos medidos se transmiten a un smartphone o tablet mediante Bluetooth®. Con la aplicación gratuita Crane Connect (en lo sucesivo: “aplicación”), esos datos pueden guardarse y analizarse en el smartphone o tablet.

La balanza puede registrar y transferir los datos corporales de hasta ocho usuarios distintos. Los datos sólo están siempre visibles para el usuario actual, no para otros usuarios.

Funciones

La balanza tiene las siguientes funciones:

- Medición del peso corporal (véase la **fig. D**).
- Determinación del índice de masa corporal “BMI” (véase la **fig. E**).
- Determinación del porcentaje de grasa corporal “BF” en % (véase la **fig. F**).
- Determinación del porcentaje de agua corporal en % (véase la **fig. G**).
- Determinación del porcentaje de masa muscular en % (véase la **fig. H**).
- Determinación de la masa ósea en lbs (véase la **fig. I**).

- Determinación del consumo de calorías en reposo “BMR” en kcal (véase la **fig. J**).
- Determinación del consumo de calorías en la vida cotidiana “AMR” en kcal.

Método de medición



¡AVISO!

Los resultados del análisis de la balanza sólo tienen una precisión aproximada desde el punto de vista médico. Las mediciones exactas de porcentajes de grasa y agua corporal y masa muscular o masa ósea sólo pueden realizarse por un médico especialista con instrumentos médicos especiales.

Para la medición de sus datos corporales, la balanza utiliza una tensión eléctrica muy pequeña. Dicha tensión se aplica al cuerpo, o más específicamente, a las distintas partes del mismo. En el cuerpo, la corriente encuentra diferentes resistencias. El agua y el tejido muscular tienen una resistencia baja, y por tanto, son buenos conductores eléctricos. El tejido adiposo y los huesos son malos conductores eléctricos, y por tanto, tienen una resistencia alta.

Esas resistencias o impedancias se miden y utilizan en relación con las características corporales individuales – como tamaño, edad y sexo – para calcular los porcentajes de agua, huesos y músculos. Este método de medición se denomina “análisis de impedancia bioeléctrica” (BIA).

Compatibilidad

Los smartphones y tablets provistos de Bluetooth® Smart Ready (Bluetooth® 4.0) y especificados a continuación son compatibles con la balanza y la aplicación:

- Apple® iPhone® 4s y versiones posteriores
- Apple® iPad® de la 3ª generación y versiones posteriores
- Apple® iPad mini™ de la 1ª generación y versiones posteriores
- Apple® iPad Air™ y versiones posteriores
- Smartphones y tablets con Android™ 4.3 y versiones posteriores

En el sitio web siguiente puede encontrar una lista detallada de dispositivos compatibles:

www.cranesportsconnect.com/compatibility.

Uso sin App



¡AVISO!

Si utiliza la balanza sin la aplicación, la balanza sólo puede medir correctamente su peso. Si no se utiliza la aplicación, todos los demás valores de medición se calculan con los parámetros estándar, y por tanto tienen inevitablemente una mayor o menor precisión.

Por otra parte, si utiliza la balanza sin la aplicación, los datos medidos no se guardan en la balanza.

Para el cálculo de sus porcentajes de grasa y agua corporal, masa muscular y ósea, así como BMI, AMR y BMR, la balanza necesita parámetros individuales, p. ej. sexo, tamaño y edad. Sin embargo, esos parámetros no pueden ajustarse en la propia balanza, sino sólo a través de la aplicación o del sitio web de Crane (véase el capítulo “Creación de cuenta de usuario”).

Sin la entrada de esos parámetros individuales, los resultados de medición pueden diferir considerablemente de sus valores individuales reales. Análogamente, si la balanza se utiliza sin aplicación, el peso se indica sin identificación de usuario. Le recomendamos que utilice la balanza con la aplicación.

Puesta en marcha

Colocación de las pilas

1. Coloque la balanza sobre una base suave con la parte superior hacia abajo.
2. Abra el compartimento de pilas **4** (véase la **fig. B**).
3. Retire la lámina de protección de las pilas suministradas **3**.
4. Inserte las pilas en el compartimento de pilas. La polaridad es correcta si los polos negativos de las pilas tocan los contactos de muelle del compartimento de pilas.
5. Cierre el compartimento de pilas.
6. Voltee la balanza.
En el display aparece la indicación "0.0".
7. Si el display no indica nada, retire las pilas y vuelva a colocarlas.

Colocación de la balanza

Para registrar valores de medición correctos, la balanza tiene que encontrarse sobre un revestimiento de suelo firme o sobre las bases para moquetas incluidas en el suministro:

- En moqueta, utilice las bases para moquetas.
- Coloque la balanza en un suelo liso y firme.

Colocación de las bases para moquetas

1. Coloque la balanza sobre una base suave con la parte superior hacia abajo.
2. Inserte las bases para moquetas **2** en las patas **6** (véase la **fig. A**).

Ahora puede utilizar la balanza sobre moquetas.

Ajuste de unidades de medida de peso

Si la balanza se suministra a Europa (excluyendo Gran Bretaña e Irlanda), la misma está ajustada en kilogramos (kg). Si la balanza se suministra a Gran Bretaña, Irlanda y EE.UU., la misma está ajustada en libras (lb). Con la aplicación puede cambiarse la unidad de medida.

Reseteo de la memoria de la balanza

Usted puede restablecer el estado de suministro de la balanza borrando todos los datos:

1. Conecte la balanza pisándola brevemente. El display indica después “0.0 lb”.
2. Presione la tecla Reset **5** en la parte posterior de la balanza durante aprox. 3 segundos (véase la **fig. A**).
3. La balanza indica el borrado de los datos con “dEL” en el display.

Instalación de la aplicación

1. Descargue la aplicación gratuita Crane Connect desde App Store o Google Play Store. También puede descargar la aplicación escaneando uno de los códigos QR siguientes:

Para iOS:



Para Android™:



También puede descargar la aplicación en el URL siguiente:

www.cranesportsconnect.com/downloads.

2. Instale la aplicación en su smartphone o tablet. Para ello, siga las instrucciones en la pantalla.

Creación de cuenta de usuario

La balanza tiene ocho posiciones de memoria de usuario donde usted y por ejemplo los miembros de su familia pueden guardar ajustes y valores de medición individuales. A ese respecto, para cada uno de esos usuarios ha de crearse una cuenta de usuario propia.

Los datos que han de introducirse incluyen – junto con los datos personales – entre otros: sexo, fecha de nacimiento y altura. Estos datos se utilizan como parámetros para calcular valores relativos, p. ej. el BMI.

Para crear una cuenta de usuario a través de la aplicación, proceda de la siguiente forma:

1. Arranque la aplicación.
Accederá al menú “Inicio” (“Home”).
2. Seleccione el símbolo de aplicación “Todos los ajustes” (“All settings”).
3. Para crear un nuevo usuario o iniciar sesión con un usuario ya existente, seleccione el símbolo de aplicación “Ajustes de usuario” (“User settings”).
4. Siga paso a paso las instrucciones en la aplicación.

Usted puede crear sus datos de usuario en el sitio web siguiente: www.cranesportsconnect.com.

Uso

Establecimiento de conexión Bluetooth®

1. Asegúrese de que la función Bluetooth® esté activada en su teléfono o tablet.
2. Arranque la aplicación, si no lo ha hecho aún.
Accederá al menú “Inicio” (“Home”).
3. Seleccione el símbolo de aplicación “Todos los ajustes” (“All settings”).

4. Seleccione el símbolo de aplicación “Balanza de diagnóstico” ("Diagnostic Scale").
Accederá a los ajustes para la balanza, donde puede determinar su grado de actividad (véase el capítulo “Ajuste del grado de actividad”).
5. Para conectar la balanza con su smartphone o tablet, presione “Conectar” ("Connect") en el campo “Acoplar” ("Pairing").
6. Ahora, la balanza se conecta con el usuario correspondiente. Cada usuario tiene que colocarse una vez en la balanza descalzo, para que se cree plenamente como usuario de la balanza.
7. Vuelva al menú “Inicio” ("Home").
8. Seleccione el símbolo de aplicación “Balanza de diagnóstico” ("Diagnostic Scale"), para acceder a las evaluaciones de sus mediciones.

Si conecta la balanza con la aplicación y realiza una medición, los datos se cargan automáticamente en su cuenta de usuario en el sitio web www.cranesportsconnect.com si existe conexión a Internet.

Allí están guardados sus datos de forma segura, y se mantienen aunque pierda su smartphone o tablet o los sustituya por aparatos nuevos.

Tan pronto como su cuenta de usuario se conecte una vez con la balanza a través de la aplicación, también puede realizar mediciones sin conexión a la aplicación.

Cuando conecte la aplicación la próxima vez a la balanza, sus mediciones guardadas en la balanza también se cargan en el sitio web si existe conexión a Internet.

La balanza tiene 30 posiciones de memoria para cada usuario. Por tanto, es posible guardar un máximo de 30 mediciones por usuario. A continuación, el display indica "FULL".

Ajuste del grado de actividad

El grado de actividad se utiliza para calcular su tasa metabólica básica y activa en kilocalorías.

Para seleccionar el grado de actividad adecuado, contemple su modo de vida de forma realista y a medio y largo plazo. Ajuste uno de los siguientes grados de actividad a través de la aplicación (véase el capítulo "Establecimiento de conexión Bluetooth®"):

Grado de actividad	Descripción
1 Poca actividad	Usted no desarrolla ninguna actividad en su tiempo libre ni en su profesión, y pasa su tiempo principalmente sentado o tumbado. Ejemplos: personas mayores o personas con discapacidad física.

Grado de actividad	Descripción
2 Actividad ocasional	Usted desarrolla una ligera actividad en su tiempo libre o en su profesión, y por lo demás pasa su tiempo principalmente sentado. Ejemplos: administrativos, estudiantes, mecánicos de precisión.
3 Actividad media	Usted desarrolla una actividad media en su tiempo libre y en su profesión, en la cual camina o está sentado, o practica deporte regularmente junto con su actividad profesional sentada. Ejemplos: trabajadores de cadena de fabricación, obreros.
4 Actividad habitual	Usted desarrolla actividad tanto en su tiempo libre como en su profesión. Ejemplos: camareros, vendedores, trabajadores de servicio de enfermería.
5 Mucha actividad	Usted desarrolla actividades físicamente extenuantes tanto en su tiempo libre como en su profesión. Ejemplos: trabajadores de la construcción, agricultores, deportistas profesionales.

Realización de la medición



¡AVISO!

Para lograr resultados de medición óptimos y comparables, respete las siguientes reglas básicas.

- Pésese sin ropa, en ayunas y – a ser posible – siempre a la misma hora. El momento ideal es por la mañana después de ir al baño.
- El porcentaje de grasa corporal sólo puede medirse descalzo. En el mejor de los casos, sus pies deberían estar ligeramente húmedos, pero no cremosos. Las plantas de pies totalmente secas o muy callosas no son lo suficientemente conductoras y pueden proporcionar resultados inexactos.
- Durante la medición, los pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos no deben tocarse.
- Si se pesa al levantarse, espere unos 15 minutos para que su cuerpo distribuya correctamente el porcentaje de agua corporal.

Para realizar una medición, proceda de la siguiente forma:

1. Asegúrese de que la balanza se encuentra sobre un suelo liso y firme.
2. Colóquese con los pies sobre la balanza, de forma que las plantas de ambos pies toquen el electrodo de medición **7** delantero y trasero (véase la **fig. C**).

3. Disponga su peso uniformemente sobre ambos pies.
4. Durante la medición, sitúese en posición vertical y quédese quieto.

En la parte inferior derecha del display, primero se indica su peso corporal en la unidad de medida preajustada (véase la **fig. D**).

Después empieza la medición para los demás valores. En la parte superior izquierda del display se indican sucesivamente los siguientes valores de medición:

- BMI (véase la **fig. E**),
- Porcentaje de grasa corporal “BF” (véase la **fig. F**),
- Porcentaje de agua corporal (véase la **fig. G**),
- Porcentaje de masa muscular (véase la **fig. H**),
- Masa ósea (véase la **fig. I**),
- Tasa metabólica básica “BMR” (véase la **fig. J**),
- Tasa metabólica activa “AMR”.

Tras la indicación de la tasa metabólica activa, la balanza se desconecta automáticamente al cabo de aprox. cuatro segundos.

5. Bájese de la balanza.

Evaluación de resultados de medición



¡AVISO!

Tenga en cuenta que a excepción de su peso corporal, todos los valores de medición sólo son significativos si sus parámetros corporales (edad, altura, etc.) se han ajustado correctamente en la aplicación.

Restricciones

Tenga en cuenta que en caso de grandes desviaciones, sobre todo en el peso, sólo cuentan los cambios a largo plazo. Los valores de medición han de contemplarse siempre en relación con otros valores (véase el capítulo “Valores de medición en relación con otros valores”).

En caso de determinadas características físicas o dolencia, el cálculo de los porcentajes de agua, grasa, músculos y huesos, así como de la densidad ósea, puede diferir bastante de los valores normativos o proporcionar valores erróneos. Entre las personas afectadas se cuentan:

- Pacientes de diálisis,
- Personas que padezcan fiebre u osteoporosis,
- Personas con enfermedades que originen edema,
- Personas que tomen medicamentos cardiovasculares (p. ej. preparaciones que alteren los vasos sanguíneos, medicamento para la circulación o el corazón),

- Personas cuya longitud de pierna se haya acortado o alargado considerablemente,
- Niños menores de 10 años.

Índice de masa corporal (BMI)

El valor del índice de masa corporal se utiliza para diferenciar entre falta de peso, peso normal y exceso de peso. El valor puede calcularse de la siguiente forma:

Peso en lbs/(altura en m)².

El BMI no es muy significativo como valor absoluto. Tiene que ponerse en relación con el sexo y la edad de la persona. Para ello, ríjase por los valores de comparación de las tablas siguientes.

Valores BMI para mujeres

Edad	Falta de peso	Peso normal	Ligero exceso de peso	Exceso de peso
16-24	<19	19-24	25-28	>28
25-34	<20	20-25	26-29	>29
35-44	<21	21-26	27-30	>30
45-54	<22	22-27	28-31	>31
55-64	<23	23-28	29-32	>32
>65	<24	24-29	30-33	>33

Valores BMI para hombres

Edad	Falta de peso	Peso normal	Ligero exceso de peso	Exceso de peso
16	<19	19–24	25–28	>28
17–24	<29	20–25	26–29	>29
25–34	<21	21–26	27–30	>30
35–44	<22	22–27	28–31	>31
45–54	<23	23–28	29–32	>32
55–64	<24	24–29	30–33	>33
>65	<25	25–30	31–34	>34

Porcentaje de grasa corporal

Las tablas especificadas aquí muestran valores orientativos para el porcentaje de grasa corporal (%). Si necesita información más exacta sobre los valores de grasa corporal en general o sus propios valores, hable con su médico.

Con frecuencia, los deportistas en activo tienen valores de grasa corporal comparativamente menores. Dependiendo del nivel de entrenamiento y del tipo de deporte, estos valores pueden ser inferiores a los valores orientativos indicados.

Los valores de grasa corporal extremadamente bajos pueden ser peligrosos para la salud.

Valores de grasa corporal para mujeres

Edad	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
10-29	<23	23-34	35-45	>45
30-59	<23	23-34	35-45	>45
60-69	<23	23-34	35-45	>45
>70	<23	23-37	38-45	>45

Valores de grasa corporal para hombres

Edad	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
10-29	<11	11-24	25-35	>35
30-59	<13	13-25	26-35	>35
60-69	<12	12-25	26-35	>35
>70	<12	12-29	30-35	>35

Porcentaje de agua corporal



¡AVISO!

Los resultados de medición de la balanza no permiten sacar ninguna conclusión médicamente sólida sobre retención de agua como consecuencia de la edad. Si los porcentajes de agua corporal medidos le preocuparan, hable con su médico al respecto.

El porcentaje de agua corporal es directamente proporcional al porcentaje de grasa corporal y masa muscular. La grasa corporal contiene un nivel de agua relativamente bajo, al contrario que los músculos, cuyo nivel de agua es relativamente alto.

Por tanto, las personas con bajo porcentaje de grasa corporal y alto porcentaje de masa muscular pueden lograr porcentajes de agua corporal superiores a los valores orientativos (por ejemplo, deportistas de resistencia).

Por el contrario, con frecuencia, el porcentaje de agua corporal en personas con alto porcentaje de grasa corporal es inferior a los valores orientativos.

En principio es deseable un alto porcentaje de agua corporal.

Las tablas siguientes muestran una vista general de valores orientativos para porcentajes de agua corporal (%).

Valores de porcentaje de agua corporal para mujeres

Edad	Bajo	Normal	Alto
10-29	<52	52-72	>72
30-49	<40	40-60	>60
>50	<45	45-65	>65

Valores de porcentaje de agua corporal para hombres

Edad	Bajo	Normal	Alto
10-29	<55	55-75	>75
30-49	<50	50-70	>70
>50	<48	48-68	>68

Porcentaje de masa muscular

Las tablas siguientes muestran una vista general de valores orientativos para porcentajes de masa muscular (%).

Valores de porcentaje de masa muscular para mujeres

Edad	Bajo	Normal	Alto
10-29	<35	35-45 %	>45
30-59	<28	28-40 %	>40
60-69	<23	23-35 %	>35
>70	<23	23-30 %	>30

Valores de porcentaje de masa muscular para hombres

Edad	Bajo	Normal	Alto
10-29	<40	40-50 %	>50
30-59	<33	33-45 %	>45
60-69	<32	32-40 %	>40
>70	<30	30-35 %	>35

Masa ósea



¡AVISO!

La balanza mide el peso de todas las partes óseas en libras. Esto no es lo mismo que el contenido de calcio o la densidad ósea. Las mediciones del contenido de calcio y de la densidad ósea sólo pueden realizarse por un médico especialista con un aparato médico especial. Por tanto, la masa ósea no revela nada sobre cambios en los huesos o dureza de los mismos, o enfermedades, como p. ej. osteoporosis.

El esqueleto se altera durante el transcurso de la vida. En adolescentes, la masa ósea crece rápidamente y alcanza su punto máximo entre los 30 y 40 años. A continuación, la masa ósea vuelve a reducirse ligeramente.

La masa ósea depende del sexo, tamaño, edad y peso, y sólo puede influirse ligeramente. Por tanto, tampoco existen valores orientativos generalmente válidos.

La pérdida de masa ósea asociada con la edad puede contrarrestarla mediante su alimentación y actividad física. Para ello, procure una ingesta adecuada de vitamina D y calcio. También puede fortalecer su esqueleto practicando un deporte específico para desarrollar su musculatura.

Consumo de calorías en reposo (BMR)

El consumo de calorías en reposo o la tasa metabólica básica (BMR) hace referencia a la cantidad de energía que un cuerpo necesita diariamente en estado de reposo absoluto para mantener sus funciones básicas. Por tanto, usted tiene que absorber al menos esa cantidad de energía con su alimentación para evitar daños en la salud.

Los principales factores que influyen en la tasa metabólica básica son la altura, la edad y el peso. La balanza calcula este valor en kilocalorías por día (kcal/24h) mediante la fórmula de Harris-Benedict.

Consumo de calorías en la vida cotidiana (AMR)

El consumo de calorías en la vida cotidiana o tasa metabólica activa (AMR) hace referencia a la cantidad de energía que un cuerpo consume diariamente con actividad. La balanza calcula esta cantidad en kilocalorías por día (kcal/24h).

Para mantener su peso, usted tiene que absorber con su alimentación la cantidad de energía que se corresponda con la tasa metabólica activa. Si absorbe menos de energía que la tasa metabólica activa calculada, perderá peso.

Por el contrario, su peso aumenta si absorbe más energía que la tasa metabólica activa. No obstante, sin actividad física adicional, como deporte, el aumento del suministro de energía sólo origina el incremento del porcentaje de grasa corporal.

La tasa metabólica activa está influenciada principalmente por el grado personal de actividad. Como parámetro de cálculo, la balanza utiliza grados de actividad en cinco escalonamientos.

En el capítulo “Ajuste del grado de actividad” puede encontrar información detallada sobre los grados de actividad.

Valores de medición en relación con otros valores



¡AVISO!

La suma de los valores del porcentaje de agua, grasa y músculos no tiene sentido, pues los músculos contienen partes del agua.

Generalmente, sólo son realmente significativos los cambios a largo plazo en los valores de medición. Por otra parte, los resultados individuales han de contemplarse en relación con otros. De ello se derivan tres aspectos básicos:

- Cambio del peso total,
- Cambio de los porcentajes de grasa y agua corporal y masa muscular,
- Periodo en que se producen dichos cambios.

Los periodos se diferencian en:

A corto plazo Cambio en días

A medio Cambios en semanas
plazo

Largo plazo Cambios en meses

Las fluctuaciones de peso a corto plazo se deben casi exclusivamente a cambios en el porcentaje de agua, pues los porcentajes de grasa y músculos sólo cambian a medio o largo plazo.

Las pérdidas de peso a corto plazo con aumento del porcentaje de grasa corporal también hacen referencia a una pura pérdida de agua. La causa podría ser p. ej. dietas orientadas a una pérdida de peso rápida, o entrenamientos deportivos sin compensación adecuada de líquidos.

A ser posible, sustente sus dietas con actividad física, como p. ej. entrenamiento de fitness o fuerza, para aumentar su porcentaje de masa muscular.

El aumento de peso a medio plazo con porcentaje de grasa corporal constante o decreciente hace referencia a un incremento de músculos.

Si el peso y el porcentaje de grasa corporal se reducen, o el porcentaje de masa muscular aumenta, ello hace referencia a una dieta que funciona o a un entrenamiento adecuado.

Limpieza y mantenimiento

Limpieza



¡AVISO!

¡Riesgo de daños materiales!



Si limpia la balanza de forma inadecuada, la misma puede sufrir daños.

- No utilice productos de limpieza o disolventes agresivos.
 - No utilice cepillos con cerdas de nylon o alambre, ni objetos de limpieza afilados o metálicos, como cuchillos, espátulas duras y similares.
 - No introduzca la balanza en el lavavajillas, pues podría provocarle desperfectos.
-
- Para la limpieza, utilice un paño humedecido con agua. En caso necesario puede utilizar un poco de detergente o una lejía jabonosa suave.
 - Tras la limpieza, seque la balanza con un paño suave.

Cambio de pilas

Si se coloca sobre la balanza y en el display aparece la indicación “Lo” en lugar de valores de medición, las pilas ya no suministran la corriente necesaria.

Si se coloca sobre la balanza y el display no indica nada, las pilas estarán descargadas. Para cambiar las pilas, proceda de la siguiente forma:

1. Coloque la balanza sobre una base suave con la parte superior hacia abajo.
2. Abra el compartimento de pilas  (véase la **fig. B**).
3. Saque las pilas  del compartimento de pilas.
4. Inserte pilas nuevas en el compartimento de pilas. Utilice pilas del mismo tipo.
La polaridad es correcta si los polos negativos de las pilas tocan los contactos de muelle del compartimento de pilas.
5. Cierre el compartimento de pilas.
6. Voltee la balanza.
En el display aparece la indicación “0.0”.
7. Si el display no indica nada, retire las pilas y vuelva a colocarlas.

Almacenamiento

Si no desea utilizar la balanza durante un periodo de tiempo prolongado, respete las siguientes indicaciones:

- Saque las pilas del compartimento de pilas.
- No guarde la balanza cerca de fuentes de calor.
- No coloque objetos pesados sobre la balanza si no la utiliza.

Búsqueda de fallos

Si se produjera un funcionamiento erróneo, antes de enviar la balanza para su reparación, verifique primero los puntos siguientes.

Problema	Causas y soluciones
El display no indica nada.	Las pilas no se han insertado correctamente. <ul style="list-style-type: none">- Extraiga las pilas e insértelas de nuevo. Al hacerlo, controle la polaridad correcta.
	Las pilas están descargadas. <ul style="list-style-type: none">- Sustituya las pilas descargadas por unas nuevas.

Problema	Causas y soluciones
El display indica “Lo” en lugar de valores de medición, y la balanza se desconecta de inmediato.	Las pilas ya no suministran la corriente necesaria. <ul style="list-style-type: none">- Sustituya las pilas por unas nuevas.
El display indica “Err” en lugar de valores de medición.	Se ha superado el límite superior del rango de medición (396 lbs). <ul style="list-style-type: none">- La balanza sólo ha de cargarse con 396 lbs como máximo. Durante las mediciones no se ha quedado quieto o su peso corporal no se distribuye uniformemente en ambos pies. <ul style="list-style-type: none">- Quédese quieto durante las mediciones y disponga su peso uniformemente en ambos pies.

Problema	Causas y soluciones
<p>Sólo se indica el peso.</p> <p>El porcentaje de grasa está fuera del rango medible (< 5 % o > 50 %).</p>	<p>No ha realizado la medición descalzo, las plantas de sus pies están demasiado secas o tiene demasiada callosidad en las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Repita la medición descalzo.- En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.- Elimine la callosidad de las plantas de sus pies.
<p>En mediciones de peso, la balanza no empieza con cero.</p>	<p>La balanza se ha ajustado erróneamente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Espere hasta que la balanza se desconecte automáticamente.- Colóquese de nuevo sobre la balanza y espere hasta que en el display aparezca la indicación "0.0".- Repita su medición.

Problema	Causas y soluciones
<p>Entre su smartphone o tablet y la balanza no se establece ninguna conexión ni después de transcurrir aprox. 180 segundos.</p>	<p>La función Bluetooth® está desconectada en su smartphone o tablet.</p> <ul style="list-style-type: none">- Conecte la función Bluetooth® en su smartphone o tablet.
	<p>El receptor Bluetooth® de la balanza no funciona correctamente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Saque las pilas del compartimento de pilas.- Coloque las pilas de nuevo.- Desconecte y vuelva a conectar la función Bluetooth® en su smartphone o tablet.
<p>Entre su smartphone o tablet y la balanza no se establece ninguna conexión ni después de transcurrir aprox. 180 segundos.</p>	<p>Su smartphone o tablet no funcionan correctamente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Desconecte su smartphone o tablet totalmente y vuelva a conectarlos.
	<p>La instalación de la aplicación en su smartphone o tablet no ha sido exitosa.</p> <ul style="list-style-type: none">- Reinstale la aplicación e inicie sesión con sus datos de usuario.

Problema	Causas y soluciones
Los datos de medición guardados no se transmiten en su totalidad.	<p>Usted ha realizado más de 30 mediciones sin conexión con la aplicación.</p> <p>Tras la creación de un usuario, la balanza puede guardar 30 mediciones en total.</p> <p>A continuación, el display indica "FULL".</p> <ul style="list-style-type: none">- Conecte la balanza regularmente con la aplicación para que no pierda datos de medición.

Como ayuda adicional para su balanza, coteje las FAQ (frequently asked questions = preguntas más frecuentes) en el sitio web siguiente:
www.cranesportsconnect.com/faq.

Si las medidas mencionadas no deparan el resultado deseado, contacte con nuestro servicio técnico. Para ello, utilice la siguiente información y respete también el capítulo "Garantía".

Servicio al cliente



Utilice nuestra **página web** de servicio de atención al cliente, envíenos un **correo electrónico** a la dirección abajo indicada o llámenos al **número gratuito** del servicio de asistencia.

Tenga disponible el **número del modelo del** producto, que puede encontrar en **la parte posterior** o inferior del mismo.



www.produktservice.info



service@produktservice.info



Número gratuito
1-800-493-9137 (sin prefijo internacional)

Datos técnicos

Tipo:	AU5-CDSC-1
Número de artículo:	92125
Alimentación de corriente:	pilas 3 x 1,5 V DC, tipo LR03/R03/AAA

Materiales

Superficie de balanza:	vidrio de seguridad, grosor de 6 mm
Electrodos:	acero inoxidable
Carcasa:	plástico ABS
Dimensiones (An x Pr x Al):	11.9 x 11.8 x 0.9 “ (30 x 30 x 2.3 cm)
Límite superior de rango de medición:	180 kg / 396 lb / 28 st
Límite inferior de rango de medición:	3 kg / 6.6 lb / 0 st (\approx 6.6 lb)

Precisión de indicación

Peso:	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb
Masa ósea:	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb
Porcentaje de grasa corporal:	0.1 %
Porcentaje de agua corporal:	0.1 %
Porcentaje de masa muscular:	0.1 %
Demanda de calorías:	1 kcal

Declaración de conformidad

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC (Federal Communications Commission – Comisión Federal de Comunicaciones). El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo puede no provocar interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo tiene que aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo interferencias que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

INDICACIÓN: Este equipo ha sido comprobado y cumple con las limitaciones aplicables a un dispositivo digital clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Esas limitaciones están diseñadas para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perjudiciales en comunicaciones de radio. Sin embargo, no se garantiza la ausencia de interferencias en una instalación particular. Si este equipo no provoca interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se anima al usuario a que intente corregir la interferencia mediante una o varias de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.

- Consultar al distribuidor o a un técnico experto en radio/televisión para obtener ayuda.
- Conectar el equipo en un toma de corriente de un circuito distinto del circuito donde está conectado el receptor.

ATENCIÓN: Los cambios o modificaciones en esta unidad que no estén autorizados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular el permiso del usuario para manejar el equipo.

Eliminación

Eliminación del embalaje

- Elimine el embalaje por tipos de material. El cartón y las láminas han de llevarse a un punto de recogida de papel usado y un punto de recogida de materiales respectivamente.

Eliminación de la balanza con diagnóstico

- Elimine la balanza con diagnóstico de acuerdo con las disposiciones y leyes vigentes en su país.

¡Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica!

Como consumidor, usted está obligado legalmente a llevar todas las pilas y acumuladores – independientemente de que contengan sustancias nocivas* o no – a un punto de recogida de su comunidad/barrio, o a la tienda, para que puedan eliminarse de forma respetuosa con el medio ambiente. ¡Las pilas y los acumuladores sólo deben llevarse a un punto de recogida cuando estén descargadas!

* señalados con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo


**WARRANTY CARD
TARJETA DE GARANTÍA**
BLUETOOTH® DIAGNOSTIC SCALE
BALANZA CON DIAGNÓSTICO POR BLUETOOTH®

Your details / Sus detalles:

Name / Nombre _____

Address / Dirección _____
_____

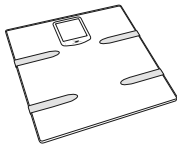
E-mail _____

Date of purchase / Fecha de compra* _____

* We recommend you keep the receipt with this warranty card. / Recomendamos guardar el recibo junto con esta tarjeta de garantía.

Location of purchase / Lugar de compra _____

Description of malfunction / Descripción del defecto:



Return your completed warranty card together with the faulty product to: / Envíe la tarjeta de garantía rellenaada junto con el producto defectuoso a:

Krippel-Watches

c/o ShipmyOrders

2567 W. Cheyenne Ave

North Las Vegas, NV 89032

USA

AFTER SALES SUPPORT • SERVICIO DE POSTVENTA


USA +1 800 493 9137



service@produktservice.info

Model: AU5-CDSC-1

Product code: 92125

04/2015

Hotline:
toll-free
3

YEAR WARRANTY

AÑO DE GARANTÍA



Warranty conditions

Dear Customer,

The **ALDI warranty** offers you extensive benefits compared to the statutory obligation arising from a warranty:

Warranty period: **3 years** from date of purchase.

6 months for wear parts and consumables under normal and proper conditions of use (e.g. rechargeable batteries).

Costs: Free repair/exchange or refund.
No transport costs.

ADVICE: Please contact our service hotline by phone, e-mail or fax before sending in the device. This allows us to provide support in the event of possible operator errors.

In order to make a claim under the warranty, please send us:

- together with the faulty item the original receipt and the warranty card properly completed.
- the faulty product with all components included in the packaging.

The warranty does not cover damage caused by:

- **Accident or unanticipated events** (e.g. lightning, water, fire).
- **Improper use or transport.**
- **Disregard of the safety and maintenance instructions.**
- Other **improper treatment or modification.**

After the expiry of the warranty period, you still have the possibility to have your product repaired at your own expense. If the repair or the estimate of costs is not free of charge you will be informed accordingly in advance.

This warranty does not limit the statutory obligation of the seller arising from a warranty. The period of warranty can only be extended in accordance with a legal standard. In countries where a (compulsory) warranty and/or spare part storage and/or a system for compensation are/is required by law, the statutory minimum conditions apply. In the event that a product is received for repair, neither the service company nor the seller will assume any liability for data or settings possibly stored on the product by the customer.

Condiciones de garantía

Estimado cliente:

La **garantía de ALDI** le ofrece amplias ventajas en comparación a la obligación legal a la que está sujeta una garantía:

Periodo de garantía:	3 años a partir de la fecha de compra.
	6 meses para piezas de desgaste y consumibles bajo condiciones normales y reglamentarias de uso (p. ej. baterías recargables).
Costes:	Reparación/sustitución gratuita a reembolso. Sin costes de transporte.

Aviso: Rogamos póngase en contacto con su servicio de asistencia directa por teléfono, e-mail o fax antes de enviar al aparato. Esto nos permitirá ofrecerle soporte en caso de posibles errores de operador.

A fin de reclamar en el marco de la garantía, rogamos nos envíe:

- junto con el producto defectuoso el tiquet de caja original y la tarjeta de garantía completamente rellena.
- el producto defectuoso con todos los componentes incluidos en el volumen de suministro.

La garantía no cubre daños causados por:

- **Accidente o sucesos imprevistos** (p. ej. rayos, agua, fuego).
- **Uso o transporte inadecuados.**
- **Inobservancia de las instrucciones de seguridad y mantenimiento.**
- Otro tipo de **manejo o modificación inadecuado.**

Una vez expirado el periodo de garantía, usted seguirá teniendo la posibilidad de reparar su aparato a cargo propio. Si la reparación o la estimación de costes no es gratuita, se le informará correspondientemente y por adelantado.

Esta garantía no limita la obligación legal del vendedor originada por una garantía. El periodo de garantía solamente se podrá alargar conforme a las normas legales. En los países en que la ley exija una garantía (obligatoria) y/o el almacenamiento de piezas de recambio y/o un sistema de compensación, serán de aplicación las condiciones legales mínimas. Al recibir un producto para su reparación, ni la compañía de servicios ni el vendedor asumirán responsabilidad alguna por los datos o los ajustes que el cliente haya podido almacenar en el producto.



Made in China • Fabricado en China

DISTRIBUTED BY • DISTRIBUIDA POR:

ALDI INC., BATAVIA, IL 60510

www.aldi.us



AFTER SALES SUPPORT • SERVICIO DE POSTVENTA



+1 800 493 9137



service@produktservice.info

Model: **AU5-CDSC-1**

Product code: **92125**

04/2015

3

**YEARS
WARRANTY**