

Maxwell

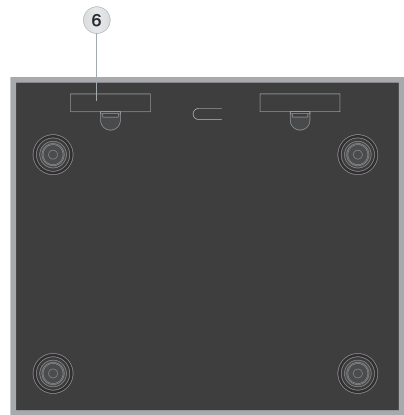
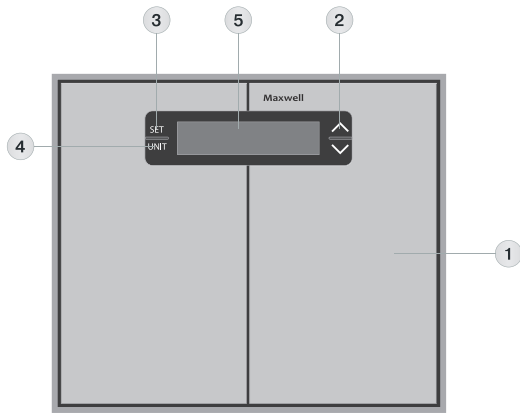
моя первая любовь

Инструкция по эксплуатации

RUS Инструкция по эксплуатации	3
GB Manual instruction	9
DE Die betriebsanweisung	14
KZ Пайдалану нұсқасы	20
RO Instrucțiune de exploatare	26
CZ Návod k použití	32
UA Інструкція з експлуатації	37
BEL Інструкція па эксплуатацыі	42
UZ Foydalanish qoidalari	48

www.maxwell-products.com, www.maxwell-products.ru

Весы напольные
электронные
MW-2664 ST



ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ

В данной модели весов использован метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (импеданса) «BIA», позволяющий с высокой точностью вычислить процентное содержание жировой, мышечной и костной массы, а также воды. Вычисления проводятся с учетом введенных в память устройства личных данных (рост, возраст, пол, уровень физической подготовки).

Описание

1. Платформа
2. Сенсорные кнопки выбора данных «▲▼»
3. Сенсорная кнопка выбора и подтверждения ввода данных «SET»
4. Кнопка выбора единиц измерения «UNIT»
5. Дисплей
6. Крышка батарейного отсека

Рекомендации потребителю ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте настоящую инструкцию по эксплуатации и сохраните её для использования в качестве справочного материала. Используйте устройство только по его прямому назначению, как изложено в данной инструкции. Неправильное обращение с прибором может привести к его поломке, причинению вреда пользователю или его имуществу.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.**
- Обращайтесь с весами аккуратно, как с любым измерительным прибором, не подвергайте весы воздействию высоких или низких температур, повышенной влажности, избегайте воздействия прямых солнечных лучей и не роняйте весы.
- Используйте весы вдали от нагревательных приборов.

- Не допускайте попадания жидкости внутрь корпуса весов, данное устройство не является водонепроницаемым. Запрещается оставлять или использовать весы в местах с повышенной влажностью (выше 80%), не допускайте контакта корпуса весов с водой или с другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода их из строя.
 - Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
 - Показания весов будут более точными, если вы не будете пользоваться весами на коврах или ковровых покрытиях.
 - Не вставайте на весы мокрыми ногами, не следует вставать на влажную поверхность весов. Вы можете поскользнуться и получить травму.
 - Соблюдайте осторожность, когда встаёте на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости и только после этого поставьте вторую ногу.
 - Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
 - Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека.
 - При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
 - Своевременно меняйте элементы питания.
 - Не позволяйте детям использовать весы в качестве игрушки.
 - Из соображений безопасности детей не оставляйте без надзора полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки.
- Внимание!** Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или упаковочной плёнкой. **Опасность удушья!**
- Данное устройство не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями, если только лицом, отвечающим за их безопасность, им не даны соответствующие и понятные им инструкции о безопасном использовании устройством и тех опасностях, которые

РУССКИЙ

могут возникать при его неправильном использовании.

- Запрещается самостоятельно ремонтировать весы.
- По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные сервисные (уполномоченные) центры.

УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ВАЖНО

Электромагнитная совместимость

Электронные весы могут быть чувствительны к электромагнитному излучению других устройств, расположенных в непосредственной близости (таких как мобильные телефоны, портативные радиостанции, пульты радиоуправления и микроволновые печи). При появлении признаков такого воздействия (на дисплее отображаются ошибочные или противоречивые данные) используйте весы вдали от источника помех.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

После транспортировки или хранения устройства при пониженной температуре необходимо выдержать его при комнатной температуре не менее двух часов.

- При наличии защитной плёнки на поверхности весов удалите плёнку.
- Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.

Установка и замена элементов питания

- Снимите крышку батарейного отсека (6) и установите два элемента питания типоразмера «AAA» (входят в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека (6) на место.

Примечание: При наличии изолирующей прокладки в батарейном отсеке откройте крышку батарейного отсека (6), извлеките прокладку и установите крышку батарейного отсека (6) на место.

Замена элементов питания

- При низком заряде элементов питания на дисплее (5) отобразится символ «Lo».
- Откройте крышку батарейного отсека (6), замените элементы питания новыми элемент-

тами типоразмера «AAA», строго соблюдая полярность, и закройте крышку батарейного отсека (6).

- Если вы не будете пользоваться весами продолжительное время, извлеките элементы питания из батарейного отсека.

Что представляет собой избыточный вес?

Общеизвестно, что избыточный вес тела человека может отрицательно сказаться на его здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, но и не достаток веса может привести к остеопорозу. (Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани и приводящее к увеличению хрупкости костей и повышению риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой). Избавиться от избыточного веса можно с помощью физических упражнений и умеренной диеты, а данные весы помогут контролировать ваш вес.

Известно, что при малом весе в мышцах и в тканях организма содержится большее количество воды, чем жира, а также то, что электрический ток лучше проходит сквозь воду, чем через жир. Пропуская слабый электрический ток через тело, весы достаточно легко и быстро вычисляют содержание жировой, мышечной, костной ткани и воды в теле человека. Основываясь на результатах подсчёта содержания жировой, мышечной ткани и воды, вы сможете следить за своим весом.

Рекомендации

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерение процентного содержания тканей и воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.
- После приема пищи должно пройти не менее 2-3 часов.
- Процентное содержание тканей и воды в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.
- При вычислении процентного содержания тканей и воды у детей младше 10 лет могут быть получены неточные результаты.

- Неточные результаты вычислений могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отекам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

Примечание: Данные о процентном содержании жировой, костной, мышечной ткани и воды могут быть вычислены только при правильно введенных личных данных (пол, возраст, рост, уровень физической подготовки) и в том случае, если вы стоите на весах босиком.

Включение

- Поставьте весы на ровную твердую поверхность, если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания снизится.
- Включите весы легким ударом по корпусу.

Выбор единиц взвешивания

- Для выбора единиц взвешивания последовательно нажимайте кнопку (4) «UNIT».
- Единицы взвешивания отображаются на дисплее (5):

«kg» - измерение веса в килограммах, а роста в сантиметрах;

«lb» - вес в фунтах, рост в футах и дюймах;

«st» - вес в стоунах и фунтах, рост в футах и дюймах.

Взвешивание

- Установите весы на ровной устойчивой поверхности.
- Включите весы легким ударом по корпусу.
- Дождитесь появления символов «0.0 kg», «0.0 lb» или «0:0 st» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Встаньте на весы, держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела.
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания на дисплее (5) отображаются мигающие значения веса, после чего показания веса загораются постоянно.



Внимание!


- Если весы установлены неровно, на дисплее (5) отобразится символ «- -».
- Если на дисплее (5) отобразился символ «EEEE», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов,

чтобы предотвратить их повреждение.

- **Весы автоматически отключаются приблизительно через 10 секунд после взвешивания.**

Ввод личных данных

- Прикоснитесь к кнопке «SET» (3), на дисплее (5) отобразится мигающий номер одного из пользователей: «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».
- Выберите номер пользователя прикосновениями к сенсорным кнопкам «▲▼» (2). Возможен ввод данных для 10 пользователей, обозначенных символами «USER 0», «USER 1»..., «USER 9». Подтвердите выбор кнопкой «SET» (3).
- Далее на дисплее (5) отобразится мигающий символ пола. Выберите символ  для женщин или  для мужчин, прикасаясь к сенсорным кнопкам «▲▼» (2). Выбор подтвердите кнопкой «SET» (3).
- На дисплее (5) отобразятся мигающие цифровые значения возраста. Установите возраст пользователя, прикасаясь к кнопкам «▲▼»(2), диапазон установки возраста - от 10 до 85 лет с шагом 1 год, для сохранения данных о возрасте пользователя прикоснитесь к кнопке «SET» (3).
- Далее на дисплее (5) отобразятся мигающие цифровые значения роста, цифровые значения роста вводятся в значениях, соответствующих установленным единицам взвешивания. Если установлены единицы взвешивания «kg», то значения роста пользователя вводятся в «Сантиметрах», возможные значения роста от 75 до 225 см с шагом 1 см. Установка значений роста производится прикосновением к кнопкам «▲▼» (2), подтвердите установку кнопкой «SET» (3).
- Далее на дисплее (5) отобразится символ уровня физической подготовки. Кнопками «▲▼» (2) выберите ваш уровень физической подготовки:

 - низкий,

 - средний,

 - высокий.

- Подтвердите выбор кнопкой «SET» (3).

РУССКИЙ

Вычисление процентного содержания жировой, костной, мышечной ткани и воды в теле человека

- Прикоснитесь к кнопке «**SET**» (3), на дисплее (6) отобразится мигающий номер одного из пользователей «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**».
- Кнопками «**▲\▼**» (2) выберите необходимый номер пользователя «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**».
- На дисплее (5) отобразится мигающий номер пользователя, пол, возраст, рост и уровень физической подготовки.
- Дождитесь появления символов «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» или «**0:0 st**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Встаньте босиком на весы, во время взвешивания на дисплее (5) отображаются мигающие значения веса, после чего показания веса загораются постоянно.
- На дисплее (5) также будут отображаться следующие символы:

- процентное содержание жира,
- процентное содержание воды,
- процентное содержание мышечной ткани,
- процентное содержание костной ткани,
- результаты анализа массы тела:

- недостаточный вес,

- пониженный вес,

- норма,

- выше нормы,

- чрезмерный вес.

KCAL – рекомендуемый уровень дневного потребления килокалорий,

Decrease – ваш вес уменьшился в сравнении с предыдущим взвешиванием,

Increase – Ваш вес увеличился в сравнении с предыдущим взвешиванием.

– Данные взвешивания отобразятся дважды.

– Весы выключаются приблизительно через 10 секунд после взвешивания.

Внимание!

Символ «Egг» указывает на ошибку в вычислениях, сойдите с весов и повторите взвешивание.

Примечания:

- Если во время ввода данных не было произведено никаких действий, весы автоматически отключатся через 10 секунд.

– Данные о процентном содержании тканей и воды могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.

– Если в ячейку памяти пользователя не было введено никакой личной информации, то весы будут вычислять процентное содержание тканей и воды в теле мужчины с низким уровнем физической подготовки ростом 170 см и возрастом 20 лет.

Изменение процентного содержания жира в организме в течение дня

На показатели процентного содержания жира в организме влияют такие факторы, как образ жизни, физические нагрузки, состояние здоровья, а также количество жидкости в организме.

Следует учитывать следующие факторы:

- данные о содержании жира могут быть ниже после приема ванны или душа,
- данные о содержании жира могут быть выше после приема пищи или жидкости,
- содержание жидкости в организме может уменьшиться, изменив тем самым показатели процентного содержания жира, во время и после болезни, а также после физических упражнений.

Содержание воды в организме

Процентное содержание воды в организме – это количество жидкости в теле человека в процентах к общему весу. Вода играет перво-степенную роль для тканей и органов человека, поскольку 50-65 % нашего организма состоит из воды, а с помощью данных весов вы можете контролировать процентное количество воды в теле и корректировать этот важный для человеческого организма показатель.

Что такое мышечная масса?

Показатель мышечной массы учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердца и пищеварительной системы) и воды, находящейся в этих мышцах.

Контролировать мышечную массу особенно важно для людей, страдающих от избыточного веса и ожирения. Снижение веса может привести к уменьшению жировых тканей, но только если при этом будет происходить накопление мышечной массы.

Что такое костная масса?

Основу скелета человека составляют костные ткани, которые обладают твёрдостью и устойчивостью к внешним воздействиям, защищая при этом внутренние органы, а совместно с мышечной тканью обеспечивают способность человека к движению.

В основе измерения костной массы лежит определение массы минеральных веществ в организме (кальция или других веществ). Исследования показали, что развитие мышечных тканей усиливает кости скелета. Этот факт необходимо учитывать при составлении диеты и расчёте физических нагрузок, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми.

Костная масса практически не меняется, при этом некоторое снижение всё же возмож-

но под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому здесь нет индикации направления изменений и интерпретации измерений.

Также нет нормативных значений и рекомендаций.

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер.

Временная связь результатов

Обратите внимание, что все результаты вычислений и простых взвешиваний будут иметь значение только при достаточно длительном сопоставлении результатов, кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней, как правило, вызваны

Норма содержания воды в организме: для женщин 45-60%, для мужчин 50-65%										
Мужчина	Возраст	% жира			% воды			% мышечной массы		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Женщина		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Мужчина, занимающийся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Женщина, занимающаяся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

РУССКИЙ

незначительной потерей жидкости в тканях вашего организма.

Оценка результатов даётся на основании изменений общего веса тела, процентного соотношения жира, содержания жидкости в тканях и зависит от длительности периода времени, на протяжении которого эти изменения произошли.

Кратковременные изменения показаний в течение дня могут значительно отличаться от изменений показаний в течение недели или месяца.

Как правило, кратковременные изменения в показаниях связаны с содержанием жидкости в тканях организма, а средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями количества жира и объёма мышечной массы.

- Кратковременное снижение веса и одно-временный рост или неизменное количество жира в тканях организма могут быть вызваны уменьшением количества жидкости в результате физической нагрузки, посещения сауны или при быстрой потере веса.
- Среднесрочное увеличение веса, снижение количества жира или неизменное количество жира в тканях организма может быть вызвано увеличением мышечной массы.
- Если вы отмечаете одновременное снижение общего веса и содержания жира, это означает, что ваша диета работает, то есть вы теряете содержание жира в тканях организма.
- Идеальным является сочетание диеты с различными физическими нагрузками, при этом вы можете наблюдать средне-

срочное увеличение мышечной массы в тканях организма.

–

Чистка и уход

- Весы можно протирать мягкой, слегка влажной тканью, после чего их следует вытереть насухо.
- Запрещается использовать абразивные моющие средства или растворители.
- Запрещается погружать весы в воду или в любые другие жидкости.
- Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

Комплект поставки

1. Весы – 1 шт.
2. Элементы питания типоразмера «AAA» – 2 шт.
3. Инструкция – 1 шт.

Технические характеристики

Электропитание: 2 элемента питания типоразмера «AAA», 1,5 В

Максимальный вес: 150 кг

Минимальный вес: 2,5 кг

Производитель сохраняет за собой право изменять дизайн и технические характеристики прибора без предварительного уведомления.

Срок службы прибора – 3 года

Изготовитель: Стар Плюс Лимитед, Гонконг

Адрес: оф. 1902-03, Ист Таун Билдинг, 41

Локхарт Роуд, Ванчай, Гонконг

Сделано в КНР

ELECTRONIC PERSONAL SCALE

This scale uses bioelectric body impedance analysis «BIA» that allows to precisely calculate the percentage of fat, muscle bulk, bone mass, and water. The calculations are based on personal data (height, age, sex, physical training) input into the unit memory.

Description

1. Platform
2. Data selection sensor buttons «▲\▼»
3. Data selection and confirmation sensor button «SET»
4. Measurement units selection button «UNIT»
5. Display
6. Battery compartment lid

Recommendations for customer

ATTENTION!

Before using the unit, read this instruction carefully. Keep this instruction for future reference.

Use the unit for its intended purpose only, as it is stated in this user manual. Mishandling the unit can lead to its breakage and cause harm to the user or damage to his/her property.

PRECAUTIONS

- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to people using pacemakers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care, as it is a precision instrument, do not subject it to high or low temperatures and high humidity, avoid its exposure to direct sunlight and do not drop the scale.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale body, this appliance is not waterproof. Do not store or use the scale in a room with high humidity (above 80%), make sure that the scale does not come into contact with water or other liquids as this may cause failure of scale indication or its damage.
- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.

- The scale readouts will be more correct if you do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the scale with wet feet; do not step on the damp surface of the scale. You can slip and get injured.
- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and only then step on it with both feet.
- Step on the scale and dispose your weight evenly. Stand still while weighing. Do not jump on the scale.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.
- Strictly follow the polarity according to the markings when installing the batteries.
- Replace the batteries in time.
- Never allow children to use the scale as a toy.
- For children safety reasons do not leave polyethylene bags, used as a packaging, unattended.

Attention! Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. **Danger of suffocation!**

- This unit is not intended for usage by children or disabled persons unless they are given all the necessary and understandable instructions by a person who is responsible for their safety on safety measures and information about danger that can be caused by improper usage of the unit.
- Do not repair the scale by yourself.
- Refer to authorized service centers for maintenance.

THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY

IMPORTANT:

Electromagnetic compatibility

Electronic scale can be sensitive to electromagnetic emission of other units located in close proximity (such as mobile phones, portable radio transmitters, radio controllers and microwave ovens). If signs of such emission appeared (false or inconsistent data indication on the display), use the unit away from the source of interferences.

ENGLISH

BEFORE THE FIRST USE

After unit transportation or storage at low temperature it is necessary to keep it for at least two hours at room temperature before switching on.

- If there is a protective film on the scale surface, remove it.
- Clean the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.

Battery installation and replacement

- Remove the battery compartment lid (6) and insert two "AAA" batteries (supplied with the unit), following the polarity.
- Place the battery compartment lid (6) back to its place.

Note: If there is an isolation insert in the battery compartment, open the battery compartment lid (6), remove the isolation insert and place the battery compartment lid (6) back to its place.

Battery replacement

- When the battery is low, the symbol «Lo» will appear on the display (5).
- Open the battery compartment lid (6), replace the «AAA» batteries with new ones, strictly following the polarity, and close the battery compartment lid (6).
- If you do not use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.

What is excess weight?

It is generally known that excessive body weight can negatively affect the health. Excess weight can cause obesity, heart disease, atherosclerosis and osteoporosis, but abnormally low body weight may also lead to osteoporosis. (Osteoporosis is a systemic skeleton disease characterized by reduction of bone mass per unit volume and impairment of bone tissue micro-architectonics and leading to increased bone fragility and risk of fracture by minimal trauma or even without it).

Physical exercises and a moderate diet help to lose excess weight and this scale helps to control your weight.

It is known that in case of low weight muscles and body tissues contain more water than fat, and

that electric current passes through water better than through fat. Sending weak current through the body, the scale quickly and easily calculates the percentage of fat, muscles, bone tissue, and water in a human body. You can control your weight basing on the results of calculation of fat, muscle, and water percentage.

Recommendations

- Weigh yourself at the same time of the day.
- It is recommended to measure the tissues and water percentage in the evening before supper.
- 2-3 hours should pass after the meal.
- Percentage of tissues and water in the body depends on different factors and can change during the day.
- When calculating percentage of tissues and water of children under 10 years of age the results may be inaccurate.
- Professional sportsmen, people inclined to edemas and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of calculation.

Note: Percentage of fat, bone, muscles, and water can be calculated only if personal data (sex, age, height, physical training) are entered correctly and if you step on the scale barefoot.

Switching on

- Place the scale on a flat solid surface; if the floor is uneven or covered with a carpet or rug, the weighing accuracy decreases.
- Switch the scale on by tapping on the scale body.

Weight measurement unit selection

- To select weight measurement units press the «UNIT» button (4) consequently.
- Measurement units are shown on the display (5):

«kg» - weight is measured in kilograms, height is measured in centimeters;

«lb» - weight in pounds, height in feet and inches;

«st» - weight in stones and pounds, height in feet and inches.

Weight measurement



- Install the scale on a flat stable surface.

- Switch the scale on by tapping on the scale body.
- Wait till the symbols «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» or «**0:0 st**» appear, depending on the selected measurement units.
- Step on the scale, keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly.
- Stay still while weighing. During weight measurement the weight values will be flashing on the display (5), and after measurement they will light constantly.

Attention!

- *If the scale is set unevenly, the symbol «- -» will appear on the display (5).*
- *If the symbol «EEEE» appeared on the display (5), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.*
- *The scale will be switched off automatically approximately in 10 seconds after weight measurement.*


Entering personal data

- Touch the «**SET**» button (3), one of the user numbers will be flashing on the display (5): «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**».
- Select the user number by touching the sensor buttons «▲▼» (2). You can enter data for 10 users marked by symbols «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**». Confirm your choice with the «**SET**» button (3).
- Then the flashing symbol of the sex will be shown on the display (5). Select the symbol  for women or  for men by touching the sensor buttons «▲▼» (2). Confirm your choice with the «**SET**» button (3).
- Digital values of age will be flashing on the display (5). Set the user's age by touching the buttons «▲▼» (2), the age range is from 10 to 85 years with 1 year step. To save the user's age touch the «**SET**» button (3).
- Then flashing digital values of height will be shown on the display (5), the digital values of height are entered in values corresponding to the selected weight measurement units. If you select the weight measurement units «**kg**», the user's height values are given in «**centimeters**», possible height values are from 75 to 225 cm with 1 cm step. Set the height values by touching the buttons «▲▼»

(2), confirm the settings with the «**SET**» button (3).

- Then the symbol of the physical training level will appear on the display (5). Select your physical training level with the buttons «▲▼» (2):

 - low,


 - medium,


 - high.


- Confirm your choice by the «**SET**» button (3).


Calculation of fat, bone, muscle bulk and water percentage in a human body.

- Touch the «**SET**» button (3), one of the user numbers «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**» will be flashing on the display (6).
- Select the necessary user's number «**USER 0**», «**USER 1**»... «**USER 9**» using the buttons «▲▼» (2).
- The flashing user's number, sex, age, height and physical training level will appear on the display (5).
- Wait till the symbols «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» or «**0:0 st**» appear, depending on the selected measurement units.
- Step on the scale barefoot, during weight measurement the weight values will be flashing on the display (5), and after measurement they will light constantly.
- The following symbols will be also shown on the display (5):

 - fat percentage,


 - water percentage,

 - muscle tissue percentage,


 - bone tissue percentage,

 - body weight analysis results,

 - abnormally low weight,

 - decreased weight.

 - normal,

 - above normal,

 - excessive weight.

KCAL – recommended level of daily calorie intake,

Decrease – your weight has decreased as compared to previous weight measurement.

Increase – your weight has increased as compared to previous weight measurement.

- Weight measurement data will be shown twice.

ENGLISH

- The scale will be switched off approximately in 10 seconds after weight measurement.

Attention!

Indication «Err» shows that an error occurred during calculation. Step off the scale and repeat weighing.

Notes:

- *If during the data saving no actions are taken, the scale will be switched off automatically in 10 seconds.*
- *The data concerning the percentage of tissues and water may be obtained only if you stand on the scale barefoot.*
- *If no personal data was saved into the user's memory cell, the scale calculate the percentage of fat and water in the body of a 20-year-old man with low physical training level and 170 cm high.*

Change of fat percentage in a human body during the day

The indications of fat percentage in a human body are affected by such factors as lifestyle, physical exercises, health condition and also water percentage in the body.

You should take into account the following factors:

- the fat percentage indications may be less if measured after taking a bath or a shower,
- the fat percentage indications may be higher if measured after having meal or drinking,
- percentage of liquid in a human body may decrease and thus change the fat percentage indications during and after illness and after physical exercises.

Water percentage in a human body

Water percentage in a human body is the percentage ratio of liquid in a human body and total weight. Water has primary importance for tissues and organs of a human body, since 50-65% of our body consists of water. With this scale you can control the percentage of water in your body and correct this important characteristic.

What is muscle bulk?

Muscle bulk value shows the weight of locomotive system muscles, plain muscles (heart and digestive system) and water in these muscles. Control of muscle bulk is especially important for people with excessive weight and obesity. Weight loss may lead to decrease of fat tissues,

but only if you gain muscle bulk at the same time.

What is bone mass?

Bone tissues are the base of human skeleton; they are solid and resistant to external actions, protecting the internal organs, and together with muscle tissue providing human ability to move.

Bone mass measurement is based on calculating the minerals mass in a human body (calcium or other matters). The research showed that development of muscle tissues makes skeleton stronger. This fact should be taken into account when making up diet and calculating physical activity for strong and healthy bones.

Bone mass practically doesn't change; however, some decrease is possible under many factors (weight, height, age, sex). That is why there are no indications of changes direction and their interpretation.

There are no standard values and recommendations as well.

Note: *The data given in this table are non-regulatory.*

Temporary connection of the results

Pay attention to the fact that all results of calculations and simple weight measurements will be significant only if you compare the results over a sufficiently long period of time. Short-term changes of the weight within several days are as a rule the result of trivial loss of liquid in your body tissues.

Evaluation of the results is based on changes of total weight, fat percentage and water percentage in body tissues and depends on the period, when these changes happened.

Short-term indication changes during a day can be significantly different from the indication changes within a week or a month.

As a rule, short-term indication changes are connected with percentage of liquid in body tissues, and medium- and long-term changes are caused by changes of fat percentage and muscle bulk volume.

- Short-term weight loss and simultaneous growth or constant fat percentage in body tissues may be caused by decreasing of liquid amount as a result of physical exercises, visiting sauna or quick weight loss.

Norm of water in human body: for women 45-60%, for men 50-65%										
Male	Age	% fat			% water			% muscles mass		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Female	Age	% fat			% water			% muscles mass		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Male, going in for sports up to 10 hours a week	Age	% fat			% water			% muscles mass		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Female, going in for sports up to 10 hours a week	Age	% fat			% water			% muscles mass		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

- Medium-term increase of weight, decrease of fat amount or constant fat amount in a body tissues may be caused by increasing of muscle bulk.
- If you notice simultaneous decrease of total weight and fat percentage, it means that your diet works, i.e. you lose the fat percentage in your body tissues.
- The best results are achieved if you combine diet with physical exercises. In this case you can observe the medium-term increase of muscle bulk in body tissues.

Cleaning and care

- Clean the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.
- Never use abrasives or solvents.
- Never immerse the scale into water or other liquids.
- Keep the scale away from children in a dry cool place.

Delivery set

1. Scale – 1 pc.
2. «AAA» batteries - 2 pcs.

3. Instruction manual – 1 pc.

Technical specifications

Power supply: 2 «AAA» type batteries 1,5 V
 Max. weight: 150 kg
 Min. weight: 2,5 kg

The manufacturer preserves the right to change the design and the specifications of the unit without a preliminary notification.

Unit operating life is 3 years

GUARANTEE

Details regarding guarantee conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased. The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.



This product conforms to the EMC-Requirements as laid down by the Council Directive 2004/108/EC and to the Low Voltage Regulation (2006/95/EC)

DEUTSCH

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE

Im diesem Waagenmodell wurde das Prinzip der bioelektrischen Analyse des Scheinwiderstands des Körpers (der Impedanz) „BIA“ verwendet, das sehr genaue Berechnung des Prozentgehaltes von Fett-, Muskel-, Knochenmasse und Wasser ermöglicht. Die Berechnungen werden mit der Rücksicht auf die gespeicherten Personenangaben (Körperhöhe, Alter, Geschlecht, körperliche Vorbereitung) ausgeführt.

Beschreibung

1. Plattform
2. Sensortasten der Datenwahl «▲▼»
3. Sensortaste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
4. Wahltaaste der Gewichtseinheiten «UNIT»
5. Bildschirm
6. Batteriefachdeckel

Betriebsanleitung

ACHTUNG!

Vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie diese für weitere Referenz auf.

Benutzen Sie dieses Gerät nur bestimmungsmäßig und laut dieser Bedienungsanleitung. Nicht ordnungsgemäße Nutzung des Geräts kann zu seiner Störung führen, einen gesundheitlichen oder materiellen Schaden beim Nutzer hervorrufen.

VORSICHTSMAßNAHMEN

- Die Verwendung der Funktion des Übergewichtanalysators ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.
- Die Verwendung der Funktion des Übergewichtanalysators ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie die Waage hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhter Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie die Waage nicht fallen.

- Verwenden Sie die Waage abseits von Heizgeräten.
 - Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit ins Waagegehäuse eindringt, dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Es ist nicht gestattet, die Waage in den Räumen mit erhöhter Feuchtigkeit (mehr als 80%) bleiben zu lassen oder zu benutzen, vermeiden Sie Kontakt des Waagegehäuses mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, um den Ausfall der Waage zu vermeiden und die Korrektheit ihrer Anzeige nicht zu beschädigen.
 - Stellen Sie die Waage auf eine gerade, trockene und rutschfeste Oberfläche auf.
 - Die Waagenangaben werden präziser sein, wenn Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Teppichböden verwenden.
 - Es ist nicht gestattet, mit nassen Füßen auf die Waage oder auf die nasse Oberfläche der Waage zu treten. Sie können rutschen und sich verletzen.
 - Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: zuerst treten Sie auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage standfest ist, dann treten Sie mit anderem Fuß.
 - Treten Sie auf die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht. Es ist nicht gestattet, auf der Oberfläche der Waage zu springen.
 - Falls Sie die Waage längere Zeit nicht nutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus .
 - Beachten Sie beim Batteriewechsel die Polarität entsprechend den Bezeichnungen.
 - Wechseln Sie Batterien rechtzeitig aus.
 - Es ist nicht gestattet, die Waage den Kindern als Spielzeug zu geben.
 - Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.
- Achtung!** Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Verpackungsfolien nicht spielen. **Erstikungsgefahr!**
- Dieses Gerät darf von Kindern und behinderten Personen nicht genutzt werden, außer wenn die Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere

- Nutzung des Geräts und die Gefahren bei seiner falschen Nutzung gibt.
- Selbständige Reparatur der Waage ist verboten.
 - Falls Sie Fragen über die Unterhaltung des Geräts haben, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienst.

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET

WICHTIG

Elektromagnetische Verträglichkeit

Die elektronische Waage kann gegen elektromagnetische Ausstrahlung von anderen Geräten (wie Mobiltelefone, Kleinfunkgeräte, Radioschaltgeräte und Mikrowellenöfen), die sich in der Nähe befinden, empfindlich sein. Falls die Merkmale solcher Einwirkung erscheinen (falsche oder einander widersprechende Angaben auf dem Bildschirm), verwenden Sie die Waage fern von der Störquelle.

VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

Falls das Gerät unter niedrigen Temperaturen transportiert oder aufbewahrt wurde, lassen Sie es vor der Nutzung bei der Raumtemperatur für nicht weniger als zwei Stunden bleiben.

- Falls vorhanden, entfernen Sie die Schutzfolie von der Oberfläche der Waage.
- Wischen Sie die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie sie ab.

Einsetzen und Wechsel der Batterien

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel (6) ab und setzen Sie zwei AAA-Batterien (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf.

Anmerkung: Falls es eine Isolierbeilage im Batteriefach gibt, machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, entfernen Sie die Isolierbeilage und stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf.

Batterienwechsel

- Bei der Batterieentladung wird die Aufschrift «Lo» auf dem Bildschirm (5) angezeigt.

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, ersetzen Sie die Batterien mit neuen AAA-Batterien, beachten Sie dabei die Polarität, und machen Sie den Batteriefachdeckel (6) zu.
- Falls die Waage längere Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.

Was ist das Übergewicht?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht die Gesundheit negativ beeinflussen kann. Das Übergewicht kann Fettleibigkeit, Entstehung von Herzproblemen, Entwicklung von Atherosklerose, Osteoporose verursachen, aber das Mangelgewicht kann auch zur Osteoporose führen. (Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Gerippes, die durch Reduzierung der Knochenmasse pro Volumeneinheit und durch Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet ist und zur Steigerung der Knochenbrüchigkeit und zum Knochenbruchrisiko wegen eines kleinsten Traumas oder sogar ohne Trauma führt).

Das Übergewicht kann mit Hilfe von Körperübungen und einer gemäßigten Diät besiegt werden, und diese Waage hilft Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Es ist bekannt, dass bei einem niedrigen Gewicht Muskeln und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthalten, außerdem läuft der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird der Gehalt von Fett-, Muskel-, Knochenmasse und Wasser ganz leicht und schnell gemessen. Aufgrund der Ergebnisse von Berechnung des Gehalts von Fett-, Muskelmasse und Wasser können Sie Ihr Gewicht kontrollieren.

Empfehlungen

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie den Gewebe- und Wasserprozentgehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Es sollen nicht weniger als 2-3 Stunden nach der Mahlzeit vergehen.
- Der Gewebe- und Wasserprozentgehalt im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Berechnung des Gewebe- und Wasserprozentgehalts bei den Kindern jünger

DEUTSCH

als 10 Jahre können ungenaue Ergebnisse erhalten werden.

- Die Ergebnisse der Berechnung können bei den Profisportlern, den Ödem-anfälligen Personen, den Menschen mit abnormer Körperproportion ungenau sein.

Anmerkung: Die Angaben des Prozentgehaltes von Fett-, Knochen-, Muskelmasse und Wasser können nur dann berechnet werden, wenn Sie richtige Personenangaben (Geschlecht, Alter, Körperhöhe, Stufe von körperlicher Vorbereitung) eingegeben haben und auch wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.

Einschaltung

- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, feste Oberfläche; ein unebener oder mit Teppich oder Teppichbelag bedeckter Fußboden kann die Meßgenauigkeit reduzieren.
- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Gehäuse ein.

Wählen der Gewichtseinheiten

- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie die Taste (4) «UNIT» aufeinanderfolgend.
- Die Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (5) angezeigt:

«kg» - das Gewicht wird in Kilo und die Körperhöhe in Zentimeter angegeben;

«lb» - das Gewicht wird in Pfund und die Körperhöhe in Fuß und Zoll angegeben;

«st» - das Gewicht wird in Stone und Pfund und die Körperhöhe in Fuß und Zoll angegeben.



Abwiegen




- Stellen Sie die Waage auf eine gerade stabile Oberfläche auf.
- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Gehäuse ein.
- Warten Sie, bis die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 st», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Treten Sie auf die Waage, halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig.
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens erscheint blinkende Gewichtsanzeige auf dem Bildschirm (5), danach wird die Gewichtsangabe ständig angezeigt.

Achtung!

- **Falls die Waage nicht gerade aufgestellt ist, wird das Symbol «- -» auf dem Bildschirm (5) angezeigt.**
- **Wenn auf dem Bildschirm (5) das Symbol «EEEE» erscheint, ist die Waage überlastet. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**
- Die Waage schaltet sich ungefähr 10 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.






Eingabe der persönlichen Daten






- Berühren Sie die Taste (3) «SET», auf dem Bildschirm (5) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «USER 0», «USER 1».., «USER 9» angezeigt.
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers durch die Berührungen der Sensortasten «▲▼» (2). Die Eingabe der Angaben ist für 10 Benutzer, die mit Symbolen «USER 0», «USER 1».., «USER 9» markiert sind, möglich. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste «SET» (3).
- Dann wird auf dem Bildschirm (5) das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol  für Damen oder  für Herren, indem Sie die Sensortasten «▲▼» (2) berühren. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste «SET» (3).
- Auf dem Bildschirm (5) werden blinkende Ziffernwerte des Alters angezeigt. Stellen Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die Tasten «▲▼» (2) berühren; der Einstellbereich des Alters liegt von 10 bis 85 Jahre mit dem Einstellschritt 1 Jahr; zur Speicherung der Altersangaben berühren Sie die Taste «SET» (3).
- Dann wird auf dem Bildschirm (5) ein blinkender Ziffernwert der Körperhöhe angezeigt, die Ziffernwerte der Körperhöhe werden in Werten, die mit eingestellten Gewichtseinheiten übereinstimmen, eingegeben. Falls die Gewichtseinheit «kg» eingestellt ist, wird der Wert der Körperhöhe in **Zentimetern** «cm» eingegeben, mögliche Werte der Körperhöhe liegen im Bereich von 75 bis 225 cm mit Einstellungsschritt 1 cm. Die Körperhöhe wird durch die Berührung der Tasten «▲▼» (2) eingestellt, bestätigen Sie die Einstellung

- mit der Taste «**SET**» (3).
- Dann wird auf dem Bildschirm (5) das Symbol der Stufe von körperlicher Vorbereitung angezeigt. Wählen Sie Ihre Stufe von körperlicher Vorbereitung mittels der Tasten «▲▼» (2):
-  - niedrige,
 - mittlere,
 - hohe
- Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste «**SET**» (3).

Berechnung des Prozentgehaltes von Fett-, Knochen-, Muskelgewebe und Wasser im Körper des Menschen

- Berühren Sie die Taste «**SET**» (3), auf dem Bildschirm (6) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «**USER 0**», «**USER 1**...», «**USER 9**» angezeigt.
- Wählen Sie die notwendige Nummer des Benutzers «**USER 0**», «**USER 1**...», «**USER 9**» mittels der Tasten «▲▼» (2).
- Auf dem Bildschirm (5) wird blinkende Nummer des Benutzers, Geschlecht, Alter, Körperhöhe, Stand der körperlichen Vorbereitung angezeigt.
- Warten Sie, bis die Symbole «**0.0 kg**», «**0.0 st**» oder «**0:0 lb**», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Treten Sie auf die Waage barfuß, während des Abwiegens erscheint blinkende Gewichtsanzeige auf dem Bildschirm (5), wonach wird die Gewichtsangabe ständig angezeigt.
- Auf dem Bildschirm (5) werden auch folgende Symbole angezeigt:

-  - Fettprozentgehalt,
-  - Wasserprozentgehalt,
-  - Prozentgehalt von Muskelgewebe,
-  - Prozentgehalt von Knochengewebe,
-  - Ergebnisse der Körpermassenanalyse:

-  - unzureichendes Gewicht,
-  - reduziertes Gewicht,
-  - Normalgewicht,
-  - Übergewicht,
-  - übermäßiges Gewicht.

KCAL – empfohlener täglicher Bedarf an Kilokalorien,

Decrease – Ihr Gewicht ist im Vergleich zu vor-

herigem Abwiegen reduziert.

Increase – Ihr Gewicht ist im Vergleich zu vorherigem Abwiegen erhöht.

- Die Angaben des Abwiegens werden zweimal angezeigt.
- Die Waage schaltet sich ungefähr 10 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.

Achtung!

Das Symbol «Err» zeugt vom Fehler bei der Berechnung, gehen Sie von der Waage hinunter und wiederholen Sie das Abwiegen.

Anmerkungen:

- Falls bei der Dateneingabe das Gerät nicht betätigt wird, schaltet sich die Waage nach 10 Sekunden automatisch aus.
- Die Angaben über das Gewebe- und Wasserprozentgehalt können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.
- Falls keine Personeninformation in die Speicherzelle eingegeben wurde, wird die Waage das Gewebe- und Wasserprozentgehalt im Körper eines 20-jährigen Mannes mit der Körperhöhe 170 cm und mit niedrigem Stand der körperlichen Vorbereitung messen.

Änderung des Prozentgehaltes von Fett im Körper im Laufe des Tages

Die Kennwerte des Fettprozentgehaltes im Körper werden von solchen Faktoren wie Lebensweise, Körperbelastungen, Gesundheitszustand sowie Menge der Flüssigkeit im Körper beeinflusst.

Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- die Angaben des Fettgehaltes können nach Baden oder Duschen niedriger sein,
- die Angaben des Fettgehaltes können nach dem Essen oder Trinken höher sein,
- der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann sich reduzieren and dadurch Fettprozentgehaltangaben während und nach der Krankheit, sowie nach den Körperübungen, verändern.

Wassergehalt im Körper

Der Wasserprozentgehalt im Körper ist die Menge der Flüssigkeit im Körper eines Menschen, prozentual zum Gesamtgewicht. Das Wasser spielt die erstrangige Rolle für Gewebe und Organe des Menschen, weil unser Körper zu

DEUTSCH

50-65% aus Wasser besteht, und mittels dieser Waage können Sie den Prozentgehalt des Wassers im Körper kontrollieren und diesen für den Körper des Menschen wichtigen Kennwert korrigieren.

Was ist Muskelmasse?

Der Kennwert der Muskelmasse berücksichtigt das Gewicht der Muskeln des Stütz- und Bewegungsapparates, der glatten Muskeln (des Herzens und des Verdauungssystems) und des in diesen Muskeln enthaltenden Wassers.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere für Menschen mit Übergewicht und Verfettung von großer Bedeutung. Die Reduzierung des Gewichtes kann zur Abnahme der Fettgewebe führen, aber nur in dem Fall, wenn Zunahme der Muskelmasse vorkommt.

Was ist Knochenmasse?

Die Grundlage des Gerippes eines Menschen bilden die Knochengewebe, die sich durch Fe-

stigkeit und Widerstandsfähigkeit zu den Außen- einflüssen kennzeichnen, indem sie dabei innere Organe schützen und zusammen mit dem Muskelgewebe die Bewegungsfähigkeit eines Menschen gewährleisten.

Dem Messen der Knochenmasse liegt die Bestimmung der Masse der Mineralstoffe im Körper (Kalzium und andere Stoffe) zugrunde. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die Entwicklung der Muskelgewebe die Gerippeknö- chen verstärkt. Diese Tatsache ist bei der Erstellung einer Diät und der Körperbelastungen zu berücksichtigen, damit die Knochen fest und gesund bleiben.

Die Knochenmasse ändert sich fast nicht, dabei ist eine bestimmte Reduzierung unter Einwirkung von vielen Faktoren (Masse, Körperhöhe, Alter, Geschlecht) möglich. Deshalb gibt es keine Angabe der Änderungsrichtung und Interpretation der Abmessungen.

Normaler Wassergehalt im Körper für Damen 45-60%, für Herren 50-65%										
Mann	Alter	% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
		niedrig	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Frau		% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Ein Mann, der ca. 10 Stunden pro Tag Sport macht		% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Eine Frau, die ca. 10 Stunden pro Tag Sport macht		% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

Es gibt auch keine Normwerte und Empfehlungen.

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben.

Zeitlicher Ergebniszusammenhang

Beachten Sie bitte, dass alle Ergebnisse von Berechnung und einfachen Abwiegen nur beim dauernden Ergebnisvergleich einen Sinn haben, kurzzeitige Körpermasseänderungen innerhalb von einigen Tagen sind, in der Regel, von geringem Flüssigkeitsverlust in Geweben Ihres Körpers hervorgerufen.

Die Ergebnisbewertung wird auf Grund der Änderung der Gesamtkörpermasse, des Prozentverhältnis von Fett und des Flüssigkeitsgehalts der Gewebe gegeben und hängt von der Zeitdauer, wenn solche Änderungen ereignet haben, ab.

Kurzzeitige Angabenänderungen im Laufe des Tages können sich von den Angabenänderungen im Laufe der Woche oder des Monats merklich unterscheiden.

Kurzzeitige Angabenänderungen sind, in der Regel, mit dem Flüssigkeitsgehalt der Körpergewebe verbunden; mittel- und langfristige Änderungen werden aber durch die Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

- Kurzzeitige Gewichtsreduktion und gleichzeitige Erhöhung oder unveränderliche Fettmenge in den Körpergeweben können durch die Reduzierung der Flüssigkeitsmenge nach der Körperbelastung, Sauna und beim schnellen Gewichtsverlust hervorgerufen werden.
- Die mittelfristige Gewichtszunahme, die Reduzierung der Fettmenge oder unveränderliche Fettmenge in den Körpergeweben können durch die Erhöhung der Muskelmasse hervorgerufen werden.
- Falls Sie die gleichzeitige Reduktion des Gesamtgewichts und Fettgehalts feststellen, ist Ihre Diät wirkungsvoll, das heißt, der Fettanteil reduziert sich in Körpergeweben.
- Eine Kombination von Diät mit verschiedenen Körperbelastungen ist ideal, dabei können

Sie mittelfristige Erhöhung der Muskelmasse in Körpergeweben bemerken.

Reinigung und Pflege

- Sie können die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch abwischen, danach trocknen Sie sie ab.
- Es ist nicht gestattet, Abrasiv- oder Lösungsmittel zu benutzen.
- Es ist nicht gestattet, die Waage ins Wasser oder andere Flüssigkeiten zu tauchen.
- Bewahren Sie die Waage in einem trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

Lieferumfang

1. Waage – 1 St.
2. AAA-Batterien – 2 St.
3. Bedienungsanleitung – 1 St.

Technische Eigenschaften

Stromversorgung: 2 AAA-Batterien, 1,5 V

Maximale Belastbarkeit: 150 kg

Minimale Belastbarkeit: 2,5 kg

Der Hersteller behält sich das Recht vor, Design und technische Eigenschaften des Geräts ohne Vorbenachrichtigung zu verändern.

Nutzungsdauer des Geräts beträgt 3 Jahre

Gewährleistung

Ausführliche Bedingungen der Gewährleistung kann man beim Dealer, der diese Geräte verkauft hat, bekommen. Bei beliebiger Anspruchserhebung soll man während der Laufzeit der vorliegenden Gewährleistung den Check oder die Quittung über den Ankauf vorzulegen.



Das vorliegende Produkt entspricht den Forderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit, die in 2004/108/EC Richtlinie des Rates und den Vorschriften 2006/95/EC über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.

ҚАЗАҚША

ЕДЕНДІК ТАРАЗЫ

Таразының осы моделінде дененің толық кедергісін (импедансын) биоэлектрлі тұрғыдан сараптайтын «BIA» әдісі пайдаланылған, ол жадқа енгізілген жеке мәліметтерді (бой, жас, жыныс, физикалық дайындық деңгейі) ескере отырып, адам ағзасындағы майдың және судың пайыздық мөлшерін жоғары дәлдікпен анықтауға мүмкіндік береді.

Суреттеме

1. Алаң
2. Деректерді таңдайтын сенсорлы түймелер «▲▼»
3. Деректерді таңдайтын және енгізілгенін растайтын сенсорлы түйме «SET»
4. Өлшеу бірліктерін таңдау түймесі «UNIT»
5. Дисплей
6. Батарея бөлігінің қақпағы

Тұтынушыға берілетін кеңестер НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Приборды пайдаланбас бұрын, осы пайдалану нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз да, оны анықтамалық материал ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

Құрылғыны осы нұсқаулықта баяндалғандай тікелей мақсаты бойынша ғана пайдаланыңыз. Приборды дұрыс қолданбау оның бұзылуына және пайдаланушыға немесе оның мүлкіне зиян келтіруге әкеп соғуы мүмкін.

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- Артық салмақ талдағыш функциясын жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Артық салмақ талдағыш функциясын электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Таразыны кез келген өлшеуіш приборды қолданғандай ұқыпты қолданыңыз, таразыны жоғарғы және төменгі температура, жоғары ылғалдық әсерлеріне ұшыратпаңыз, тікелей күн сәулесінің ықпалынан аулақ ұстаңыз және приборды құлатып алмаңыз.
- Таразыны қыздырғыш приборлардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтықтардың кіріп кетуіне жол бермеңіз, бұл құрылғы

су өткізбейтін аспап болып табылмайды. Таразыны ылғалдығы жоғары (80%-дан жоғары) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразының көрсеткіштерінің дұрыс көрсетуін бұзып алмас үшін және олардың істен шығуын болдырмау үшін корпусың суға немесе басқа да сұйықтықтарға тиюін болдырмаңыз.

- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
- Көрсетімдердің дәлдігін арттыру үшін таразыны кілемдердің немесе кілем төсеніштерінің үстінде пайдаланбаңыз.
- Таразының үстіне су аяғыңызбен немесе таразының ылғалды бетіне тұрмаңыз. Сіз тайып құлап, жарақаттанып қалуыңыз мүмкін.
- Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Таразының үстіне шығып, өз салмағыңызды біркелкі етіп ұстаңыз. Таразыға өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз. Таразының үстінде секіруге тыйым салынады.
- Сіз таразыны ұзақ уақыт аралығында пайдаланбайтын болсаңыз, онда батареялі бөліктен қуат элементін алып тастау қажет.
- Қуат элементін орнатқан кезде белгілеуге сәйкес өрістілігін қатаң сақтаңыз.
- Қуат элементін уақытылы ауыстырып отырыңыз.
- Таразыны балаларға ойыншық ретінде пайдалануға бермеңіз.
- Балалар қауіпсіздігі тұрғысынан, қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен пакеттерді қадағалаусыз қалдырмаңыз.

Назар аударыңыз! Балаларға полиэтилен пакеттермен немесе үлдірмен ойнауға рұқсат бермеңіз. **Тұншығу қаупі!**

- Бұл құрылғы балалар мен мүмкіндіктері шектеулі адамдардың пайдалануына арналмаған, ол тек, олардың қауіпсіздігіне жауап беретін адаммен, оларға қауіпсіз пайдалану туралы тиісті және түсінікті нұсқаулықтар мен құрылғыны дұрыс пайдаланбаған жағдайда пайда болуы мүмкін қауіптер туралы түсінік берілген жағдайда ғана мүмкін.
- Таразыны өз бетіңізше жөндеуге тыйым салынады.
- Техникалық қызмет көрсету мәселелері бойынша рұқсаты бар сервистік (өкілетті) орталыққа жолығыңыз.

**ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА
ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН**

МАҢЫЗДЫ

Электрмагниттік сыйымдылық

Электрондық таразы тікелей жақын орналасқан басқа құрылғылардың (мысалы, ұялы телефондар, портативті радиостанциялар, радио басқару пульттерінің және қысқа толқынды пештердің) электр магниттік сәулеленуіне сезімтал болуы мүмкін. Осындай әсердің белгілері пайда болған жағдайда (дисплейде қате немесе қарама-қайшы деректер пайда болады), таразыны кедергі көздерінен алшақ пайдаланыңыз.

АЛҒАШҚЫ ПАЙДАЛАНАР АЛДЫНДА

Құрылғыны төменгі температурада тасымалдағаннан немесе сақтағаннан кейін, оны бөлмелік температурада кемінде екі сағат уақыт бойы ұстау керек.

- Таразының бетінде қорғаныс үлдірі болған кезде оны алып тастау керек.
- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртіңіз, одан кейін құрғатып сүртіңіз.

Қуат көзін орнату және ауыстыру

- Батарей бөлігінің қақпағын (6) ашыңыз және «AAA» қуат көзін (жеткізу жинағына кіреді), өрістілігін қатаң сақтай отырып орнатыңыз.
- Батарей бөлігінің қақпағын (6) орнына орнатңыз.

Ескертпе: Батарей бөлігінде оқшаулағыш төсеніш болған кезде батарей бөлігінің қақпағын (6) ашыңыз, төсенішті алып тастаңыз және батарей бөлігінің қақпағын (6) орнына орнатыңыз.

Қуат элементін ауыстыру

- Қорек элементінің қуаты аз болған кезде дисплейде (5) «Lo» таңбасы көрінеді.
- Батарей бөлігінің қақпағын (6) ашыңыз, қуат элементін жаңа «AAA» элементімен, өрістілігін қатаң сақтай отырып ауыстырыңыз, батарей бөлігінің қақпағын (6) жабыңыз.
- Егер таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда қуат элементін батарей бөлігінен алып тастаңыз.

Артық салмақ дегеніміз не?

Адамденедегі артық салмақ оның денсаулығына кері әсерін тигізетіні жалпыға белгілі. Артық салмақ семіздіктің, жүрек ауруларының пайда болуының, атеросклероздың, остеопороздың себебі болуы мүмкін, десек те, салмақтың жетіспеуі де остеопорозға әкеп соғуы мүмкін

(Остеопороз – қаңқаның жүйелі түрдегі ауруы, ол сүйек массасының көлем бірлігінде төмендеуімен және сүйек тінінің миро архитекторнигінің бұзылуымен сипатталады, ал бұл сүйектің нәзіктенуінің жоғарылауына және кішкене жарақат алудан немесе онсыз да сүйектердің сыну қаупіне әкеп соғады).

Артық салмақтан дене жаттығулары және қалыпты диета арқылы арылуға болады, ал осы таразы өз салмағыңызды бақылауға көмектеседі.

Ал салмақ жетіспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тіндерде майдан гөрі судың көлемі артық мөлшерде болады, бұл кезде электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетіндігі белгілі. Өлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен мен су мөлшерін анықтайды. Май мен су мөлшерінің есептеулері қорытындысын негізге ала отырып сіз өз салмағыңызды қадағалай аласыз.

ҰСЫНЫСТАР

- Өлшеуді тәуліктің белгілі бір уақытында ғана жүргізіңіз.
- Май мен судың пайыздық мөлшерін кешке кешкі ас ішер алдында өлшеген жөн.
- Тамақтанғаннан кейін кемінде 2-3 сағат өту керек.

– Ағзадағы майдың пайыздық мөлшері түрлі әсерлерге байланысты болады және бір күн ішінде өзгеріп отыруы мүмкін.

– 10 жастан кіші балалардағы май мен судың пайыздық мөлшерін есептеген кезде нәтижелер дәл болмауы мүмкін.

– Май мен су мөлшерінің дәл емес есептеу нәтижелері кәсіпқой спортсмендерде, ісінуге шалдыққан адамдарда, дене бітімі стандартты емес адамдарда байқалуы мүмкін.

Ескертпе: Май мен судың пайыздық мөлшері туралы деректер жеке деректерді (жыныс, жас, бой, физикалық дайындық деңгейі) дұрыс енгізген жағдайда ғана және таразы үстінде жалаң аяқ тұрған кезде ғана есептелінеді.

Қосу

- Таразыны тегіс қатты бетке қойыңыз, егер еден тұзу болмаса, еденге кілем немесе кілем қабаты жабылған болса, онда өлшеу дәлдігі төмендейді.
- Таразыны оның корпусынан жеңіл соғып қосыңыз.

ҚАЗАҚША

Өлшеу бірліктерін таңдау

- Өлшеу бірліктерін таңдау үшін «UNIT» түймесін (4) кезекпе кезек басыңыз.
 - Өлшеу бірліктері дисплейде (5) көрінеді.
- «kg» - салмақ өлшемдері килограммен, ал бой өлшемдері сантиметрмен көрсетіледі;
«lb» - салмақ фунтпен, бой фут пен дюймдер арқылы көрсетіледі;
«st» - салмақ стоундармен және фунтпен, бой футпен және дюймдермен көрсетіледі;



Өлшеу

- Таразыны түзу тұрақты бетке қойыңыз.
- Таразыны корпусын жеңіл қағып қалып қосыңыз.
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты «0.0 kg», «0.0 lb» немесе «0:0 st» таңбалардың пайда болғанын күтіңіз.
- Таразыға шығыңыз, табаныңызды параллель етіп және денеңіздің салмағын бірдей етіп таразының үстіне тұрыңыз.
- Өлшеніп жатқан кезде қозғалмай тұрыңыз. Өлшеу кезінде дисплейде (6) салмақтың жыпылықтайтын мәндері көрінеді, одан кейін салмақ көрсетімдері тұрақты көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- Егер түзу орналаспаған болса, дисплейде (5) «---» таңбасы көрсетіледі.
- Егер дисплейде (5) «EEEE» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз.
- Таразы қосылғаннан кейін шамамен 10 секундтан соң автоматты түрде сөніп қалады.


Жеке деректерді енгізу

- «SET» (3) түймесіне қол тигізіңіз, дисплейде (5) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын «USER 0», «USER 2»..., «USER 9» нөмірі көрсетіледі.
- «▲▼» (2) түймелерін басып пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. «USER 0», «USER 1», «USER 9» таңбаларымен белгіленген 10 пайдаланушы үшін деректер енгізуге болады. Таңдауды «SET» (3) түймесімен растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (5) еденнің жыпылықтайтын таңбасы көрінеді. (2) «▲▼» сенсорлық түймелерін басып,  таңбасын әйелдер үшін немесе  таңбасын ерлер үшін таңдаңыз. Таңдауды «SET» (3) түймесімен растаңыз.

- Дисплейде (5) жастың жыпылықтайтын сандық мәндері көрінеді. Пайдаланушы жасын (2) «▲▼» түймесін басу арқылы орнатыңыз, 10-нан 85-ге дейінгі жасты орнату ауқымы 1 жыл қадаммен, пайдаланушының жасы туралы деректерді сақтау үшін (3) «SET» түймесін басыңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (5) бойдың жыпылықтайтын сандық мәні көрінеді, бойдың сандық мәні белгіленген өлшеу бірліктеріне сәйкес мәндерде енгізіледі. Егер «kg» өлшеу бірліктері орнатулы болса, онда пайдаланушы бойының мәні «сантиметрмен» енгізіледі, ықтималды бой мәні 75-тен 225 см-ге дейін, 1 см қадаммен. Бой мәндерін орнату (2) «▲▼» түймесін басу арқылы жүргізіледі, одан кейін енгізілген деректерді (3) «SET» түймесімен растау керек.
- Бұдан әрі дисплейде (5) физикалық дайындық деңгейінің таңбасы көрсетіледі. Батырмалармен «▲▼»(2) физикалық дайындығыңыздың деңгейін таңдаңыз:

 - төмен,


 - орташа,

 - жоғары.









– Таңдауды «SET» батырмасымен (3) растаңыз.

Адам ағзасындағы май, сүйек, бұлшық ет ұлпасының және судың пайыздық мөлшерін есептеу

- «SET» (3) түймесіне қол тигізіңіз, дисплейде (6) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын «USER 0», «USER 1», «USER 9» нөмірі көрсетіледі.
- (2) «▲▼» түймесімен пайдаланушының қажетті «USER 0», «USER 1»..., «USER 9» нөмірін таңдаңыз.
- Дисплейде (5) пайдаланушы нөмірінің, еден таңбасы, жас, бой және физикалық дайындық деңгейінің жыпылықтайтын таңбасы көрінеді.
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты «0.0 kg», «0.0 lb» немесе «0:0 st» таңбалардың пайда болғанын күтіңіз.
- Таразының үстіне жалаң аяқпен тұрыңыз, өлшену уақытында дисплейде (5) салмақтың жыпылықтайтын мәндері көрсетіледі, содан кейін салмақ мәндері үнемі жаңады.
- Дисплейде (5) сонымен қатар келесі таңбалар көрсетіледі:

 - майдың пайыздық құрамы,

 - судың пайыздық құрамы,

-  - бұлшық еттің пайыздық құрамы,
-  - сүйек тінінің пайыздық құрамы,
-  - дене массасын талдау нәтижелері:
-  - жеткіліксіз салмақ,
-  - төмен салмақ,
-  - норма,
-  - нормадан жоғары,
-  - аса ауыр салмақ.

KCAL – күнделікті тұтынылатын килокалориялардың ұсынылатын деңгейі,

Decrease – сіздің салмағыңыз дейінгі өлшенумен салыстырғанда азайды,

Increase – Сіздің салмағыңыз дейінгі өлшенумен салыстырғанда ұлғайды.

- Өлшену деректері екі рет көрсетіледі.
- Таразы өлшенуден кейін шамамен 10 секундтан кейін сөнеді.

Назар аударыңыз!

«Egg» таңбасы есептеудегі қатені көрсетеді, таразыдан түсіңіз және өлшенуді қайталаңыз.

Ескертпе:

- Деректер енгізілген кезде, ешқандай әрекет орындалмаса, таразы автоматты түрде 10 секундтан кейін сөніп қалады.
- Ағзаңыздағы майдың және судың пайыздық мөлшеріндегі деректеріне сіз таразының үстінде жалаң аяқ тұрған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.
- Егер пайдаланушы жадының ұяшығына ешқандай жеке ақпарат енгізілмеген болса, онда таразы бойы 170 см, ал жасы 20 жасты құрайтын әйелдің денесіндегі май мен судың пайыздық мөлшерін есептейтін болады.

Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

Ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің көрсеткіштеріне өмір салты, дене шынықтыру күштері, денсаулық жағдайы, сондай-ақ ағзадағы сұйықтық мөлшері сияқты факторлар әсер етеді.

Келесі факторларды ескерген жөн:

- май мөлшері туралы деректер ваннаға немесе душқа түскеннен кейін төмен болуы мүмкін.
- май мөлшері туралы деректер тағам немесе сұйықтық ішкеннен кейін жоғары болуы мүмкін.
- ағзадағы сұйықтық мөлшері ауырған кезде және ауырғаннан кейін, сонымен бірге дене шынықтыру жаттығуларынан кейін, майдың пайыздық мөлшерінің көрсеткіштерін өзгерте отырып, төмендеуі мүмкін.

Ағзадағы су мөлшері

Ағзадағы судың пайыздық мөлшері - бұл адам денесіндегі сұйықтықтың жалпы салмаққа пайызбен көрсетілген мөлшері. Су адам тіңдері мен мүшелері үшін маңызды рөл атқарады, өйткені біздің ағзамыздың 50-65 %-ы судан тұрады, ал осы таразының көмегімен сіз денедегі судың пайыздық мөлшерін бақылай аласыз және осы адам ағзасы үшін маңызды көрсетімді түзетуіңізге болады.

Бұлшық ет массасы дегеніміз не?

Бұлшық ет массасының көрсеткіші тірек-қозғалыс жүйесінің бұлшық еттерінің, жазық бұлшық еттердің (жүрек және ас қорыту жүйесінің) және осы бұлшық еттердегі судың салмағын есептейді.

Бұлшық ет массасын қадағалау артық салмақтан және май басудан зардап шегетін адамдар үшін айырықша маңызды. Салмақтың азаюы май тіңдерінің азаюына әкелуі, бірақ осы кезде бұлшық ет массасының жиналуы жүзеге асқан жағдайда ғана мүмкін.

Сүйек массасы дегеніміз не?

Адам қаңқасының негізін сүйек тіңдері құрайды, олардың қаттылығы және сыртқы әсерлерге тұрақтылығы бар, осы кезде олар ішкі органдарды қорғайды, ал бұлшық тіңімен бірге адамның қозғалысқа қабілетін қамтамасыз етеді.

Сүйек массасын өлшеу негізінде ағзадағы минералдық заттардың (кальци йнемесе басқа заттардың) массасын анықтау жатыр. Бұлшық ет тіңдерінің дамуы қаңқа сүйектерін күшейтетінін зерттеулер көрсетті. Диетаны құрағанда және физикалық жүктеуді есептеген кезде сүйектер қатты және сау болып қалуы үшін бұл фактіні есепке алу қажет.

Сүйек массасы тәжірибеде өзгермейді, осы кезде көптеген факторлардың (масса, бой, жас, жыныс) әсерінен азаюы мүмкін. Сондықтан бұл жерде өзгерістер бағыты мен өзгерістерді мазмұндау көрсеткіштері жоқ. Сонымен бірге нормативті мәндер мен ұсыныстар жоқ.

Ескертпе: Кестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

Нәтижелердің уақытша байланысы

Есептеулердің және қарапайым өлшеулердің барлық нәтижелері жеткілікті мөлшерде ұзақ уақыт бойы салыстырған кезде мәнге ие болатынына назар аударыңыз, дене

ҚАЗАҚША

Ағзадағы су мөлшерінің қалпы әйелдер үшін – 45-60%, ерлер үшін – 50-65%										
Еркек	Жасы- аст	Май %			Су %			Бұлшық ет масса %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Әйел		Май %			Су %			Бұлшық ет масса %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылда- натын еркек		Май%			Су %			Бұлшық ет %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылда- натын әйел		Май%			Су %			Бұлшық ет %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

салмағын бірнеше күн ішіндегі қысқа уақыттық өзгерістер, тиісінше, өз ағзаңыздағы тіндердегі сұйықтықтарды біраз жоғалтудан туындайды. Нәтижелерді бағалау дененің жалпы салмағының өзгерулері, тіндердегі май мен сұйықтық мөлшерінің пайыздық арақатынасының негізінде және осы өзгерулер орын алған ұзақ уақыт кезеңіне байланысты болады.

Күн бойғы көрсетімдердің қысқаша уақыт

ішінде өзгеруі апта немесе ай ішіндегі көрсетім өзгерулерінен айырмашылықты болуы мүмкін. Әдетте, көрсетімдердегі қысқа уақыттық өзгерулер ағза тіндеріндегі сұйықтық мөлшерімен байланысты, ал орташа және ұзақ мерзімдік өзгерістер май мөлшері мен бұлшық ет массасының өзгерулерінен туындаған.

– Салмақтың қысқа уақытты төмендеуі және бір уақытта өсуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері денеге күш түсіру, саунаға бару нәтижесінде немесе салмақты

тез жоғалту кезінде сұйықтық мөлшерінің азаюынан туындауы мүмкін.

- Салмақтың орташа мерзімдік артуы, майдың мөлшерінің төмендеуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері бұлшық ет массасының артуынан туындаған.
- Егер бір мезгілде жалпы салмақтың және май мөлшерінің төмендеуін байқасаңыз, онда сіздің диетаның жұмыс істейді, яғни, сіз ағза тіндеріндегі май мөлшерінен арылып жатырсыз дегенді білдіреді.
- Мінсізі болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

Тазарту және күтім

- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртуге болады, одан кейін оны құрғатып сүрту керек.
- Қажайтын жуғыш заттарды немесе еріткіштерді пайдалануға тыйым салынады.
- Таразыны суға немесе басқа да кез келген сұйықтыққа батыруға тыйым салынады.
- Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

Жеткізу жинағы

1. Таразы – 1 дана
2. «AAA» қуат элементі – 2 дана
3. Нұсқаулық – 1 дана

Техникалық сипаттары

Қуат қорегі 2 «AAA» қуат элементі, 1,5 В
Максималды салмақ: 150 кг
Минималды салмақ: 2,5 кг

Өндіруші алдын ала ескертусіз прибордың дизайні мен техникалық сипаттамаларына өзгерістер енгізу құқығына ие болып қалады.

Прибордың қызмет мерзімі - 3 жыл

Өндіруші аспаптың дизайны мен техникалық сипаттамаларын алдын-ала хабарлаусыз өзгерту құқығын сақтайды.

Аспаптың қызмет ету мерзімі - 3 жыл

Гарантиялық міндеттілігі

Гарантиялық жағдайдағы қаралып жатқан бөлшектер дилерден тек сатып алынған адамға ғана беріледі. Осы гарантиялық міндеттілігіндегі шағымдалған жағдайда төлеген чек немесе квитанциясын көрсетуі қажет.

Бұл тауар EMC – жағдайларға сәйкес келеді негізгі Міндеттемелер 2004/108/ЕС Директиваның ережелеріне енгізілген Төменгі Ережелердің Реттелуі (2006/95/ЕС)



ROMÂNĂ

CÂNTAR ELECTRONIC DE PODEA

În acest model de cântar este utilizată metoda analizei bioelectrice a opoziției complete a corpului (impedanței) «BIA», care permite calcularea cu un înalt grad de precizie a conținutului procentual de masă adiposă, musculară și osoasă, precum și de apă. Calculele sunt efectuate ținându-se cont de datele personale introduse în memorie (înălțime, vârstă, sex, nivel de pregătire fizică).

Descriere

1. Platformă
2. Butoane senzoriale de selectare a datelor «▲▼»
3. Buton senzorial de selectare și confirmare a datelor «SET»
4. Buton selectare unități de măsurare «UNIT»
5. Display
6. Capac locaș pentru baterii

Recomandări pentru consumator

ATENȚIE!

Citiți cu atenție prezenta instrucțiune de exploatare înainte de utilizarea aparatului și păstrați-o pentru consultări ulterioare.

Utilizați dispozitivul doar în scopul pentru care a fost creat, așa cum este descris în această instrucțiune. Operarea greșită a aparatului poate duce la defectarea lui, cauzarea de prejudicii utilizatorului și proprietății acestuia.

MĂSURI DE PRECAUȚIE

- Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este **ABSOLUT** contraindicată pentru femeile însărcinate.
- Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este **ABSOLUT** contraindicată persoanelor cu stimulatoare cardiace electrice și alte dispozitive medicale cu baterii încorporate.
- Folosiți cântarul cu acuratețe la fel ca și orice alt aparat de măsurare, nu expuneți la temperaturi înalte sau joase, umiditate ridicată, ferțiți de razele directe ale soarelui, nu scăpați aparatul.
- Utilizați cântarul departe de aparate de încălzire.

- Nu permiteți pătrunderea lichidului în interiorul corpului cântarului, acest aparat nu este impermeabil la apă. Nu plasați și nu utilizați cântarul în locuri cu umiditate ridicată (mai mare de 80%), ferțiți aparatul de contactul cu apa sau alte lichide pentru a nu influența gradul de precizie al cântarului sau pentru a evita scoaterea acestuia din funcțiune.
- Poziționați cântarul pe o suprafață plană, uscată și nealunecoasă.
- Indicațiile cântarului vor fi mai precise dacă nu veți utiliza cântarul pe covoare sau mochete.
- Nu urcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este umedă. Puteți să alunecați și să vă traumatizați.
- Aveți grijă atunci când urcați pe cântar: mai întâi puneți pe cântar un picior, asigurați-vă de stabilitatea acestuia, după care puneți al doilea picior.
- Urcați pe cântar și distribuiți în mod egal greutatea dumneavoastră. Nu faceți mișcări în timp ce are loc măsurarea greutății. Nu efectuați sărituri pe cântar.
- Extrageți bateriile din locașul pentru baterii atunci când nu veți folosi aparatul o perioadă îndelungată de timp.
- Respectați strict polaritatea la instalarea bateriilor în conformitate cu marcajele.
- Bateria trebuie înlocuită pe măsura epuizării.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu cântarul.
- Din motive de siguranță a copiilor nu lăsați pungile de polietilenă, folosite pentru ambalare fără supraveghere.

Atenție! Nu permiteți copiilor să se joace cu pungile sau pelicula pentru ambalare. **Pericol de asfixiere!**

- Acest aparat nu este destinat pentru folosire de către copii sau persoane cu abilități reduse decât în cazul în care li se dau instrucțiuni corespunzătoare și clare de către persoana responsabilă cu siguranța lor cu privire la folosirea sigură a aparatului și despre riscurile care pot apărea în caz de folosire inadecvată.
- Nu reparați singuri cântarul.
- Pentru probleme ce țin de deservirea tehnică apelați la centre service autorizate.

APARATUL ESTE DESTINAT NUMAI UZULUI CASNIC

IMPORTANT

Compatibilitatea electromagnetică

Cântarul electronic poate fi sensibil la radiația electromagnetică emanată de alte dispozitive amplasate în preajmă (telefoane mobile, stații radio portative, dispozitive de radioghidaj și cuptoare cu microunde). În cazul în care au apărut semnele unei astfel de acțiuni (pe display sunt vizualizate date eronate sau contradictorii) utilizați cântarul departe de sursa de interferențe.

ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

După transportarea sau păstrarea aparatului la temperaturi joase este necesar să-l țineți la temperatura camerei cel puțin două ore.

- Înlăturați pelicula de protecție de pe suprafața cântarului în cazul în care aceasta există.
- Ștergeți cântarul cu un material moale, ușor umezit, apoi ștergeți până la uscare.

Instalarea și înlocuirea bateriilor

- Scoateți capacul locașului pentru baterii (6) și instalați două baterii de tipul și mărimea «AAA» (sunt furnizate împreună cu aparatul), respectând strict polaritatea.
- Instalați capacul locașului pentru baterii (6) în poziția inițială.

Remarcă: Dacă în locașul pentru baterii există o garnitură de etanșare, deschideți capacul locașului pentru baterii (6), extrageți garnitura și instalați capacul locașului pentru baterii (6) în poziția inițială.

Înlocuirea bateriilor

- Dacă bateria este epuizată pe display (5) va fi afișat simbolul «Lo».
- Deschideți capacul locașului pentru baterii (6), înlocuiți bateriile cu altele noi de timpul și mărimea «AAA», respectând strict polaritatea, închideți capacul locașului pentru baterii (6).
- Dacă nu veți folosi cântarul un timp îndelungat extrageți bateriile din locașul pentru baterii.

Ce este supragreutatea?

Este binecunoscut faptul că greutatea corporală excesivă poate avea consecințe negative asupra sănătății omului. Excesul de greutate poate cauza obezitatea, apariția problemelor cardiace, dezvoltarea osteoporozei, dar și deficitul de greutate poate duce la osteoporoză. (Osteoporoză

este o boală sistemică a scheletului caracterizată prin scăderea masei osoase pe unitatea de volum și deteriorarea micro-arhitecturală a țesutului osos, fapt care mărește fragilitatea oaselor și crește riscul fracturilor în urma unui traumatism minor, cât și fără acesta).

A scăpa de kilogramele în plus este posibil cu ajutorul exercițiilor fizice și a unei diete moderate, iar analizorul excesului de greutate este un mijloc perfect de a ține greutatea sub control.

Se știe că, în cazul unei greutate corporale mici, mușchii și țesuturile organismului conțin mai multă apă decât grăsime, precum și faptul că apa conduce mai bine curentul electric decât grăsimea. Lăsând să treacă un flux slab de curent electric prin corpul dumneavoastră aparatul poate detecta cu ușurință conținutul de țesut adipos, muscular, osos și al apei în corpul uman. Bazându-vă pe rezultatele calculului conținutului de țesut adipos, muscular, osos și al apei, puteți ține greutatea sub control.

Recomandări

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
 - Măsurarea conținutului procentual de țesuturi și apă se recomandă să o efectuați seara înainte de cină.
 - Este necesar să treacă minim 2-3 ore după ingerarea alimentelor.
 - Conținutul procentual de țesuturi și apă din organism depinde de diverși factori și se poate schimba pe parcursul zilei.
 - La calcularea conținutului procentual de țesuturi și apă la copiii sub 10 ani pot fi obținute rezultate inexacte.
 - Rezultate inexacte ale calculului pot fi obținute la sportivii profesioniști, la persoanele predispușe la dezvoltarea edemurilor, la persoanele cu proporții non-standard ale corpului.
- Remarcă: Datele despre conținutul procentual de țesut adipos, osos, muscular și apă pot fi calculate numai dacă au fost introduse corect datele personale (sexul, vârsta, înălțimea, nivelul pregătirii fizice) și în cazul în care stați pe cântar cu picioarele goale.**

Punerea în funcțiune

- Plasați cântarul pe o suprafață plană și rigidă, dacă pardoseala este denivelată, acoperită

ROMÂNĂ

- cu un covor sau mochetă, precizia măsurării va scădea.
- Porniți cântarul lovind ușor carcasa acestuia.

Selectarea unități de măsurare

- Pentru a selecta unitățile de măsurare apăsați consecutiv butonul (4) «UNIT».
- Unitățile de măsurare sunt afișate pe display (5):

«kg» - măsurarea greutateii în kilograme, iar a înălțimii în centimetri;

«lb» - greutate în pound, înălțime în foot și inch;

«st» - greutate în stone și pound, înălțime în foot și inch.

Cântărirea



- Plasați cântarul pe o suprafață plană și stabilă.
- Porniți cântarul lovind ușor carcasa.
- Așteptați apariția simbolurilor «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0:0 st» în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Urcați pe cântar, țineți picioarele paralele unul față de celălalt și distribuiți greutatea în mod egal.
- Stați liniștit până când cântarul termină măsurarea. În timpul măsurării pe display (5) vor fi vizualizate valorile clipitoare ale greutății, după care indicația greutății va fi vizualizată continuu.

Atenție!

- Dacă cântarul este plasat neuniform, pe display (5) va fi afișat simbolul «- -».
- Dacă pe display (5) a fost afișat simbolul «EEEE», acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.
- Cântarul se va opri automat aproximativ peste 10 secunde după cântărire.

Introducerea datelor personale

- Atingeți butonul «SET» (3), pe display (5) va fi afișat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori: «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».
- Selectați numărul utilizatorului prin atingerea butoanelor senzoriale «▲▼» (2). Este posibilă introducerea datelor pentru 10 utilizatori care sunt marcați prin simbolurile «USER 0», «USER 1»..., «USER 9». Confirmați alegerea cu butonul «SET» (3).


- În continuare pe display (5) va fi afișat simbolul clipitor al sexului. Selectați simbolul  pentru femei sau  pentru bărbați, atingând butoanele senzoriale «▲▼» (2). Confirmați alegerea cu butonul «SET» (3).

- Pe display (5) vor fi vizualizate valorile cifrice clipitoare ale vârstei. Setări vârsta utilizatorului atingând butoanele «▲▼» (2), diapazonul setării vârstei - între 10 și 85 ani cu un interval de 1 an, pentru păstrarea datelor cu privire la vârsta utilizatorului atingeți butonul «SET» (3).

- În continuare pe display (5) vor fi vizualizate valorile cifrice clipitoare ale înălțimii, valorile cifrice ale înălțimii sunt introduse în valorile care corespund unităților de măsurare setate. Dacă au fost setate unitățile de măsură «kg», atunci valorile înălțimii utilizatorului vor fi introduse în «centimetri», valorile posibile ale înălțimii sunt cuprinse între 75 și 225 cm cu un interval de 1 cm. Setarea valorilor înălțimii este efectuată prin atingerea butoanelor «▲▼» (2), confirmați setarea cu butonul «SET» (3).

- În continuare pe display (5) va fi afișat nivelul pregătirii fizice. Cu ajutorul butoanelor «▲▼» (2) selectați nivelul d-voastră de pregătire fizică:

 - scăzut,

 - mediu,

 - înalt.

- Confirmați alegerea cu butonul «SET» (3).

Calcularea conținutului procentual de țesut adipos, osos, muscular și de apă în corpul uman

- Atingeți butonul «SET» (3), pe display (6) va fi afișat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».

- Cu butoanele «▲▼» (2) selectați numărul necesar al utilizatorului «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».

- Pe display (5) va fi afișat numărul clipitor al utilizatorului, sexul, vârsta, înălțimea și nivelul pregătirii fizice.

- Așteptați până vor apărea simbolurile «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0:0 st» în funcție de unitățile de măsurare setate.

- Urcați cu picioarele goale pe cântar, în timpul cântării pe display (5) sunt afișate valorile cli-

- pitoare ale greutateii, după care indicațiile greutății vor arde continuu.
- Pe display (5) de asemenea vor fi afișate următoarele simboluri:



- conținutul procentual de grăsime,



- conținutul procentual de apă,



- conținutul procentual al țesutului muscular,



- conținutul procentual al țesutului osos,

- rezultatele analizei masei corpului:

I - greutate insuficientă,

II - greutate scăzută,



- norma,



- depășirea normei,



- exces de greutate.

KCAL – nivel recomandat de consum zilnic de kilocalorii,

Decrease – greutatea d-voastră a scăzut în comparație cu cântărirea precedentă,

Increase – Greutatea d-voastră a crescut în comparație cu cântărirea precedentă.

- Datele cântării vor fi afișate de două ori.
- Cântarul se va opri aproximativ peste 10 secunde de la cântărire.

Atenție!

Simbolul «Err» indică asupra unei erori în calcule, coborâți de pe cântar și repetați cântărirea.

Remarci:

- Dacă în timpul introducerii datelor nu au fost efectuate nici un fel de acțiuni, cântarul se va opri automat peste 10 secunde.
- Datele cu privire la conținutul procentual de țesuturi și de apă în organismul d-voastră pot fi obținute doar în cazul în care stați pe cântar cu picioarele goale.
- Dacă în celula de memorie a utilizatorului nu au fost introduse nici un fel de informații, atunci cântarul va calcula conținutul procentual de țesuturi și de apă în corpul unui bărbat cu un nivel de pregătire fizică scăzut cu o înălțime de 170 cm și o vârstă de 20 de ani.

Modificarea conținutului procentual de grăsimi în organism pe parcursul zilei

Indicii cantității procentuale de grăsime în organism pot fi influențați de așa factori ca modul de viață, efortul fizic, starea sănătății, precum și cantitatea de lichid în organism.

Urmează a fi luați în considerație următorii factori:

- indicii privind cantitatea procentuală de grăsimi pot fi mai reduși după ce faceți o baie sau un duș,
- indicii privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai mari după ingerarea alimentelor sau după consumarea lichidelor,
- conținutul de lichid în organism poate scădea, modificând în așa fel indicii privind cantitatea procentuală de grăsime, în timpul sau după boală, precum și după exercițiile fizice.

Conținutul de apă în organism

Conținutul procentual de apă în organism reprezintă cantitatea de lichid în corpul uman în procente față de greutatea totală. Apa joacă un rol primordial pentru țesuturile și organele omului, deoarece 50-65% din organismul nostru este constituit din apă, iar cu ajutorul acestui cântar puteți controla cantitatea procentuală de apă în corp și să corectați acest indice important pentru organismul uman.

Ce este masa musculară?

Indicele masei musculare calculează greutatea mușchilor sistemului locomotor, mușchilor netezi (ai inimii și sistemului digestiv) și a apei care se conține în acești mușchi.

Verificarea masei musculare este deosebit de importantă pentru persoanele ce suferă de exces de greutate și obezitate. Scăderea greutății poate duce la reducerea țesuturilor adipoase numai în cazul în care simultan are loc acumularea masei musculare.

Ce este masa osoasă?

Baza scheletului uman o constituie țesuturile osoase care sunt dure și rezistente față de factorii externi, protejând în același timp organele interne, iar în comun cu țesutul muscular asigurând capacitatea omului de a se mișca.

La baza măsurării masei osoase stă determinarea masei substanțelor minerale din organism (calciului și altor substanțe). Cercetările au demonstrat că dezvoltarea țesuturilor musculare fortifică oasele scheletului. Este necesar de a lua în considerație acest fapt la alcătuirea dietelor și eforturilor fizice pentru ca oasele să rămână rezistente și sănătoase.

Masa osoasă practic nu suferă schimbări, cu toate acestea este posibilă o oarecare scădere sub influența mai multor factori (greutate, înălțime, vârstă, sex). Din acest motiv aici nu

ROMÂNĂ

veți găsi indici privind direcția modificărilor și interpretarea modificărilor.

De asemenea nu există valori normative și recomandări.

Remarcă: Datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

Raportul temporal al rezultatelor

Este de menționat că toate rezultatele calculului și

măsurărilor simple au semnificație numai în cazul unei comparații de lungă durată a rezultatelor, modificările de scurtă durată ale greutateii corpului, în limitele câtorva zile, de regulă, sunt condiționate de o pierdere nesemnificativă de lichid în țesuturile organismului dumneavoastră.

Evaluarea rezultatelor este indicată pe baza modificărilor greutateii totale a corpului, raportului procentual de grăsime și conținutului de lichid în țesuturi și depinde de durata perioadei de timp pe

Norma conținutului de apă în organism: pentru femei 45-60%, pentru bărbați 50-65%										
Bărbat	Vârstă	% de grăsime			% de apă			% de masă musculară		
		Jos	Mediu	Înalt	Jos	Mediu	Înalt	Jos	Mediu	Înalt
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Femeie		% de grăsime			% de grăsime			% de masă musculară		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Bărbat care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% de grăsime			% apă			% de masă musculară		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Femeie care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% de grăsime			% apă			% de masă musculară		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

parcursul căreia au avut loc aceste schimbări. Modificările de scurtă durată ale indicilor pe parcursul unei zile pot varia semnificativ de la modificările indicilor pe parcursul unei săptămâni sau luni.

De regulă, schimbările de scurtă durată ale indicilor sunt legate de conținutul de lichid în țesuturile organismului, iar schimbările pe termen mediu și lung sunt condiționate de modificarea cantității de grăsime și masei musculare.

- Pierderea de scurtă durată a greutateii și creșterea simultană, sau cantitatea constantă de grăsime în țesuturile organismului pot fi condiționate de micșorarea cantității de lichid ca rezultat al efortului fizic, frecventării saunei sau în caz de pierdere rapidă a greutateii.
- Creșterea pe termen mediu a greutateii, scăderea sau cantitatea constantă a grăsimii în țesuturile organismului poate fi legată de creșterea masei musculare.
- Dacă atestați o scădere simultană a greutateii generale și a cantității de grăsime dieta dumneavoastră funcționează, adică pierdeți conținutul de grăsime din țesuturile organismului.
- O combinație perfectă o constituie dieta și eforturile fizice diferite, în același timp puteți atesta o creștere pe termen mediu a masei musculare în țesuturile organismului.

Curățare și întreținere

- Ștergeți cântarul cu un material moale, ușor umezit, apoi acesta trebuie șters până la uscare.
- Nu folosiți agenți de curățare abrazivi sau solvenți.
- Nu scufundați cântarul în apă sau alte lichide.

- Păstrați cântarul la un loc uscat, răcoros, inaccesibil pentru copii.

Conținut pachet

1. Cântar – 1 buc.
2. Baterii de tipul și mărimea «AAA» – 2 buc.
3. Instrucțiune – 1 buc.

Specificații tehnice

Alimentare: 2 baterii de tipul și mărimea «AAA», 1,5 V

Capacitate maximă: 150 kg

Capacitate minimă: 2,5 kg

Producătorul își rezervă dreptul să modifice designul și specificațiile tehnice ale aparatului fără preaviz.

Termenul de funcționare a aparatului - 3 ani

Garanție

În legătură cu oferirea garanției pentru produsul dat, rugăm să Vă adresați la distribuitorul regional sau la compania, unde a fost procurat produsul dat. Serviciul de garanție se realizează cu condiția prezentării bonului de plată sau a oricărui alt document financiar, care confirmă cumpărarea produsului dat.



Acest produs corespunde cerințelor EMC, întocmite în conformitate cu Directiva 2004/108/EC și Directiva cu privire la electrosecuritate/joasă tensiune (2006/95/EC).

ČESKÝ

ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA

Tento model váhy používá metodu bioelektrické impedanční analýzy BIA celkového elektrického odporu těla (impedance), která umožňuje vypočítávání s vysokou přesností procentuálního podílu tělesného tuku, svalové a kostní hmotnosti a také vody. Výpočet se provádí na základě zapsaných do paměti přístroje osobních údajů (výška, věk, pohlaví, fyzická kondice).

Popis

1. Plošina
2. Dotyková tlačítka volby údajů «▲▼»
3. Dotykové tlačítko volby a potvrzení zadání údajů **SET**
4. Tlačítko volby měrných jednotek **UNIT**
5. Displej
6. Víko bateriového prostoru

Doporuční uživatel UPOZORNĚNÍ!

Před použitím přístroje si pozorně přečtěte tuto příručku a uschovejte si ji pro pozdější použití jako zdroj potřebných informací. Používejte přístroj pouze pro účely, k nimž je určen, jak je popsáno v této příručce. Nesprávné zacházení s přístrojem může způsobit jeho poruchu, škodu na zdraví uživatele nebo na jeho majetku.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Funkci analyzátoru nadváhy V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ nesmějí používat těhotné ženy.
- Funkci analyzátoru nadváhy V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ nesmějí používat osoby s kardio-stimulátorem a jinými lékařskými přístroji se zabudovanými napájecími články.
- Zacházejte s váhou opatrně jako s každým jiným měřicím zařízením, nevystavujte ji působení vysoké nebo nízké teploty, zvýšené vlhkosti, vyhýbejte se přímému slunečnímu záření a nenechte váhu spadnout.
- Používejte váhu ve větší vzdálenosti od ohřívacích přístrojů.
- Nedopouštějte, aby se voda dostala pod plášť váhy, tento přístroj není vodotěsný. Nikdy nepoužívejte ani neskladujte váhu v místech se zvýšenou vlhkostí (nad 80%), vyhýbejte se kontaktu pláště váhy s vodou a jinými kapalinami, aby nedošlo k zobrazo-

vání nesprávných údajů váhy nebo k jejímu poškození.

- Umíst'ujte váhu na rovném suchém a neklouzavém povrchu.
- Údaje budou přesnější, pokud nebudete používat váhu na kobercích a kobercových krytinách.
- Nevstávejte na váhu mokřýma nohama, nevstávejte na váhu pokud je její povrch vlhký. Mohli byste uklouznout a utrpět zranění.
- Buďte opatrní, když na váhu stoupáte: stoupněte nejdřív jednou nohou, přesvědčte se, že je váha stabilní a teprve potom stoupněte druhou nohou.
- Stoupněte na váhu a rozložte svou hmotnost svého těla rovnoměrně. Během vážení stůjте nehybně. Nikdy na váze neskákejte.
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, je třeba vyndat napájecí články z bateriového prostoru.
- Při vkládání napájecích článku přísně dodržujte polaritu dle označení.
- Vyměňujte napájecí články včas.
- Nedovolujte dětem, aby si s váhou hrály.
- Z důvodů bezpečnosti dětí nenechávejte igelitové sáčky použité při balení bez dozoru.

Upozornění! Nedovolujte aby si děti hrály s igelitovými sáčky a obalovou fólií. **Nebezpečí zadušení!**

- Tento spotřebič není určen pro používání dětmi nebo osobami se sníženými schopnostmi, pokud osoba odpovědná za jejich bezpečnost jim nedá odpovídající a srozumitelné pokyny k bezpečnému použití přístroje a nepoučí je o nebezpečí vyplývajícím z jeho nesprávného použití.
- Nikdy váhu neopravujte samostatně.
- V případě potřeby vyhledejte technickou pomoc autorizovaného servisního střediska.

SPOTŘEBIČ JE URČEN POUZE K POUŽITÍ V DOMÁCNOSTI

DULEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Elektromagnetická kompatibilita

Elektronická váha může být citlivá k elektromagnetickému záření od jiných přístrojů, umístěných v bezprostřední blízkosti (mobilních telefonů, přenosných vysílaček,

rádiových dálkových ovládačů a mikrovlnných trub). Pokud se objeví náznaky takového vlivu (na displeji se zobrazují chybné nebo nesrozumitelné údaje), umístěte váhu jinde nebo dočasně vypněte rušící zařízení.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Po přepravování nebo skladování přístroje při nízké teplotě je třeba ho nechat při pokojové teplotě po dobu nejméně dvou hodin.

- Pokud je na povrchu váhy ochranná folie, je třeba ji odstranit
- Otřete váhu měkkým lehce navlhčeným hadříkem, pak ji utřete do sucha.

Vkládání v výměna napájecích článků

- Sundejte víko bateriového prostoru (6) a vložte dva napájecí články typu AAA (jsou součástí balení), přísně dodržujte správnou polaritu.
- Nasad'te víko bateriového prostoru (6) na své místo.

Poznámka: Pokud do bateriového prostoru je vložen izolační proužek, sundejte víko bateriového prostoru (6), odstraňte izolační proužek a nasad'te víko bateriového prostoru (6) ne své místo.

Výměna napájecích článků

- Pokud je baterie slabá, na displeji (5) se zobrazí nápis **Lo**.
- Sundejte víko bateriového prostoru (6), vyměňte dva napájecí články typu AAA za nové, při tom přísně dodržujte správnou polaritu, zavřete víko bateriového prostoru(6).
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, vyndejte napájecí články z bateriového prostoru.

CO JE NADVÁHA?

Je všeobecně známo, že nadváha může mít nepříznivý vliv na zdraví člověka. Nadváha může být příčinou obezity, vzniku srdečních potíží, způsobit aterosklerózu, osteoporózu, podváha může také způsobit osteoporózu. (Osteoporóza je systémová kostní choroba, doprovázená řídnutím kostní tkáně a narušením mikroarchitektoniky kostní tkáně, což zvyšuje křehkost kostí a tím i riziko zlomení při minimálním úrazu a dokonce i bez něho).

Zbavit se nadváhy lze pomocí fyzických cvičení

a mírné diety, a tato osobní váha vám pomůže kontrolovat svou tělesnou hmotnost.

Je známo, že při malé tělesné hmotnosti v svalech a v tkáních organismu je více vody než tuku, při tom voda má lepší elektrickou vodivost, než tuk. Váha pouští slabý elektrický proud skrz tělo a poměrně snadno a rychle vypočítává obsah tuku a vody v lidském těle. Na základě těchto výsledků výpočtů obsahu tuku a vody můžete kontrolovat svou váhu.

Doporučení

- Provádějte měření ve stejnou denní dobu.
- Měření procentuálního podílu tělesného tuku a vody se doporučuje provádět večer před večeří.
- Po jídle musí uplynout nejméně 2-3 hodiny.
- Procentuální podíl tuku v organismu záleží na mnoha faktorech a během dne se může měnit.
- Při vypočítávání procentuálního podílu tělesného tuku a vody u dětí mladších 10 let výsledky mohou být nepřesné.
- Nepřesné mohou být výsledky vypočítávání procentuálního podílu tělesného tuku u profesionálních sportovců, u osob náchylných k otokům, u lidí s nestandardními tělesnými proporcemi.

Poznámka: Údaje o procentuálním podílu tělesného tuku a vody mohou být vypočítány jenom pokud jsou správně zadány osobní údaje (pohlaví, věk, výška, fyzická kondice) a v případě, že stojíte na váze bosýma nohama.

Zapnutí

- Postavte váhu na rovný tvrdý povrch, pokud podlaha není rovná, je pokryta kobercem nebo kobercovou krytinou, přesnost vážení může být nižší.
- Zapněte váhu lehkým nárazem do tělesa přístroje.

Nastavení měrných jednotek

- Pro volbu měrných jednotek opakovaně stiskněte tlačítko (4) **UNIT**.
- Měrné jednotky se zobrazují na displeji (5):
kg - měření hmotnosti v kilogramech a výšky v centimetrech;
lb - hmotnost je v librách, výška je ve stopách a palcích;

ČESKÝ

st - hmotnost je v kamenech, výška je v stopách a palcích.



Měření hmotnosti

- Postavte váhu na rovný stabilní povrch.
- Zapněte váhu lehkým nárazem do tělesa přístroje.
- Vyčkejte až se objeví symboly **0.0 kg, 0.0 lb** nebo **0:0 st**, podle nastavených měrných jednotek.
- Stoupněte na váhu, držte chodidla souběžně a rozložte váhu svého těla rovnoměrně.
- Během vážení stůjte nehybně. Během měření údaje tělesné hmotnosti, zobrazované na displeji (6) budou blikat, po ukončení měření údaje se budou zobrazovat stále.

Upozornění!




- **Pokud váha nestojí rovně, na displeji (5) se zobrazí značka «- -».**
- **Pokud se na displeji (5) objeví symbol EEEE, znamená to, že je váha přetížena. Okamžitě s váhy sestupte, aby nedošlo k jejímu poškození.**
- **Váha se automaticky vypne přibližně po 10 vteřinách po jejím zapnutí.**

Zadání osobních údajů

- Dotkněte se tlačítka **SET** (3), na displeji (5) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů: **USER 0, USER 1.., USER 9.**
- Pro výběr čísla uživatele dotkněte se tlačítek «▲▼» (2). Je možné zadat údaje pro 10 uživatelů, označených symboly **USER 0, USER 1.., USER 9.** Potvrďte volbu tlačítkem **SET** (3).
- Dále se na displeji (5) zobrazí blikající značka pohlaví. Dotkněte se tlačítek «▲▼» (2) a vyberte symbol  pro ženy nebo  pro muže. Potvrďte volbu tlačítkem **SET** (3).
- Na displeji (5) se zobrazí blikající číselné označení věku. Dotkněte se tlačítek «▲▼» (2) a nastavte věk uživatele, rozmezí nastavení věku je od 10 do 85 let s krokem 1 rok, pro uložení informace o věku uživatele dotkněte se tlačítka **SET** (3).
- Dále se na displeji (5) zobrazí blikající číselné označení výšky postavy, údaje o výšce se zadávají v jednotkách, odpovídajících nastaveným dříve měrným jednotkám hmotnosti. Pokud jednotka hmotnosti je **kg**,






výška uživatele se zadává v centimetrech, možné hodnoty výšky jsou od 75 do 225 cm s krokem 1 cm. Zadávání hodnoty výšky se ovládá dotykem tlačítek «▲▼» (2), potvrďte zadané údaje tlačítkem **SET** (3).

- Dále se na displeji (5) zobrazí značka fyzické kondice. Tlačítka «▲▼» (2) nastavte vaši fyzickou kondici:

-  - podprůměrnou,
-  - průměrnou,
-  - velmi dobrou.
- Potvrďte volbu tlačítkem **SET** (3).

Vypočítávání procentuálního podílu tuku, kostní a svalové hmoty a vody v těle člověka

- Dotknete se tlačítka **SET** (3), na displeji (5) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů **USER 0, USER 1.., USER 9.**
- Tlačítka «▲▼» (2) vyberte požadované číslo uživatele **USER 0, USER 1.., USER 9.**
- Na displeji (5) se zobrazí blikající symbol čísla uživatele, pohlaví, věk, výška a fyzická kondice.
- Vyčkejte, až se objeví symboly **0.0 kg, 0.0 lb** nebo **0:0 st** podle toho, které jednotky hmotnosti jsou nastaveny.
- Stoupněte bosýma nohama na váhu, během měření se na displeji (5) zobrazují blikající údaje hmotnosti, pak údaje hmotnosti se zobrazují stále.
- Na displeji (5) se také budou zobrazovat tyto značky:

-  - procentuální podíl tuku,
-  - procentuální podíl vody,
-  - procentuální podíl svaloviny,
-  - procentuální podíl kostní hmoty,
-  - výsledky analýzy hmotnosti těla:

-  - podváha,
-  - snížená,
-  - normál,
-  - zvýšená,
-  - nadváha.

- KCAL** – doporučená denní spotřeba kilokalorií,
- Decrease** – hmotnost vašeho těla se snížila ve srovnání s předchozím měřením,
- Increase** – hmotnost vašeho těla se zvýšila ve srovnání s předchozím měřením.
- Výsledky měření se zobrazí na displeji dvakrát
- Váha se vypne přibližně po 10 vteřinách po jejím zapnutí.

Upozornění!

Značka Err ukazuje na chybu při výpočtech, sestupte s váhy a zopakujte měření.

Poznámka:

- Pokud se během zadávání údajů se s váhou přestane manipulovat, váha se automaticky vypne po 10 vteřinách.
- Údaje o procentuálním podílu tělesného tuku a vody ve vašem organismu mohou být měřeny pouze v případě, že stojíte na váze bosýma nohama.
- Pokud do paměťové schránky uživatele nebyla zadána žádná osobní informace, váha bude vypočítávat procentuální podíl tkání a vody v těle muže s nízkou fyzickou kondicí, který má výšku postavy 170 cm a věk 20 let.

Změna procentuálního podílu tělesného tuku v organismu během dne

Procentuální podíl tělesného tuku v organismu ovlivňují různé faktory, jako je životospráva, fyzická námaha, zdravotní stav a také množství tekutin v organismu.

Je třeba brát v úvahu následující faktory:

- údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být nižší po koupání nebo sprchování,
- údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být vyšší po jídle a pití,
- obsah tekutin v organismu se může zmenšit během a hned po nemoci a také po fyzických cvičeních, což následně změní i procentuální obsah tělesného tuku.

Podíl vody v organismu

Procentuální podíl vody v organismu je množství tekutin v těle člověka v procentech z celkové váhy. Voda hraje nejdůležitější roli pro tkáň a orgány člověka, neboť 50-65 % našeho

organismu se skládá z vody. Pomocí této osobní váhy můžete kontrolovat procentuální podíl vody v těle a upravovat tento důležitý pro lidský organismus ukazatel.

Co je svalová hmotnost?

Ukazatel svalové hmotnosti zahrnuje hmotnost svalů pohybových ústrojů, hladkého svalstva (srdce a trávicího systému) a vody, obsažené v těchto svalech.

Kontrolovat svalovou hmotnost je zvláště důležité pro lidi, trpící nadváhou a obezitou. Snížení váhy může vést ke zmenšení tukové tkáně, ale pouze v případě, že současně se bude zvětšovat hmotnost svaloviny.

Co je kostní hmotnost?

Základem lidské kostry je kostní tkáň, která je tvrdá a odolná vůči vnějším vlivům, chrání vnitřní orgány a spolu se svalstvem zabezpečuje člověku schopnost pohybu.

Základem měření hmotnosti kostí je určení hmotnosti minerálních látek v organismu (vápníku a jiných látek). Výzkumy ukázaly, že rozvoj svalové tkáně posiluje kosti kostry. K této skutečnosti je třeba přihlížet při sestavování diety a výpočtu fyzických zátěží, aby kosti zůstaly pevné a zdravé.

Hmotnost kostí se skoro nemění, ale její mírné snížení je možné pod vlivem mnoha faktorů (váha, výška, věk, pohlaví). Proto tady není indikace směru změny a interpretace změn.

Nejsou ani normativní hodnoty a doporučení.

Normální obsah vody v organismu u žen je 45-60%, u mužů – 50-65%.

Muž	Věk	% tuku			% vody			% svalové hmoty		
		Málo	Střední	Velký	Málo	Střední	Velký	Málo	Střední	Velký
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Žena										
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Muž, sportující do 10 hodin týdně										
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0

ČESKÝ

Žena, sportující do 10 hodin týdně	% tuku			% vody			% svalové hmoty		
20-39 40-59 60-79	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Poznámka: Údaje v tabulce mají charakter doporučení.

Časové hodnocení výsledků

Mějte na paměti, že všechny výsledky výpočtů a jednoduchých vážení budou mít význam jenom při dostatečně dlouhodobém porovnávání výsledků, krátkodobé změny tělesné váhy v období několika dnů jsou zpravidla vyvolány nepatrnou ztrátou tekutin v tkáních vašeho organismu.

Hodnocení výsledků se dělá na základě změn celkové tělesné váhy, procentuálního podílu tuku a obsahu tekutin v tkáních a záleží na délce období, během kterého se tyto změny nastaly.

Krátkodobé změny během dne se mohou značně lišit od změn údajů během týdne nebo měsíce.

Krátkodobé změny jsou zpravidla souvisí s obsahem tekutin v tkáních organismu, a střednědobé a dlouhodobé jsou vyvolány změnou množství tuku a svalové hmoty.

- Krátkodobé snížení tělesné váhy při stálém nebo vzrůstajícím množství tuku v tkáních organismu může být vyvoláno snížením množství tekutin v důsledku fyzické námahy, pobytu v sauně nebo při rychlé ztrátě váhy.
- Střednědobé zvýšení tělesné váhy při snižujícím se nebo stálém množství tuku v tkáních organismu může být vyvoláno zvýšením svalové hmoty.
- Pokud zaznamenáváte současné snížení celkové tělesné hmoty a obsahu tuku v tkáních organismu, znamená to, že vaše dieta funguje, čili procentuální podíl tuku v tkáních klesá.
- Ideální je kombinování diety s fyzickým zatížením, při tom můžete pozorovat střednědobé zvýšení svalové hmoty v tkáních organismu.

Čištění a údržba

- Váhu můžete otírat měkkým lehce navlhčeným hadříkem, pak je třeba ji utřít do sucha.
- Nikdy nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
- Nikdy neponořujte váhu do vody nebo jakékoli jiné kapaliny.
- Skladujte váhu v suchém chladném místě mimo dosah dětí.

Obsah balení

1. Váha – 1 kus
2. Napájecí články typu AAA – 2 kusy
3. Příručka – 1 kus

Technické parametry

Napájení: 2 napájecí články typu AAA, 1,5 V

Váživost: 150 kg

Minimální váha: 2,5 kg

Výrobce si vyhrazuje právo měnit vzhled a technické charakteristiky přístroje bez předchozího oznámení.

Životnost přístroje – 3 roky.

Záruka

Podrobné záruční podmínky poskytne prodejce přístroje. Při uplatňování nároků během záruční lhůty je třeba předložit doklad o zakoupení výrobku.

Tento výrobek odpovídá požadavkům na elektromagnetickou kompatibilitu, stanoveným direktivou 2004/108/EC a předpisem 2006/95/CE Evropské komise o nízkonapětových přístrojích.



ВАГИ ПІДЛОГОВІ ЕЛЕКТРОННІ

У даній моделі ваг використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «ВІА», що дозволяє з високою точністю обчислити процентний вміст жирової, м'язової і кісткової маси, а також води. Обчислення проводяться з врахуванням введених в пам'ять пристрою особистих даних (зріст, вік, стать, рівень фізичної підготовки).

Опис

1. Платформа
2. Сенсорні кнопки вибору даних «▲▼»
3. Сенсорна кнопка вибору і підтвердження вводу даних «SET»
4. Кнопка вибору одиниць виміру «UNIT»
5. Дисплей
6. Кришка батарейного відсіку

Рекомендації споживачеві

УВАГА!

Перед початком експлуатації приладу уважно прочитайте дійсну інструкцію з експлуатації і збережіть її для використання в якості довідкового матеріалу. Використовуйте пристрій лише по його прямому призначенню, як викладено в даній інструкції. Неправильне поводження з приладом може привести до його поломки, спричинення шкоди користувачеві або його майну.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким вимірювальним приладом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеної вологості, уникайте дії прямих сонячних променів і не упускайте ваги.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не допускайте попадання рідини всередину корпусу ваг, даний пристрій не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги в місцях з підвищеною вологістю (вище 80%), не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами

щоб уникнути порушення правильності свідчень ваг або виходу їх зі строю.

- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Свідчення ваг будуть точнішими, якщо ви не користуватиметесь вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами, не слід вставати на вологу поверхню ваг. Ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості і лише після цього поставте другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Якщо ви не користуватиметесь вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елементи живлення з батарейного відсіку.
- При установці елементів живлення строгу дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Своєчасно міняйте елементи живлення.
- Не дозволяйте дітям використовувати ваги в якості іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте без нагляду поліетиленові пакети, використовувані в якості упаковок.

Увага! Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою. **Небезпека задухи!**

- Даний пристрій не призначений для використання дітьми і людьми з обмеженими можливостями, якщо лише особою, що відповідає за їх безпеку, їм не дані відповідні і зрозумілі ним інструкції про безпечне користування пристроєм і тієї небезпеки, яка може виникати при його неправильному використанні.
- Забороняється самостійно ремонтувати ваги.
- З питань технічного обслуговування звертайтеся в авторизовані сервісні (уповноважені) центри.

ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ЛИШЕ ДЛЯ ПОВУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

ВАЖЛИВО

Електромагнітна сумісність

Електронні ваги можуть бути чутливі до електромагнітного випромінювання інших пристроїв, розташованих в безпосередній

УКРАЇНСЬКИЙ

близькості (таких як мобільні телефони, портативні радіостанції, пульти радіоуправління і мікрохвильові печі). При появі ознак такої дії (на дисплеї відображаються помилкові або суперечливі дані) використовуйте ваги далеко від джерела перешкод.

ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

Після транспортування або зберігання пристрою при зниженій температурі необхідно витримати його при кімнатній температурі не менше двох годин.

- За наявності захисної плівки на поверхні ваг видалите плівку.
- Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.

Установка і заміна елементів живлення

- Зніміть кришку батарейного відсіку (6) і встановите два елементи живлення типорозміру «AAA» (входять в комплект постачання), строго дотримуючись полярності.
- Встановите кришку батарейного відсіку (6) на місце.

Примітка: За наявності ізолюючої прокладки в батарейному відсіку відкрийте кришку батарейного відсіку (6), витягніть прокладку і встановите кришку батарейного відсіку (6) на місце.

Заміна елементів живлення

- При низькому заряді елементів живлення на дисплеї (5) відображуватиметься символ «Lo».
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (6), замініте елементи живлення новими елементами типорозміру «AAA», строго дотримуючись полярності, і закрийте кришку батарейного відсіку (6).
- Якщо ви не користуватиметеся вагами тривалий час, витягніть елементи живлення з батарейного відсіку.

Що є надлишковою вагою?

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла людини може негативно позначитися на його здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною огрядності, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і не достаток ваги може привести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелета, що характеризується зниженням маси кісті в одиниці об'єму і порушенням мікроархітекtonіки кісткової тканини, і що приводить до збільшення крихкості кісток і підвищенню ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

Позбавитися від надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а дані ваги допоможуть контролювати вашу вагу. Відомо, що при малій вазі в м'язах і в тканинах організму міститься більша кількість води, чим жиру, а також те, що електричний струм краще проходить крізь воду, чим через жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, ваги досить легко і швидко обчислюють вміст жирової, м'язової, кісткової тканини і води в тілі людини. Ґрунтуючись на результатах підрахунку вмісту жирової, м'язової тканини і води, ви зможете стежити за своєю вагою.

Рекомендації

- Проводьте зважування в один і той же час доби.
- Вимір процентного вмісту тканин і води рекомендується проводити увечері перед вечерею.
- Після їди повинно пройти не менше 2-3 годин.
- Процентний вміст тканин і води в організмі залежить від різних чинників і може мінятися протягом дня.
- При обчисленні процентного вмісту тканин і води у дітей молодше 10 років можуть бути отримані неточні результати.
- Неточні результати обчислень можуть бути у професійних спортсменів, у осіб, схильних до набряків, у людей з нестандартними пропорціями тіла.

Примітка: Дані про процентний вміст жирової, кісткової, м'язової тканини і води можуть бути обчислені лише при правильно введених особистих даних (стать, вік, зріст, рівень фізичної підготовки) і в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.

Включення

- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, якщо підлога нерівна, покрита килимом або килимовим покриттям, то точність зважування знизиться.
- Включите ваги легким ударом по корпусу.

Вибір одиниць зважування

- Для вибору одиниць зважування послідовно натискуйте кнопку (4) «UNIT».
- Одиниці зважування відображаються на дисплеї (5):
 - «kg» - вимір ваги в кілограмах, а зросту в сантиметрах;
 - «lb» - вага у фунтах, зріст у футах і дюймах;
 - «st» - вага в стоунах і фунтах, зріст у футах і дюймах.



Зважування

- Встановіть ваги на рівній стійкій поверхні.
- Включіть ваги легким ударом по корпусу.
- Діждіться появи символів «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» або «**0:0 st**» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте на ваги, тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла.
- Стійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування на дисплеї (5) відображуються миготливі значення ваги, після чого свідчення ваги спалахують постійно.




Увага!

- Якщо ваги встановлені нерівно, на дисплеї (5) відображатиметься символ «--».
- Якщо на дисплеї (5) відображувався символ «EEEE», це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.
- Ваги автоматично відключаються приблизно через 10 секунд після зважування.

Введення особистих даних

- Доторкніться до кнопки «**SET**» (3), на дисплеї (5) відображатиметься миготливий номер одного з користувачів: «**USER 0**», «**USER 1**»..., «**USER 9**».
- Виберіть номер користувача дотиками до сенсорних кнопок «**▲▼**»(2). Можливе введення даних для 10 користувачів, позначених символами «**USER 0**», «**USER 1**»..., «**USER 9**». Підтвердіть вибір кнопкою «**SET**» (3).
- Далі на дисплеї (5) відображатиметься миготливий символ статі. Виберіть символ  для жінок або  для чоловіків, торкаючись до сенсорних кнопок «**▲▼**» (2). Вибір підтвердіть кнопкою «**SET**» (3).
- На дисплеї (5) відображатимуться миготливі цифрові значення віку. Встановіть вік користувача, торкаючись до кнопок «**▲▼**» (2), діапазон установи віку – від 10 до 85 років з кроком 1 рік, для збереження даних про вік користувача доторкніться до кнопки «**SET**» (3).
- Далі на дисплеї (5) відображатимуться миготливі цифрові значення зросту, цифрові значення зросту вводяться в значеннях, відповідних встановленим одиницям зважування. Якщо встановлені одиниці зважування «**kg**», то значення зросту користувача вводяться в «сантиметрах», можливі значення зросту від 75 до 225 см з кроком 1 см. Установка значень зросту робиться дотиком до кнопок «**▲▼**» (2), підтвердіть установку кнопкою «**SET**» (3).





- Далі на дисплеї (5) відображатиметься символ рівня фізичної підготовки. Кнопками «**▲▼**» (2) виберіть ваш рівень фізичної підготовки:

-  - низький,
-  - середній,
-  - високий.






- Підтвердіть вибір кнопкою «**SET**» (3).

Обчислення процентного вмісту жировою, кістковою, мішечної тканини і води в тілі людини

- Доторкніться до кнопки «**SET**» (3), на дисплеї (6) відображатиметься миготливий номер одного з користувачів «**USER 0**», «**USER 1**»..., «**USER 9**».
- Кнопками «**▲▼**» (2) виберіть необхідний номер користувача «**USER 0**», «**USER 1**»..., «**USER 9**».
- На дисплеї (5) відображатиметься миготливий номер користувача, стать, вік, зріст і рівень фізичної підготовки.
- Діждіться появи символів «**0.0 kg**», «**0.0 st**» або «**0:0 lb**» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте босоніж на ваги, під час зважування на дисплеї (5) відображуються миготливі значення ваги, після чого свідчення ваги спалахують постійно.
- На дисплеї (5) також відображатимуться наступні символи:

-  - процентний вміст жиру,
-  - процентний вміст води,
-  - процентний вміст м'язової тканини,
-  - процентний вміст кісткової тканини,

 - результати аналізу маси тіла:

-  - недостатня вага,
-  - знижена вага,
-  - норма,
-  - вище за норму,
-  - надмірна вага.

KCAL – рівень денного вжитку кілокалорій, що рекомендується, **Decrease** – ваша вага зменшилася порівняно з попереднім зважуванням, **Increase** – Ваша вага збільшилася порівняно з попереднім зважуванням.

- Дані зважування відображатимуться двічі.
- Ваги вимикаються приблизно через 10 секунд після зважування.

Увага! Символ «Err» вказує на помилку в обчисленнях, зійдіть з ваг і повторіть зважування.

Примітки:

УКРАЇНСЬКИЙ

- Якщо під час введення даних не було введено жодних дій, ваги автоматично відключаться через 10 секунд.
- Дані про процентний вміст тканин і води можуть бути отримані лише в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.
- Якщо в елемент пам'яті користувача не було введено жодної особистої інформації, то ваги обчислюватимуть процентний вміст тканин і води в тілі чоловіка з низьким рівнем фізичної підготовки зростом 170 см і віком 20 років.

Зміна процентного вмісту жиру в організмі протягом дня

На показники процентного вмісту жиру в організмі впливають такі чинники, як спосіб життя, фізичні навантаження, стан здоров'я, а також кількість рідини в організмі.

Слід враховувати наступні чинники:

- дані про вміст жиру можуть бути нижче після прийому ванни або душу
- дані про вміст жиру можуть бути вище після їди або рідини
- вміст рідини в організмі може зменшитися, змінивши тим самим показники процентного вмісту жиру, в час і після хвороби, а також після фізичних вправ.

Вміст води в організмі

Процентний вміст води в організмі – це кількість рідини в тілі людини у відсотках до загальної ваги. Вода грає первинну роль для тканин і органів людини, оскільки 50-65 % нашого організму складається з води, а за допомогою даних ваг ви можете контролювати процентну кількість води в тілі і коректувати цей важливий для людського організму показник.

Що таке м'язова маса?

Показник м'язової маси враховує вагу м'язів опорно-рухової системи, гладких м'язів (серця і травної системи) і води, що знаходиться в цих м'язах. Контролювати м'язову масу особливо поважно для людей, страждаючих від надлишкової ваги і ожиріння. Зниження ваги може привести до зменшення жирових тканин, але лише якщо при цьому відбуватиметься накопичення м'язової маси.

Що таке кісткова маса?

Основу скелета людини складають кісткові тканини, які володіють твердістю і стійкістю до зовнішніх дій, захищаючи при цьому внутрішні органи, а спільно з м'язовою тканиною забезпечують здібність людини до руху.

В основі виміру кісткової маси лежить визначення маси мінеральних речовин в організмі (кальцію або інших речовин). Дослідження показали, що розвиток м'язових тканин підсилює кістки

скелета. Цей факт необхідно враховувати при складанні дієти і розрахунку фізичних навантажень, щоб кістки залишалися міцними і здоровими.

Кісткова маса практично не міняється, при цьому деяке зниження все ж можливо під дією багатьох чинників (маса, зріст, вік, стать). Тому тут немає індикації напрямку змін і інтерпретації вимірів. Також немає нормативних значень і рекомендацій.

Примітка: Дані в таблиці носять рекомендаційний характер.

Тимчасовий зв'язок результатів

Зверніть увагу, що всі результати обчислень і простих зважувань матимуть значення лише при досить тривалому зіставленні результатів, короткочасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму.

Оцінка результатів дається на підставі змін загальної ваги тіла, процентного співвідношення жиру, вмісту рідини в тканинах і залежить від тривалості періоду часу, впродовж якого ці зміни сталися.

Короткочасні зміни свідчень протягом дня можуть значно відрізнятись від змін свідчень протягом тижня або місяця.

Як правило, короткочасні зміни в свідченнях пов'язані з вмістом рідини в тканинах організму, а середньо - і довгострокові зміни викликані змінами кількості жиру і об'єму м'язової маси.

- Короткочасне зниження ваги і одночасне зростання або незмінна кількість жиру в тканинах організму можуть бути викликані зменшенням кількості рідини в результаті фізичного навантаження, відвідування сауни або при швидкій втраті ваги.
- Середньострокове збільшення ваги, зниження кількості жиру або незмінна кількість жиру в тканинах організму може бути викликане збільшенням м'язової маси.
- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, це означає, що ваша дієта працює, тобто ви втрачаєте вміст жиру в тканинах організму.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому ви можете спостерігати середньострокове збільшення м'язової маси в тканинах організму.

Чищення та догляд

- Ваги можна протирати м'якою, злегка вологою тканиною, після чого їх слід витерти досуха.

Норма вмісту води в організмі: для жінок 45-60%, для чоловіків 50-65%										
Чоловік	Вік	% жиру			% води			% м'язової маси		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Жінка		% жиру			% води			% м'язової маси		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Чоловік, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Жінка, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

- Забороняється використовувати абразивні миючі засоби або розчинники.
- Забороняється занурювати ваги у воду або в будь-які інші рідини.
- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

Комплект постачання

1. Ваги – 1 шт.
2. Елементи живлення типорозміру «AAA» – 2 шт.
3. Інструкція – 1 шт.

Технічні характеристики

Електроживлення: 2 елементи живлення типорозміру «AAA», 1,5 В
Максимальна вага: 150 кг
Мінімальна вага: 2,5 кг

Виробник зберігає за собою право змінювати дизайн і технічні характеристики приладу без попереднього повідомлення.

Термін служби приладу – 3 роки

Гарантія

Докладні умови гарантії можна отримати в дилера, що продав дану апаратуру. При пред'явленні будь-якої претензії протягом терміну дії даної гарантії варто пред'явити чек або квитанцію про покупку.



Даний виріб відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 2004/108/ЕС Ради Європи й розпорядженням 2006/95/ЕС по низьковольтних апаратурах.

БЕЛАРУССКАЯ

ВАГ ПАДЛОГАВЫЯ ЭЛЕКТРОННЫЯ

Ў дадзенай мадэлі вагоў скарыстаны метады біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпедансу) «ВІА», які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць адсоткавае ўтрыманне тлушчавай, мышачнай і касцяной масы, а таксама вады. Вылічэнні праводзяцца з улікам уведзеных у памяць прылады асабістых дадзеных (рост, узрост, пол, узровень фізічнай падрыхтоўкі).

Апісанне

1. Платформа
2. Сэнсарныя кнопкі выбару дадзеных «▲▼»
3. Сэнсарная кнопка выбару і пацверджання ўводу дадзеных «SET»
4. Кнопка выбару адзінак вымярэння «UNIT»
5. Дысплей
6. Вечка батарэйнага адсека

Рэкамендацыі спажыўцу

ЎВАГА!

Перад пачаткам эксплуатацыі прыбора ўважліва прачытайце сапраўдную інструкцыю па эксплуатацыі і захавайце яе для выкарыстання ў якасці даведкавага матэрыялу.

Выкарыстоўвайце прыладу толькі па яе прамым прызначэнні, як выкладзена ў дадзенай інструкцыі. Няправільны зварот з прыборам можа прывесці да яго паломкі, прычынення шкоды карыстачу ці яго маёмасці.

МЕРЫ ЗАСЦЯРОГІ

- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.**
- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыястымулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.**
- Звяртайцеся з вагамі акуратна, як з любым вымяральным прыборам, не падвргаючы вагі ўздзеянню высокіх ці нізкіх тэмператур, падвышанай вільготнасці, пазбягаючы

ўздзеяння прамых сонечных прамяней і не ўпускайце вагі.

- Выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ўнутр корпуса вагоў, дадзенай прылада не з'яўляецца воданепранікальнай. Забараняецца пакідаць ці выкарыстоўваць вагі ў месцах з падвышанай вільготнасцю (вышэй 80%), не дапушчайце кантакту корпуса вагоў з вадой ці з іншымі вадкасцямі, каб пазбегнуць парушэння правільнасці сведчанняў вагоў ці выйсця іх з ладу.
- Размяшчайце вагі на роўнай, сухой і няслізкай паверхні.
- Сведчанні вагоў будуць больш дакладнымі, калі вы не будзеце карыстацца вагамі на дыванах ці дывановых пакрыццях.
- Не ўставайце на вагі мокрымі нагамі, не варта ўставаць на вільготную паверхню вагоў. Вы можаце паслізнуцца і атрымаць траўму.
- Будзьце асцярожныя, калі становіцеся на вагі: устаньце на вагі спачатку адной нагой, пераканайцеся ў іх устойлівасці і толькі пасля гэтага пастаўце другую нагу.
- Устаньце на вагі і раўнамерна размяркуйце сваю вагу. Падчас працэсу ўзважвання стойце нерухома. Забараняецца скакаць на паверхні вагоў.
- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі на працягу працяглага перыяду часу, неабходна дастаць элементы сілкавання з батарэйнага адсека.
- Пры ўстаноўцы элементаў сілкавання строга выконвайце палярнасць у адпаведнасці з пазначэннямі.
- Своечасова змяняйце элементы сілкавання.
- Не дазваляйце дзецям выкарыстоўваць вагі ў якасці цацкі.
- З меркаванняў бяспекі дзяцей не пакідайце без нагляду поліэтыленавыя пакеты, якія выкарыстоўваюцца ў якасці ўпакоўкі.

Увага! Не дазваляйце дзецям гуляць з поліэтыленавымі пакетамі ці ўпаковачнай плёнкай. **Небяспека ўдушша!**

БЕЛАРУССКАЯ

- Дадзеная прылада не прызначана для выкарыстання дзецьмі і людзьмі з абмежаванымі магчымасцямі, калі толькі асобай, якая адказвае за іх бяспеку, ім не дадзены адпаведныя і зразумелыя ім інструкцыі пра бяспечнае карыстанне прыладай і тых небяспеках, якія могуць узнікаць пры яе няправільным выкарыстанні.
- Забараняецца самастойна рамантаваць вагі.
- Па пытаннях тэхнічнага абслугоўвання звяртайцеся ў аўтарызаваныя сэрвісныя (паўнаважаныя) цэнтры.

ПРЫЛАДА ПРЫЗНАЧАНА ТОЛЬКІ ДЛЯ БЫТОВОГА ВЫКАРЫСТАННЯ

ВАЖНА

Электрамагнітная сумяшчальнасць

Электронныя вагі могуць быць адчувальныя да электрамагнітнага выпраменьвання іншых прылад, размешчаных у непасрэднай блізкасці (такіх як мабільныя тэлефоны, партатыўныя радыёстанцыі, пульты радыёкіравання і мікрахвалевыя печы). Пры з'яўленні прыкмет такога ўздзеяння (на дысплей адлюстроўваюцца памылковыя ці супярэчлівыя дадзеныя) выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад крыніцы перашкод.

ПЕРАД ПЕРШЫМ ВЫКАРЫСТАННЕМ

Пасля транспартавання ці захоўвання прылады пры паніжанай тэмпературы неабходна вытрымаць яе пры пакаёвай тэмпературы не меней дзвюх гадзін.

- Пры наяўнасці ахоўнай плёнкі на паверхні вагоў зніміце плёнку.

- Пратрыце вагі мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.

Устаноўка і замена элементаў сілкавання

- Зніміце вэчка батарэйнага адсека (6) і ўстанавіце два элемента сілкавання тыпаразмеру «AAA» (уваходзячы у камплект пастаўкі), строга выконваючы палярнасць.
- Устанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Нататка: Пры наяўнасці ізалявальнай пракладкі ў батарэйным адсеку адкрыйце

вэчка батарэйнага адсека (6), дастаньце пракладку і ўстанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Замена элементаў сілкавання

- Пры нізкім зарадзе элементаў сілкавання на дысплей (5) адлюструецца знак «Lo».
- Адкрыйце вэчка батарэйнага адсека (6), замяніце элементы сілкавання новымі элементамі тыпаразмеру «AAA», строга выконваючы палярнасць, і зачыніце вэчка батарэйнага адсека (6).
- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі працяглы час, дастаньце элементы сілкавання з батарэйнага адсека.

Што сабою ўяўляе залішняя вага?

Агульнавядома, што залішняя вага цела чалавека можа адмоўна адбіцца на яго здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай тлустасці, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу, але і недастатак вагі можа прывесці да астэапарозу. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікраархітэктонікі касцяной тканкі, што прыводзіць да павелічэння далікатнасці костак і павышэння рызыкі іх пераламаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

Пазбавіцца ад залішняй вагі можна з дапамогай фізічных практыкаванняў і ўмеранай дыеты, а дадзеныя вагі дапамогуць кантраліраваць вашу вагу.

Вядома, што пры малой вазе ў мышцах і ў тканках арганізма знаходзіцца большая колькасць вады, чым тлушчу, а таксама тое, што электрычны ток лепш праходзіць скрозь ваду, чым праз тлушч. Прапускаячы слабы электрычны ток праз цела, вагі досыць лёгка і хутка вылічаюць утрыманне тлушчавай, мышачнай, касцяной тканкі і вады ў целе чалавека. Засноўваючыся на выніках падліку ўтрымання тлушчавай, мышачнай тканкі і вады, вы зможаце сачыць за сваёй вагай.

Рэкамендацыі

- Праводзьце ўзважванні ў адзін і той жа час сутак.

БЕЛАРУССКАЯ

- Вымярэнне адсоткавага ўтрымання тканак і вады рэкамендуецца праводзіць увечары перад вячэрай.
- Пасля прыёму ежы павінна прайсці не меней 2-3 гадзін.
- Адсоткавае ўтрыманне тканак і вады ў арганізме залежыць ад розных фактараў і можа змяняцца на працягу дня.
- Пры вылічэнні адсоткавага ўтрымання тканак і вады ў дзяцей, малодшых за 10 гадоў, могуць быць атрыманы недакладныя вынікі.
- Недакладныя вынікі вылічэнняў могуць быць у прафесійных спартсменаў, у асоб, схільных да ацёкаў, у людзей з нестандартнымі прапорцыямі цела.

Нататка: *Дадзеныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчавай, касцяной, мышачнай тканкі і вады могуць быць вылічаны толькі пры правільна ўведзеных асабістых дадзеных (пол, узрост, рост, узровень фізічнай падрыхтоўкі) і ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.*

Уключэнне

- Пастаўце вагі на роўную цвёрдую паверхню, калі падлога няроўная, пакрытая дываном ці дывановым пакрыццём, то дакладнасць узважвання зменшыцца.
- Уключыце вагі лёгкім ударам па корпусе.

Выбар адзінак узважвання

- Для выбару адзінак узважвання паслядоўна націскайце кнопку (4) «UNIT».
- Адзінкі ўзважвання адлюстроўваюцца на дысплей (5):
«kg» - вымярэнне вагі ў кілаграмах, а роста ў сантыметрах;
«lb» - вага ў фунтах, рост у футях і цалях;
«st» - вага ў стоўнах і фунтах, рост у футях і цалях.

Узважванне



- Устаноўце вагі на роўнай устойлівай паверхні.
- Уключыце вагі лёгкім ударам па корпусе.
- Дачакайцеся з'яўлення знакаў «0.0 kg», «0.0 lb» ці «0:0 st» у залежнасці ад устаноўленых адзінак узважвання.

- Устаньце на вагі, трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуйце вагу цела.
- Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас узважвання на дысплей (5) адлюстроўваюцца значэнні вагі, якія мігцяць, пасля чаго сведчанні вагі загарваюцца ўвесь час.

Увага!

- **Калі вагі ўстаноўлены няроўна, на дысплей (5) адлюструецца знак «- - -».**
- **Калі на дысплей (5) адлюстравыцца знак «EEEE», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сьдзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.**
- **Вагі аўтаматычна адключаюцца прыблізна праз 10 секунд пасля ўзважвання.**

Увод асабістых дадзеных

- Дакраніцеся да кнопкі «SET» (3), на дысплей (5) адлюструецца нумар аднаго з карыстачоў, які мігціць: «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».
- Абярыце нумар карыстача дакрананнямі да сэнсарных кнопак «▲▼» (2). Магчымы ўвод дадзеных для 10 карыстачоў, пазначаных знакамі «USER 0», «USER 1»..., «USER 9». Пацвердзіце выбар кнопкай «SET» (3).
- Далей на дысплей (5) адлюструецца знак пола, які мігціць. Абярыце знак  для жанчын ці  для мужчын, дакранаючыся да сэнсарных кнопак «▲▼» (2). Выбар пацвердзіце кнопкай «SET» (3).
- На дысплей (5) адлюструецца лічбавыя значэнні ўзросту, якія мігцяць. Устаноўце ўзрост карыстача, дакранаючыся да кнопак «▲▼» (2), дыяпазон устаноўкі ўзросту - ад 10 да 85 гадоў з крокам 1 год, для захавання дадзеных пра ўзрост карыстача дакраніцеся да кнопкі «SET» (3).
- Далей на дысплей (5) адлюструецца лічбавыя значэнні росту, якія мігцяць, лічбавыя значэнні росту ўводзяцца ў значэннях, што адпавядаюць устаноўленым адзінкам узважвання. Калі ўстаноўлены адзінкі ўзважвання «kg», то значэнні росту карыстача ўводзяцца ў «сантыметрах», магчымыя значэнні росту ад 75 да 225 см

з крокам 1 см. Устаноўка значэнняў росту ажыццяўляецца дакрананнем да кнопак «▲\▼» (2), пацвердзіце ўстаноўку кнопкай «SET» (3).

- Далей на дысплеі (5) адлюструецца знак узроўня фізічнай падрыхтоўкі. Кнопкамі «▲\▼» (2) абярыце ваш узровень фізічнай падрыхтоўкі:

- 👤 - нізкі,
- 👤 - сярэдні,
- 👤 - высокі.

- Пацвердзіце выбар кнопкай «SET» (3).

Вылічэнне адсоткавага ўтрымання тлушчавай, касцяной, мышачнай тканкі і вады ў цэле чалавека

- Докраніцеся да кнопкі «SET» (3), на дысплеі (6) адлюструецца нумар аднаго з карыстачоў, які мігціць: «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».

- Кнопкамі «▲\▼» (2) абярыце неабходны нумар карыстача «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».

- На дысплеі (5) адлюструецца нумар карыстача, які мігціць, пол, узрост, рост і ўзровень фізічнай падрыхтоўкі.

- Дачакайцеся з'яўлення знакаў «0.0 kg», «0.0 lb» ці «0:0 st» у залежнасці ад устаноўленых адзінак узважвання.

- Устаньце басаножна вагі, падчас узважвання на дысплеі (5) адлюстроўваюцца значэнні вагі, якія мігцяць, пасля чаго сведчанні вагі загарваюцца ўвесь час.

- На дысплеі (5) таксама будуць адлюстроўвацца наступныя знакі:

- 👤 - адсоткавае ўтрыманне тлушчу,
- 👤 - адсоткавае ўтрыманне вады,
- 👤 - адсоткавае ўтрыманне мышачнай тканкі,
- 👤 - адсоткавае ўтрыманне касцяной тканкі,
- 👤 - вынікі аналізу масы цела:

👤 - недастатковая вага,

👤 - паніжаная вага,

👤 - норма,

👤 - вышэй нормы,

👤 - празмерная вага.

KCAL - рэкамендуемы ўзровень дзённага спажывання кілакалорый,

Decrease - ваша вага паменшылася ў параўнанні з папярэднім узважваннем,

Increase - Ваша вага павялічылася ў

параўнанні з папярэднім узважваннем.

- Дадзеныя ўзважвання адлюструюцца двойчы.

- Вагі выключаюцца прыблізна праз 10 секунд пасля ўзважвання.

Увага!

Знак «Erg» паказвае на памылку ў вылічэннях, сядзіце з вагоў і паўтарыце ўзважванне.

Нататкі:

- Калі падчас увода дадзеных не было зроблена ніякіх дзеянняў, вагі аўтаматычна адключацца праз 10 секунд.

- Дадзеныя пра адсоткавае ўтрыманне тканак і вады могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.

- Калі ў ячэйку памяці карыстача не было ўведзена ніякай асабістай інфармацыі, то вагі будуць вылічаць адсоткавае ўтрыманне тканак і вады ў цэле мужчыны з нізкім узроўнем фізічнай падрыхтоўкі ростам 170 см і ўзростам 20 гадоў.

Змена адсоткавага ўтрымання тлушчу ў арганізме на працягу дня

На паказчыкі адсоткавага ўтрымання тлушчу ў арганізме ўплываюць такія фактары, як лад жыцця, фізічныя нагрузкі, стан здароўя, а таксама колькасць вадкасці ў арганізме.

Варта ўлічваць наступныя фактары:

- дадзеныя пра ўтрыманне тлушчу могуць быць ніжэй пасля прыёму ванны ці душа,
- дадзеныя пра ўтрыманне тлушчу могуць быць вышэй пасля прыёму ежы ці вадкасці,
- утрыманне вадкасці ў арганізме можа паменшыцца, змяніўшы тым самым паказчыкі адсоткавага ўтрымання тлушчу, падчас і пасля хваробы, а таксама пасля фізічных практыкаванняў.

Утрыманне вады ў арганізме

Адсоткавае ўтрыманне вады ў арганізме - гэта колькасць вадкасці ў цэле чалавека ў адсотках да агульнай вагі. Вада іграе першарадную ролю для тканак і органаў чалавека, паколькі 50-65 % нашага арганізма складаецца з вады, а з дапамогай дадзеных вагоў вы можаце кантраляваць адсоткавую колькасць вады ў цэле і карэціраваць гэты важны для чалавечага арганізма паказчык.

БЕЛАРУСКАЯ

Што такое мышачная маса?

Паказчык мышачнай масы ўлічвае вагу мышц апорна-рухальнай сістэмы, гладкіх мышц (сэрца і стрававальнай сістэмы) і вады, змешчанай у гэтых мышцах.

Кантраліраваць мышачную масу асабліва важна для людзей, якія пакутуюць ад залішняй вагі і атлусцення. Зніжэнне вагі можа прывесці да памяншэння тлушчавых тканак, але толькі калі пры гэтым будзе адбывацца наапаўненне мышачнай масы.

Што такое касцяная маса?

Аснову шкілета чалавека складаюць касцяныя тканкі, якія валодаюць цвёрдасцю і ўстойлівасцю да знешніх уздзеянняў, ахоўваючы пры гэтым унутраныя органы, а сумесна з мышачнай тканкай забяспечваюць

здольнасць чалавека да руху.

У аснове вымярэння касцяной масы ляжыць вызначэнне масы мінеральных рэчываў у арганізме (кальцыя ці іншых рэчываў). Даследаванні паказалі, што развіццё мышачных тканак узмацняе косткі шкілета. Гэты факт неабходна ўлічваць пры складанні дыеты і разліку фізічных нагрузак, каб косткі заставаліся джымі і здаровымі.

Касцяная маса практычна не змяняецца, пры гэтым некаторае зніжэнне ўсё ж магчыма пад дзеяннем шматлікіх фактараў (маса, рост, узрост, пол). Таму тут няма індывідуальнага кірунку змен і інтэрпрэтацыі вымярэнняў.

Таксама няма нарматыўных значэнняў і рэкамендацый.

Норма ўтрымання вады ў арганізме: для жанчын 45-60%, для мужчын 50-65%										
Мужчына	Ўзрост	% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		
		Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 77.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 95.0-95.0
Жанчына		% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-5.0 65.1-5.0 65.1-5.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 95.0-95.0
Мужчына, які займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень		% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-5.0 69.1-5.0 67.1-5.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Жанчына, якая займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень		% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		

БЕЛАРУСКАЯ

	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-6.0	66.1-5.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-5.0	65.1-5.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-5.0	65.1-5.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Наатка: Дадзеныя ў табліцы маюць рэкамендацыйны характар.

павелічэнне мышачнай масы ў тканках арганізма.

Часавая сувязь вынікаў

Зварніце ўвагу, што ўсе вынікі вылічэнняў і простых узважванняў будуць мець значэнне толькі пры досыць працяглым супастаўленні вынікаў, кароткачасовыя змены масы цела ў межах некалькіх дзён, як правіла, выкліканы малаважнай стратай вадкасці ў тканках вашага арганізма.

Адзнака вынікаў даецца на падставе змен агульнай вагі цела, адсоткавых суадносін тлушчу, утрымання вадкасці ў тканках і залежыць ад працягласці перыяду часу, на працягу якога гэтыя змены адбыліся.

Кароткачасовыя змены сведчанняў на працягу дня могуць значна адрознівацца ад змен сведчанняў на працягу тыдня ці месяца. Як правіла, кароткачасовыя змены ў сведчаннях злучаны з утрыманнем вадкасці ў тканках арганізма, а сярэдне- і доўгатэрміновыя змены выкліканы зменамі колькасці тлушчу і аб'ёму мышачнай масы.

- Кароткачасовае зніжэнне вагі і адначасова вы рост ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма могуць быць выкліканы памяншэннем колькасці вадкасці ў выніку фізічнай нагрузкі, наведвання сауны ці пры хуткай страце вагі.
- Сярэднетэрміновае павелічэнне вагі, зніжэнне колькасці тлушчу ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма можа быць выклікана павелічэннем мышачнай масы.
- Калі вы адзначаеце адначасовае зніжэнне агульнай вагі і ўтрыманне тлушчу, гэта азначае, што ваша дыета працуе, гэта значыць вы губляеце ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма.
- Ідэальным з'яўляецца спалучэнне дыеты з рознымі фізічнымі нагрузкамі, пры гэтым вы можаце назіраць сярэднетэрміновае

Чыстка і догляд

- Вагі можна праціраць мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго іх варта выцерці насуха.
- Забараняецца выкарыстоўваць абразіўныя мыйныя сродкі ці растваральнікі.
- Забараняецца апускаць вагі ў вадку ці ў любыя іншыя вадкасці.
- Захоўвайце вагі ў сухім прахалодным месцы, недаступным для дзяцей.

Камплект пастаўкі

1. Вагі - 1 шт.
2. Элементы сілкавання тыпаразмеру «AAA» - 2 шт.
3. Інструкцыя - 1 шт.

Тэхнічныя характарыстыкі

Электрасілкаванне: 2 элемента сілкавання тыпаразмеру «AAA», 1,5 В
 Максімальная вага: 150 кг
 Мінімальна вага: 2,5 кг

Вытворца захоўвае за сабой права змяняць дызайн і тэхнічныя характарыстыкі прыбора без папярэдняга апавяшчэння.

Тэрмін службы прыбора - 3 гады

Гарантыя

Падрабязнае апісанне умоў гарантыйнага абслугоўвання могуць быць атрыманы у таго дылера, ў якога была набыта тэхніка. Пры звароце за гарантыйным абслугоўваннем абавязкова павінна быць прад'яўлена купчая альбо квітанцыя аб аплаце.



Дадзены выраб адпавядае патрабаванням ЕМС, якія выказаны ў дырэктыве 2004/108/ЕС, і палажэнням закона аб прытрымліванні напружання (2006/95/ЕС)

O'ZBEKCHA

POLGA QO'YILADIGAN ELEKTRON TOROZI

Torozining bu modelida inson jismidagi yog', mushak va suyak miqdorini foizda juda aniq hisoblash imkonini beradigan badan to'la qarshiligini (impedansni) bioelektrik tahlil qiluvchi «BIA» usuli ishlatilgan. Hisob jihoz xotirasiga kiritilgan shaxsiy ma'lumotga (bo'y uzunligi, yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi) qarab bajariladi.

Qismlari

1. Tortadigan sahn
2. Ma'lumot tanlashga ishlatiladigan sezgichli tugmalar «▲▼»
3. Ma'lumot tanlashga ishlatiladigan va kiritilgan ma'lumotni tasdiqlaydigan sezgichli tugma «SET»
4. Tortish birligi tanlanadigan tugma «UNIT»
5. Display
6. Batareya solinadigan bo'lma qopqog'i

Foydalanuvchiga tavsiyalar

DIQQAT!

Jihozni ishlatishdan oldin qo'llanmasini diqqat bilan o'qib chiqing, keyinchalik kerak bo'lganda o'qib bilish uchun qo'llanmani saqlab olib qo'ying. Jihozni faqat bevosita maqsadiga muvofiq, qo'llanmasida aytilgandek ishlatib. Jihaz noto'g'ri ishlatilsa buzilishi, foydalanuvchi yoki uning mulkiga zarar qilishi mumkin.

EHTIYOT CHORALARI

- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish homilador ayollarga MUTLAQO mumkin emas.**
- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish elektrokardiostimulyatori va ichiga elektr manbai qo'yilgan boshqa tibbiy asboblari bor insonlarga MUTLAQO mumkin emas.**
- Boshqa o'lchov asboblari o'xshal torozini ham ehtiyot qilib ishlatib, unga baland yoki past harorat, ko'p namlik ta'sir qilmasligi, quyosh nuri tushmasligi kerak, jihazni tushirib yubormang.
- Torozini o'zidan issiq chiqaradigan jihozlardan nariroqqa qo'yib ishlatib.
- Torozni korpusi ichiga suyuqlik tushirmang, jihoz suv o'tkazmaydigan emas. Torozini

namlik ko'p (80% dan ko'p) joyda qoldirish yoki ishlatish ta'qiqlanadi, o'lchovi yoki o'zi buzilmasligi uchun torozni korpusiga suv yoki boshqa suyuqlik tekkizmang.

- Torozini tekib, quruq, sirg'almaydigan joyga qo'ying.
- Ko'rsatishi aniq bo'lishi uchun torozini gilam yoki to'shamaga qo'yib ishlatmaslik kerak.
- Oyog'ingiz yoki torozni yuzasi xo'l bo'lsa toroziga chiqmang. Sirg'alib ketib jarohat olishingiz mumkin.
- Toroziga chiqqanda ehtiyot bo'ling: oldin toroziga bitta oyog'ingizni qo'ying, torozni qo'zg'olmay turgan bo'lsa ikkinchi oyog'ingizni qo'ying.
- Toroziga chiqqanda og'irligingizni teng taqsimlab turing. Og'irlik tortilayotganda qimirlamasdan turing. Torozni yuzasida sakrash ta'qiqlanadi.
- Ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya solinadigan bo'lmadagi batareyalarini chiqarib olib qo'yish kerak.
- Batareyasini manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab qo'ying.
- Batareyalarini vaqtda almashtirib turing.
- Bolalar torozini o'yinchoq qilib o'ynashlariga ruxsat bermang.
- Bolalarni ehtiyot qilish uchun o'rashga ishlatilgan polietilen xaltalarni qarovsiz qoldirmang.

Diqqat! Bolalar polietilen xalta yoki o'rashga ishlatilgan plyonkani o'ynashlariga ruxsat bermang. **Bo'g'ilish xavfi bor!**

- Bolalar bilan imkoniyati cheklangan insonlarning xavfsizligi uchun javob beradigan insonlar ularga jihazni xavfsiz ishlatish qoidalarini to'g'ri va tushunarli qilib o'rgatishmagan va noto'g'ri ishlatilganda qanday xavf bo'lishi mumkinligini tushuntirishmagan bo'lishsa jihoz bolalar va imkoniyati cheklangan insonlarning ishlatishiga mo'ljallanmagan.
- Torozini o'zicha ta'mirlash ta'qiqlanadi.
- Texnik xizmat masalasida vakolatli xizmat markaziga murojaat qiling.

JIHOZ FAQAT UYDA ISHLATISHGA MO'LJALLANGAN

MUHIM MA'LUMOT

Elektromagnit muvofiqlik

Elektron toroziga yaqinidagi vositalardan (mobil telefon, mo'jaz radiostansiyalar, radiodan boshqariladigan pultlar, mikroto'lqinli pechkalardan) chiqadigan elektromagnit to'lqin ta'sir qilishi mumkin. Agar shunday ta'sir borligi sezilsa (display noto'g'ri yoki teskari ko'rsatadi) torozini xalaqit berayotgan vositadan nariroqqa qo'yib ishlating.

BIRINCHI MARTA ISHLATISHDAN OLDIN

Jihoz sovuq havoda olib kelingan yoki turgan bo'lsa ishlatingdan oldin kamida ikki soat xona haroratida turishi kerak.

- Berkitish uchun toroziga plyonka o'ralgan bo'lsa bo'lsa, plyonkani olib tashlang.
- Torozini yumshoq, nam mato bilan arting, so'ng quruq mato bilan artib quring.

Batareyasini qo'yish va almashtirish

- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab ikki dona «AAA» turi va o'lchamidagi batareya qo'ying (jihozga qo'shib beriladi).
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yopib qo'ying.

Eslatma: Batareya solinadigan bo'lмага izolyatsiya qoplangan bo'lsa batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, qoplamaning olib tashlab batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yana yopib qo'ying.

Batareyasini almashtirish

- Batareyasining quvvati kamaysa displayda (5) «Lo» yozuvi ko'rinadi.
- Shunday bo'lganda batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab «AAA» turi va o'lchamidagi ikki dona yangi batareya qo'ying, batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yoping.
- Agar jihoz ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'ying.

Ortiqcha og'irlik deganda nimani tushunish kerak?

Inson badanining ortiqcha og'ir bo'lishi uning sog'lig'iga yomon ta'sir qilishi ko'pchilikka ma'lum.

Ortiqcha og'irlik semizlik, yurak bilan bog'liq muammolar, ateroskleroz va osteoporozga sabab bo'lishi mumkin, og'irlik kamligi ham osteoporozga sabab bo'lishi mumkin. (Osteoporoz – hajm birligida suyak massasining kamayib suyak to'qima mikroarxitekturasini buzilishiga, suyak mo'rtligini oshirib arzimas jarohatdan yoki jarohatsiz ham suyak sinishiga sabab bo'ladigan skeletning umumiy kasalligi).

Jismoniy mashg'ulot va parhez qilib ortiqcha og'irlikdan qutulish mumkin, torozidagi ma'lumot esa og'irlikingizni nazorat qilishga yordam beradi. Og'irlik kam bo'lsa mushaklar bilan to'qimalarda yog'dan ko'ra suv ko'p bo'ladi, elektr toki esa yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi. Torozni inson a'zosisidan sust elektr toki o'tkazib inson badanidagi yog', mushak, suyak to'qimalari va suv miqdorini oson va tez hisoblab beradi. Yog', mushak va suv miqdori hisobi natijalariga qarab og'irlikingizni bilib turishingiz mumkin.

Tavsiyalar

- Og'irlikingizni sutkaning bitta vaqtida torting.
- Foiz bilan ko'rsatiladigan to'qimalar bilan suv miqdorini oqshom tushganda, kechki ovqatdan oldin o'lchash tavsiya qilinadi.
- Ovqatlangandan keyin kamida 2-3 soat o'tishi kerak.
- Inson a'zosisidagi to'qimalar bilan suv foizi ko'p omillarga bog'liq va kun bo'yi o'zgarib turishi mumkin.
- 10 yoshga to'lmagan bolalardagi to'qima bilan suv foizi hisoblanganda o'lchov noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Kasbi sportchilik bo'lgan, a'zolari shishadigan, badanining tuzilishi nostandart insonlarning o'lovidagi hisob noto'g'ri bo'lishi mumkin.

Eslatma: Shaxsiy ma'lumot (jins, yosh, bo'y, jismoniy tayyorgarlik darajasi) to'g'ri kiritilgan va toroziga yalangoyoq chiqqan bo'lsangizgina yog', suyak, mushak to'qimalari va suv foizi to'g'ri ko'rsatilishi mumkin.

Ishlatish

- Torozini tekis, qattiq joyga qo'ying, agar pol tekis bo'lmasa, gilam yoki to'shama yozilgan bo'lsa torozni to'g'ri ko'rsatmasligi mumkin.
- Korpusiga sal urib torozini ishlating.

O'ZBEKCHA

Tortish birligini tanlash

- Tortish birligini tanlash uchun «UNIT» tugmasini (4) ketma-ket bosib.
- Displayda (5) quyidagi tortish birliklari ko'rinadi: «kg» - og'irlik kilogrammda, bo'y santimetrda ko'rsatiladi; «lb» - og'irlik funtda, bo'y fut bilan dyumda ko'rsatiladi; «st» - og'irlik stoun va funtda, bo'y fut bilan dyumda ko'rsatiladi.



Tortish

- Torozini tekis, qimirlamaydigan joyga qo'ying.
- Korpusiga sal urib torozini ishlating.
- Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab «0.0 kg», «0.0 lb» yoki «0:0 st» alomatlari chiqishini kutib turing.
- Toroziga chiqing, oyog'ingiz yonma-yon turishi, og'irlik teng taqsimlanishi kerak.
- Torozini tortayotganda qimirlamay turing. Og'irlik tortilayotganda displayda (5) o'chib-yonib turgan og'irlik raqamlari ko'rinadi, so'ng og'irlik ko'rsatgichi o'chmasdan yonib turadi.

Diqqat!

- Torozini notekis qo'yilgan bo'lsa displayda (5) «- -» alomati ko'rinadi.
- Displaydagi (5) «EEEE» yozuvi toroziga ortiqcha yuk qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.
- Tortib bo'lgandan keyin taxminan 10 sekund o'tganda torozini o'zi o'chadi.


Shaxsiy ma'lumotni kiritish

- «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib, displayda (5) o'chib-yonib foydalanuvchilar raqami ko'rinadi: «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».
- «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkizib foydalanuvchi raqamini tanlang. «USER 0», «USER 1»..., «USER 9» raqamlarining bittasi bilan belgilab 10 foydalanuvchining ma'lumotini kiritib qo'yish mumkin. «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Shundan keyin displayda (5) o'chib-yonib jins alomati ko'rinadi. «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkizib ayol kishi uchun  alomatini, erkak kishi uchun esa  alomatini tanlang. «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib tanlangan alomatni tasdiqlang.

- Displayda (5) o'chib-yonib yosh raqamlari ko'rinadi. «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkizib, 1 yil oraliqda, 10 yoshdan 85 yoshgacha foydalanuvchi yoshini kiritib, «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib foydalanuvchi yoshini saqlab qo'ying.
- SHundan keyin displayda (5) o'chib-yonib turgan bo'y raqamlari ko'rinadi, bo'y raqami belgilangan og'irlik o'lchanadigan birlikka muvofiq kiritiladi. Agar tortish birligi «kg» ga qo'yilgan bo'lsa foydalanuvchining bo'yi «santimetr»da da kiritiladi, 1 cm oraliqda bo'y uzunligini 75 dan 225 cm gacha kiritish mumkin. Bo'yni kiritish uchun «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkiziladi, so'ng «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizilib kiritilgan ma'lumot tasdiqlanadi.
- Shundan so'ng displayda (5) jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatiladi. «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkizib jismoniy tayyorgarlik darajangizni kiritib qo'ying:

 - kam,

 - o'rta,


 - yuqori.

- «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizilib kiritilgan ma'lumotni tasdiqlang.

Inson a'zoidagi yog', suyak, mushak to'qimalari va suv foizini hisoblash

- «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib, displayda (5) o'chib-yonib foydalanuvchi raqami ko'rinadi «USER 0», «USER 1»..., «USER 9».
- «▲▼» sezgichli tugmasiga (2) qo'l tekkizib «USER 0», «USER 1»..., «USER 9» foydalanuvchi raqamidan keragini tanlang.
- Displayda (5) o'chib-yonib foydalanuvchi raqami, jinsi, yoshi, bo'yi va jismoniy tayyorgarlik darajasi alomatlari ko'rinadi.
- Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab «0.0 kg», «0.0 lb» yoki «0:0 st» alomatlari chiqishini kutib turing.
- Yalang oyoq bo'lib toroziga chiqing, tortilayotganda displayda (5) o'chib-yonib og'irlik raqamlari ko'rinadi, so'ng og'irlik raqamlari o'chmasdan yonib turadi.
- Displayda (5) yana quyidagi alomatlar ko'rinadi:

 - jussadagi yog' foizi,

 - jussadagi suv foizi,



- jussadagi mushak to'qimalari foizi,



- jussadagi suyak to'qimalari foizi,

- jussa og'irligini tahlil qilish natijasi:

- og'irlik kam,

- og'irlik kamaygan,

- me'yorda,

- me'yordan ko'p,

- og'irlik ortiqcha.

KCAL – tavsiya qilinadigan kunlik kilokaloriya iste'moli,

Decrease – og'irligingiz o'tgan safar tortilganidan kamaygan,

Increase – og'irligingiz o'tgan safar tortilganidan ko'paygan.

– Tortish ko'rsatgichlari ikki marta ko'rinadi.

– Og'irlik ko'rsatilganidan keyin taxminan 10 sekund o'tganda torozi o'chadi.

Diqqat!

«Err» yozuvi hisobda xato bo'lganini bildiradi, shunday bo'lsa torozidan tushing va og'irligingizni qayta o'lchang.

Eslatma:

– Ma'lumot kiritilayotganda birorta ham harakat bajarilmasa taxminan 10 sekunddan keyin torozi o'zi o'chadi.

– Jussadagi mushak bilan suv foizi haqidagi ma'lumotni olish uchun toroziga yalang oyoq chiqish kerak.

– Agar foydalanuvchi xotira katagiga ma'lumot kiritilmagan bo'lsa torozi jismoniy tayyorgarligi kam, bo'yi 170 cm, 20 yoshdagi erkak jussasidagi mushak bilan suv foizini ko'rsatadi.

Inson vujudidagi yog' bilan suv fozining kunlik o'zgarishi

Inson vujudidagi yog' foizi qancha bo'lishiga uning hayot tarzi, jismoniy harakat qilishi, sog'lig'i va vujudidagi suyuqlik miqdori ta'sir qiladi.

Quyidagi omillarni hisobga olish kerak bo'ladi:

– vanna yoki dushga tushgandan keyin yog' miqdori haqidagi ma'lumot kamroq bo'lishi mumkin,

– ovqatlangandan yoki suyuqlik ichgandan keyin yog' miqdori haqidagi ma'lumot ko'proq bo'lishi mumkin,

– inson kasal bo'lganda, kasali tuzalgandan keyin yoki jismoniy mashq qilganida vujudidagi suyuqlik kamayib yog' foizi o'zgarishi mumkin.

Inson vujudidagi suv miqdori

Inson vujudidagi suv foiz – inson umumiy

og'irligidagi suv foizi bo'ladi. Inson to'qimalari va a'zolari uchun suvning ahamiyati birinchi darajada turadi, vujudimiz 50-65% suvdan iborat bo'lgani uchun torozi bilan vujudingizdagi suv miqdorini bilib inson vujudi uchun ahamiyatli bo'lgan bu ko'rsatgichni to'g'rilab turishingiz mumkin.

Mushak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Mushak miqdori ko'rsatgichi tayanch-harakat tizimidagi mushaklarni, silliq mushaklarni (yurak va ovqat hazm qilish tizimi) va bu mushaklardagi suvni hisoblaydi.

Ayniqsa vazni ortiqcha, to'la insonlar uchun mushak miqdorini nazorat qilib turish ahamiyatli bo'ladi. Og'irlik kamayganda yog' to'qimlari kamayishi mumkin, lekin buning uchun mushak miqdori ko'payishi kerak.

Suyak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Qattiq, tashqi ta'sirga chidamli suyak to'qimalari inson skeletining asosi bo'ladi, suyak to'qimlari ichki a'zolari himoya qiladi, mushak to'qimalari bilan birga insonning harakat qilishiga imkon beradi.

Suyak miqdori inson vujudidagi ma'dan (kalsiy yoki boshqa) moddalar miqdori olib o'chanadi. O'rganishlarda ma'lum bo'ldiki, mushak to'qimlari ko'payganda skelet suyagi mustahkam bo'ladi. Suyak qattiq va sog' bo'lishi uchun parhez tuzilganda, jismoniy harakat belgilanganda shuni ham hisobga olish kerak.

Suyak miqdori deyarli o'zgarmaydi, lekin ba'zi omillar (og'irlik, bo'y uzunligi, yosh, jins) ta'sir qilib kamayishi mumkin. Shuning uchun o'zgarish bo'lgan tomon ko'rsatgichi ham o'zgarish izohi ham yo'q. Me'yori ko'rsatgichlar qo'yilmagan, tavsiya berilmagan.

Eslatma: Jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsiya uchun berilgan.

Natijaning vaqtga bog'liqligi

Hisoblash bilan oddiy tortish natijasi ko'p vaqt taqqoslangandagina ahamiyatli bo'lishini esingizdan chiqarmang, inson og'irligi bir necha kunda faqat vujud to'qimalaridagi suyuqlik kamaygani uchun o'zgarishi mumkin.

Natija umumiy og'irlik bilan to'qimalardagi yog' va suyuqlik nisbati o'zgarishiga qarab ko'rsatiladi

O'ZBEKCHA

Inson vujudidagi suv me'yori: ayollar uchun – 45-60%, erkaklar uchun– 50-65% bo'ladi										
Erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
		Past	O'rtacha	Ko'p	Past	O'rtacha	Ko'p	Past	O'rtacha	Ko'p
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Ayol		Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Bir xaftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullandigan erkak		Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Bir xaftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullandigan ayol		Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

va o'zgarish qancha vaqtda bo'lganiga qarab chiqariladi.

Ko'rsatgichlardagi bir kunlik qisqa o'zgarish xaftalik yoki oylik o'zgarishlardan ancha farq qilishi mumkin.

Ko'pincha ko'rsatgichlardagi qisqa o'zgarish vujud to'qimalaridagi suyuqlik miqdorining, o'рта va ko'p vaqtdagi o'zgarish esa yog' va mushak miqdorining o'zgarishidan bo'ladi.

– Kam vaqtda og'irlikning kamayishi va shu bilan bir vaqtda vujud to'qimalarida yog'ning

ko'payishi yoki o'zgormay turishi jismoniy harakat qilish, saunaga borish yoki og'irlikning tez kamayishi natijasida bo'liishi mumkin.

– Og'irlikning o'рта vaqtda ko'payishi, vujud to'qimalaridagi yog'ning kamayishi yoki o'zgormay turishi mushak ko'payganidan bo'liishi mumkin.

– Agar umumiy og'irlik kamayib yog' ham ozaygan bo'lsa parhezingiz foyda qilgan, ya'ni vujud to'qimalaridagi yog' kamayotgan bo'ladi.

O'ZBEKCHA

- Parhez bilan jismoniy mashqlar qo'shilganda foydasi mukammal bo'ladi, shunday vaqt o'rta muddatda vujud to'qimalaridagi mushak qancha ko'payotganini ham ko'rib turishingiz mumkin.

Tozalash va ehtiyot qilish

- Torozini yumshoq, nam mato bilan artib tozalash mumkin, so'ng quruq mato bilan artib quritasiz.
- Qirib tozalaydigan vositalar yoki eritgich ishlatish ta'qiqlanadi.
- Torozini suvga yoki boshqa suyuqlikka solish ta'qiqlanadi.
- Torozini quruq, salqin va bolalarning qo'li yetmaydigan joyga olib qo'ying.

To'plami

1. Torozni – 1 dona.
2. «AAA» turi va o'lchamidagi batareya – 2 dona.
3. Qo'llanma – 1 dona

Texnik xususiyati

Quvvat olishi: 2 dona «AAA» turi va o'lchamidagi

1,5 V batareya qo'yiladi
Eng ko'p tortadigan og'irligi: 150 kg
Eng kam tortadigan og'irligi: 2,5 kg

Ishlab chiqaruvchining oldindan xabar bermay jihoz ko'rinishi va texnik xususiyatlarini o'zgartirishga huquqi bo'ladi.

Jihozning ishlash muddati – 3 yil

Kafolat shartlari

Ushbu jihozga kafolat berish masalasida hududiy diler yoki ushbu jihoz xarid qiningan kompaniyaga murojaat qiling. Kassa cheki yoki xaridni tasdiqlaydigan boshqa bir moliyaviy hujjat kafolat xizmatini berish sharti hisoblanadi.



*Ushbu jihoz 2004/108/EC
Ko'rsatmasi asosida belgilangan va
Quvvat kuchini belgilash Qonunida
(2006/95/EC) aytilgan YAXS talablariga muvofiq keladi.*

RUS

Дата производства изделия указана в серийном номере на табличке с техническими данными. Серийный номер представляет собой одиннадцатизначное число, первые четыре цифры которого обозначают дату производства. Например, серийный номер 0606xxxxxx означает, что изделие было произведено в июне (шестой месяц) 2006 года.

GB

A production date of the item is indicated in the serial number on the technical data plate. A serial number is an eleven-unit number, with the first four figures indicating the production date. For example, serial number 0606xxxxxx means that the item was manufactured in June (the sixth month) 2006.

DE

Das Produktionsdatum ist in der Seriennummer auf dem Schild mit technischen Eigenschaften dargestellt. Die Seriennummer stellt eine elfstellige Zahl dar, die ersten vier Zahlen bedeuten dabei das Produktionsdatum. Zum Beispiel bedeutet die Seriennummer 0606xxxxxx, dass die Ware im Juni (der sechste Monat) 2006 hergestellt wurde.

KZ

Бұйымның шығарылған мерзімі техникалық деректері бар кестедегі сериялық нөмірде көрсетілген. Сериялық нөмір он бір саннан тұрады, оның бірінші төрт саны шығару мерзімін білдіреді. Мысалы, сериялық нөмір 0606xxxxxx болса, бұл бұйым 2006 жылдың маусым айында (алтыншы ай) жасалғанын білдіреді.

RO/MD

Data fabricării este indicată în numărul de serie pe tabelul cu datele tehnice. Numărul de serie reprezintă un număr din unsprezece cifre, primele patru cifre indicând data fabricării. De exemplu, dacă numărul de serie este 0606xxxxxx, înseamnă că produsul dat a fost fabricat în iunie (luna a asea) 2006.

CZ

Datum výroby spotřebiče je uveden v sériovém čísle na výrobním štítku s technickými údaji. Sériové číslo je jedenáctimístní číslo, z nichž první čtyři číslice znamenají datum výroby. Například sériové číslo 0606xxxxxx znamená, že spotřebič byl vyroben v červnu (šestý měsíc) roku 2006.

UA

Дата виробництва виробу вказана в серійному номері на табличці з технічними даними. Серійний номер представляє собою одинадцятизначне число, перші чотири цифри якого означають дату виробництва. Наприклад, серійний номер 0606xxxxxx означає, що виріб був виготовлений в червні (шостий місяць) 2006 року.

BEL

Дата вытворчасці вырабу паказана ў серыйным нумары на таблічце з тэхнічнымі дадзенымі. Серыйны нумар прадстаўляе сабою адзінаццацатае число, першыя чатыры лічбы якога абазначаюць дату вытворчасці. Напрыклад, серыйны нумар 0606xxxxxx азначае, што выраб быў зроблен ў чэрвені (шосты месяц) 2006 года.

UZ

Mahsulot ishlab chiqarilgan muddat texnik xususiyatlari yozilgan yoriqlidagi seriya raqamida ko'rsatilgan. Seriya raqami o'n bitta raqamdan iborat bo'ladi, birinchi to'rtta son ishlab chiqarilgan sanani bildiradi. Misol uchun, seriya raqami 0606xxxxxx bo'lsa, mahsulot iyun (oltinchi oy) 2006 yili ishlab chiqarilgan bo'ladi.



© ООО ГОЛДЕР-ЭЛЕКТРОНИКС, 2013
© GOLDER-ELECTRONICS LLC, 2013