

Maxwell

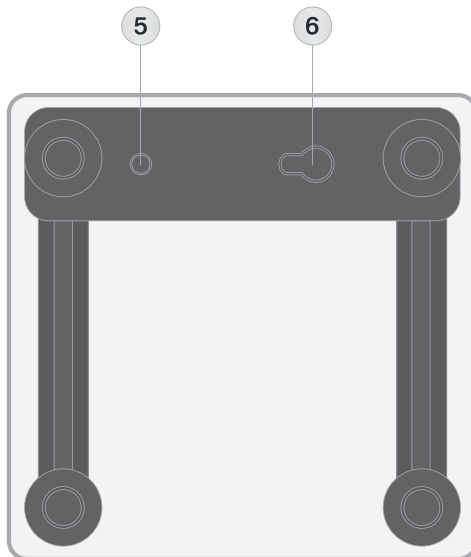
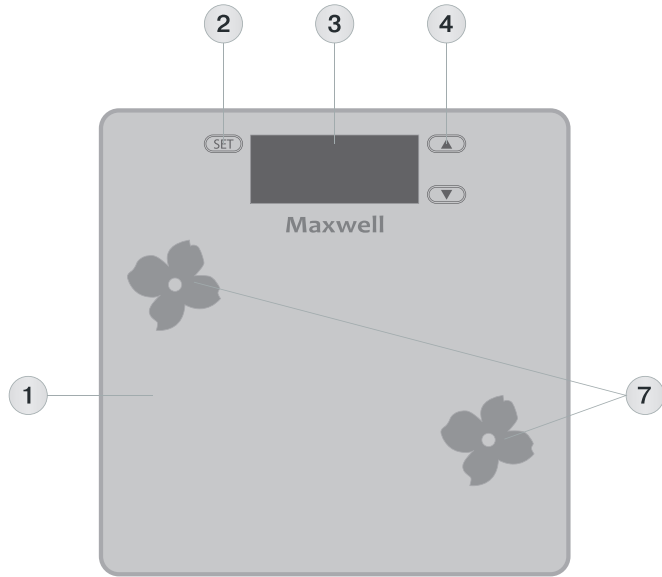
моя первая любовь

Инструкция по эксплуатации

RUS Инструкция по эксплуатации	3
GB Manual instruction	9
DE Die betriebsanweisung	13
KZ Пайдалану нұсқасы	19
RO Instrucțiune de exploatare	25
CZ Návod k použití	31
UA Інструкція з експлуатації	36
BEL Инструкция па эксплуатацыі	41
UZ Foydalanish qoidalari	47

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

Весы настольные
электронные
MW-2665 VT/W



ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ

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

ОПИСАНИЕ

1. Платформа
2. Сенсорная кнопка выбора и подтверждения ввода данных «SET»
3. Дисплей
4. Сенсорные кнопки выбора данных «◀/▶»
5. Кнопка выбора единиц взвешивания «kg/lb/st»
6. Крышка батарейного отсека
7. Контактные сенсоры

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации электроприбора внимательно прочитайте настоящую инструкцию 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.

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, не допускайте воздействия прямых солнечных лучей и не роняйте устройство.
- 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 (более 80%), не допускайте контакта корпуса весов с водой либо с другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода их из строя.
- При наличии на платформе для взвешивания защитной плёнки, удалите её, чтобы избежать возникновения эффекта статического электричества.
- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Не пользуйтесь весами на коврах или ковровых покрытиях.
- Не вставайте на весы мокрыми ногами, не пользуйтесь весами, если платформа для взвешивания влажная. 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 можно поставить 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 элемент питания из батарейного отсека.
- При установке элемента питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Своевременно заменяйте элемент питания.
- Данное устройство не предназначено для использования детьми младше 8 лет.
- Данный прибор не предназначен для использования людьми (включая детей старше 8 лет) с физическими, нервными, психическими отклонениями или без достаточного опыта и знаний. Использование прибора такими лицами возможно, только в том случае, если они находятся под присмотром лица, отвечающего за их безопасность, при условии, что им были даны соответствующие и

РУССКИЙ

- понятные инструкции о безопасном использовании устройством и тех опасностях, которые могут возникать при его неправильном использовании.
- Осуществляйте надзор за детьми, чтобы не допустить использования прибора в качестве игрушки.
 - Из соображений безопасности детей не оставляйте полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки, без присмотра.
 - **Внимание!** Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или упаковочной плёнкой. **Опасность удушья!**
 - По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные (уполномоченные) сервисные центры.
 - Перевозите весы только в заводской упаковке.
 - Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

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, пульта радиуправления и микроволновые печи). В том случае, если появились признаки такого воздействия (на дисплее отображаются ошибочные или противоречивые данные), используйте весы вдали от источника помех.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСОВ

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

- Извлеките весы из упаковки, удалите любые наклейки, мешающие работе устройства.
- Протрите платформу для взвешивания (1) и корпус весов мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.

Установка элемента питания

- Снимите крышку батарейного отсека (6) и установите элемент питания «CR2032»

(входит 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 элемента питания

- Символ «Lo» указывает на низкий заряд батареи, в этом случае следует заменить элемент питания.
- Откройте крышку батарейного отсека (6) и замените элемент питания, при установке нового элемента питания (CR2032) строго соблюдайте полярность, после замены элемента питания закройте крышку батарейного отсека (6).
- Если весы не будут использоваться продолжительное время, извлеките элемент питания из батарейного отсека.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Известно, что избыточный вес может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, проблем с сердцем, развития атеросклероза или остеопороза. К развитию остеопороза также может привести и недостаток веса. (Остеопороз - системное заболевание скелета, при котором наблюдается снижением массы кости в единице объёма и нарушение структуры костной ткани, в результате чего кости становятся более хрупкими, возрастает риск их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

Известно, что мышцы и ткани человека с нормальным весом содержат больше воды, чем жира, известно и то, что электрический ток лучше проходит сквозь воду, чем через жир. Пропуская слабый электрический ток через тело, весы достаточно легко и быстро вычисляют содержание жира и воды в теле человека.

Избавиться от избыточного веса можно с помощью физических упражнений и умеренной диеты, а данные весы помогут вам контролировать вес.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерение процентного содержания жира и воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.
- После приёма пищи должно пройти не менее 2-3 часов.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти не менее 10-12 часов.
- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.
- При вычислении процентного содержания жира и воды у детей младше 6 лет могут быть получены неточные результаты.
- Неточные результаты вычислений могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отёкам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

Примечание: Данные о процентном содержании жировой, костной, мышечной тканей 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

- Для включения весов слегка нажмите на платформу (1), при этом на дисплее (3) отобразятся единицы взвешивания.
- Для выбора единиц взвешивания последовательно нажимайте кнопку (5) «kg/lb/st». Единицы взвешивания отображаются на дисплее (3):
 - «kg» - вес в килограммах;
 - «lb» - вес в фунтах;
 - «st» - вес в стоунах.
- Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность, если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания снизится.

ВЗВЕШИВАНИЕ





- Встаньте на платформу для взвешивания (1).
- На дисплее отобразятся символы «0.0 kg», «0.0 lb» или «0.0 st» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела на платформе (1).

- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания показания веса на дисплее (3) будут мигать, при фиксации веса, показания будут светиться постоянно.

Внимание!

- **Если на дисплее (3) отобразился символ «Err» это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.**
- **Весы автоматически отключаются приблизительно через 20 секунд после взвешивания.**

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

- Прикоснитесь два раза к кнопке (2) «SET», на дисплее (3) отобразится мигающий номер одного из пользователей «1», «2»... «12».
- Выберите номер пользователя прикосновениями к кнопкам (4) «◀/▶».
- Возможен ввод данных для 12 пользователей, обозначенных символами «1», «2»... «12».
- Подтвердите выбор пользователя, прикоснувшись к кнопке (2) «SET».
- Далее на дисплее (3) отобразится мигающий символ пола пользователя. Касаясь кнопок (4) «◀/▶», выберите пол пользователя и уровень его физической подготовки:
 -  - мужчина;
 -  - мужчина с высоким уровнем физической подготовки;
 -  - женщина;
 -  - женщина с высоким уровнем физической подготовки.
- Выбор подтвердите кнопкой (2) «SET».
- На дисплее (3) отобразятся мигающие значения возраста.
- Прикасаясь к кнопкам (4) «◀/▶», установите возраст пользователя, диапазон установки возраста от 6 до 100 лет с шагом 1 год, для сохранения данных прикоснитесь к кнопке (2) «SET».
- Далее на дисплее (3) отобразятся мигающие значения роста. Возможные значения роста составляют от 80 до 220 см с шагом 1 см. Установите значения роста, прика-

РУССКИЙ

- саясь к кнопкам (4) «◀/▶». Установленное значение подтвердите кнопкой (2) «SET».
- Далее на дисплее (3) будут мигать обозначения единиц взвешивания. Нажимая на кнопки (4) «◀/▶», выберите необходимые единицы взвешивания (kg/lb/st) и сохраните их, прикоснувшись к кнопке (2) «SET».
 - Если отсутствует необходимость смены единиц взвешивания, то просто прикоснитесь к кнопке (2) «SET».

Примечание: Если не было произведено никаких действий во время ввода данных пользователя, то весы автоматически отключатся приблизительно через 20 секунд.

ВЫЧИСЛЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОЙ, КОСТНОЙ, МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ВОДЫ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

- Прикоснитесь к кнопке (2) «SET», на дисплее (3) отобразятся символы «0.0 kg», «0.0 lb» или «0:0 st» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Прикасаясь к кнопкам (4) «◀/▶», выберите свой номер пользователя.
- Подтвердите выбор пользователя, прикоснувшись к кнопке (2) «SET».
- Повторными прикосновениями к кнопке (2) «SET» просмотрите на дисплее (3) ранее введенную личную информацию о пользователе (пол, уровень физической подготовки, возраст, рост).
- Затем на дисплее (3) вы увидите мигающий символ единиц взвешивания, прикосновением к кнопке (2) «SET» подтвердите выбор единиц взвешивания.
- Встаньте на весы босиком таким образом, чтобы ступни касались металлических контактов на платформе (1). Во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах. Символы «- - -» на дисплее (3) указывают на то, что происходит вычисление процентного содержания жира, воды, мышечной и костной ткани.
- После вычислений на дисплее (3) будут отображаться следующие данные:

- вес пользователя в выбранных единицах измерения (kg/lb/st);



- процентное содержание жира,

WAT



- процентное содержание воды,

MUS



- процентное содержание мышечной ткани,

BON



- процентное содержание костной ткани,

KCAL – рекомендуемый уровень дневного потребления килокалорий,

«--» - вес ниже нормы,

«----» - нормальный вес,

«-----» - избыточный вес,

«-----» - ожирение.

- Результаты вычислений отобразятся на дисплее (3) три раза, после чего весы автоматически выключатся.

Внимание!

- Если на дисплее (3) отобразился символ «Err», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.
- Символ «Err-2» указывает на ошибку в вычислениях. Сойдите с весов и повторите взвешивание.

Примечания: Данные о процентном содержании жира и воды могут быть получены только в том случае, если вы ввели данные пользователя и стоите на весах босиком.

Изменение процентного количества 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 приёма ванны или душа,
- данные о содержании жира могут быть выше после приёма 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 первостепенную 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 в том случае, 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 возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому данная инструкция не содержит нормативных значений и рекомендаций относительно процентного содержания костной ткани.

Рекомендуемый уровень дневного потребления калорий

Уровень дневного потребления калорий – это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для обеспечения своих основных функций жизнедеятельности (например, если вы 24 часа просто лежите в постели). Величина необходимого количества калорий в значительной степени зависит от веса, роста и возраста человека. Данное количество калорий требуется организму, и оно должно быть возвращено

ему в виде продуктов питания. Если в течение долгого времени вы получаете меньшее количество калорий, то это может нанести вред здоровью.

Норма содержания воды в организме для женщин составляет 45-60%, а для мужчин этот показатель равен 50-65%.

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер.

Анализ результатов взвешивания

Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней, как правило, вызваны незначительной потерей жидкости в тканях вашего организма. Анализируйте результаты регулярных взвешиваний в течение продолжительного времени. Оценка результатов даётся на основании изменений общего веса, процентного соотношения жира и жидкости в тканях и зависит от длительности периода измерений.

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 среднесрочные и долгосрочные изменения вызваны изменениями количества жира и мышечной массы.

- Так кратковременное снижение веса и одновременный 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, ваша диета работает, то есть у вас снижается содержание жира в тканях организма.
- Идеальным является сочетание диеты с различными физическими нагрузками, при этом вы можете наблюдать средне-

РУССКИЙ

Мужчина	Возраст	% жира			% воды			% мышечной массы		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	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
Женщина		% жира			% воды			% мышечной массы		
	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
Мужчина, занимающийся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	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
Женщина, занимающаяся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	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

срочное увеличение мышечной массы в тканях организма.

ЧИСТКА И УХОД

1. Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.
2. Запрещается использовать абразивные моющие средства или растворители.
3. Запрещается погружать весы в воду или в любые другие жидкости.
4. Прежде, чем убрать устройство на хранение, извлеките элемент питания из батарейного отсека.
5. Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

- Весы – 1 шт.
- Элемент питания «CR2032» – 1 шт.
- Инструкция – 1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: один элемент питания «CR2032», 3 В
Максимальный вес: 180 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, water, muscle and bone tissue. The calculations are based on personal data (height, age, sex) input into the unit memory.

DESCRIPTION

1. Platform
2. Data selection and confirmation sensor button «SET»
3. Display
4. Data selection sensor buttons «◀/▶»
5. Weight measurement units selection button «kg/lb/st»
6. Battery compartment lid
7. Contact pads

RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER ATTENTION!

Before using the unit, read these instructions carefully and keep them for further reference.

Use the unit according to 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.

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, high humidity, do not expose it to direct sunlight and do not drop it.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale body, this appliance is not waterproof. Do not leave 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.
- If there is a protective film on the weighing platform, remove it to avoid static effect.
- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.
- Do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the scale with wet feet; do not use the scale if the weighing platform is damp. 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 surface.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the battery from the battery compartment.

- Strictly follow the polarity according to the markings when installing the battery.
- Replace the batteries in time.
- This unit is not intended for usage by children under 8 years of age.
- This unit is not intended for usage by people (including children over 8) with physical, neural, mental deviations or with insufficient experience or knowledge. Such persons can use this unit only if they are under supervision of a person who is responsible for their safety and if they are given all the necessary and understandable instructions concerning the safe usage of the unit and information about danger that can be caused by its improper usage.
- Do not leave children unattended not to let them use the unit 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!**

- Refer to authorized service centers for maintenance.
- Transport the unit in the original package only.
- Keep the scale away from children in a dry cool place.

THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY

IMPORTANT

Electromagnetic compatibility

The 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). In case of such emission (false or inconsistent data indication on the display), use the scale away from the source of interferences.

USING THE SCALE

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.

- Unpack the unit; remove any stickers that can prevent unit operation.
- Clean the weighing platform (1) and the scale body with a soft slightly damp cloth, and then wipe dry.

Battery installation

- Remove the battery compartment lid (6) and insert a “CR2032” battery (supplied with the unit), following the polarity.
- Install the battery compartment lid (6) back to its place.

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

ENGLISH

Battery replacement

- The symbol «Lo» indicates that the battery is low, in this case replace the battery.
- Open the battery compartment lid (6), replace the battery with a new CR2032 battery, strictly following the polarity, and close the battery compartment lid (6).
- If you are not going to use the scale for a long time, remove the battery from the battery compartment.

WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is known that excessive weight can negatively affect health. Excessive weight can cause obesity, heart problems, atherosclerosis and osteoporosis. Short 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 structure and leading to increased bone fragility and risk of fracture by minimal trauma or even without it).

It is known that in case of normal 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 and water in a human body.

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

RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at the same time of the day.
- It is recommended to measure the fat and water percentage in the evening before supper.
- At least 2-3 hours should pass after the meal.
- At least 10-12 hours should pass after intensive physical exercises.
- Percentage of fat in the body depends on different factors and can change during the day.
- When calculating percentage of fat and water of children under 6 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

- To switch the scale mode on, slightly press on the platform (1), weight measurement units will appear on the display (3).
- To select weight measurement units, press the «kg/lb/st» button (5) consequently. Measurement units are shown on the display (3):
- «kg» - weight in kilograms;
- «lb» - weight in pounds;
- «st» - weight in stones.

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

WEIGHT MEASUREMENT

- Step on the weighing platform (1).
- The symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 st» will appear on the display, depending on the selected measurement units.
- Keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly on the platform (1).
- Stay still while weighing. The weight indications on the display (3) will flash during weighing, when the weight is fixed, the indications will light constantly.

Attention!

- **If the symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.**
- **The scale will be switched off automatically approximately 20 seconds after weight measurement.**

ENTERING PERSONAL DATA

- Touch the «SET» button (2) twice, one of the user numbers «1», «2».., «12» will be flashing on the display (3).
- Select the user number touching the buttons (4) «◀/▶». You can enter data for 12 users marked by symbols «1», «2».., «12».
- Confirm the user selection touching the «SET» button (2).
- Then the flashing symbol of the user's sex will be shown on display (3). Touching the buttons (4) «◀/▶», select the user's sex and physical training level:



- man;



- man with high physical training level;



- woman;



- woman with high physical training level.

- Confirm your choice by the «SET» button (2).
- Values of age will be flashing on the display (3).
- Set the user's age touching the buttons (4) «◀/▶», the age range is from 6 to 100 years with the step of 1 year. To save the user's age, touch the «SET» button (2).
- Then the height values will be flashing on the display (3). The height range is from 80 to 220 cm with the step of 1 cm. Set the height by touching the buttons (4) «◀/▶». Confirm the set value by touching the «SET» button (2).
- Then the weight measurement units will be flashing on display (3). Touching the buttons (4) «◀/▶», select the necessary weight measurement units (kg/lb/st) and save them by touching the button (2) «SET».

- If it is not necessary to change the weight measurement units, just touch the «SET» button (2).

Note: If during the data entering no actions are taken, the scale will be switched off automatically in approximately 20 seconds.

CALCULATION OF FAT, BONE AND MUSCLE TISSUE AND WATER PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

- Touch the «SET» button (2), the symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 st» will appear on the display (3), depending on the selected measurement units.
- Select your user number by touching the buttons (4) «◀/▶».
- Confirm the user selection touching the «SET» button (2).
- Touching the «SET» button (2) repeatedly, check the user's previously saved personal data (sex, physical training, age, height).
- Then you'll see a weight measurement unit symbol flashing on the display (3), confirm the choice of the weight measurement unit by touching the «SET» button (2).
- Step with your bare feet on the scale so that your feet touch the metal contacts on the platform (1). Stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Keep standing on the scale. Symbols «- - -» on the display (3) indicate that the percentage of fat, water, bone and muscles tissue is being calculated.
- After calculation the following data will be shown on the display (3):
 - the user's weight in selected measurement units (kg/lb/st);

FAT


- fat percentage,

WAT


- water percentage,

MUS


- muscle tissue percentage,

BON


- bone tissue percentage,

KCAL – recommended level of daily calorie intake,

«-» - low weight,

«---» - normal weight,

«-----» - excessive weight,

«-----» - obesity.

- Calculation results will be shown on the display (3) three times and then the scale will be switched off automatically.

Attention!

- If the symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.
- The symbol «Err-2» shows that an error occurred during calculation. Step off the scale and repeat weighing.

Note: The data concerning the percentage of fat and water may be obtained only if you have entered the user data and stand on the scale barefoot.

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 amount of liquid 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 a meal or drinking,
- percentage of liquid in a human body may decrease during and after illness and after physical exercises and thus change the fat percentage indications.

Water percentage in a human body

Water percentage in a human body is the percentage of liquid in the human body to total weight. Water has primary importance for human tissues and organs, since 50-65% of our body consist 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 locomotor 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 internal organs, and together with the muscle tissue providing the ability of a human 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 the skeleton stronger. This fact should be taken into account when making up a 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's why this manual does not contain standard values and recommendations concerning the bone tissue percentage.

Recommended level of daily calorie intake

The level of daily calorie intake is the amount of energy required by the human body at absolute rest for maintaining its vital functions (for instance, if you stay in bed for 24 hours). The required amount of calories significantly depends on the weight, height and age of a person. This amount of calories is required by the human body and it should be regained by means of food. If you receive less calories for a long time, it may harm your health.

Normal percentage of water in the body is 45-60% for women and 50-65% for men.

ENGLISH

Man	Age	% of fat			% of water			% of muscles		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	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
Woman		% of fat			% of water			% of muscles		
	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
Man taking exercises up to 10 hours a week		% of fat			% of water			% of muscles		
	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
Woman taking exercises up to 10 hours a week		% of fat			% of water			% of muscles		
	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

Note: The data in this table are given for reference.

Analysis of weighing results

As a rule, short-term changes of weight within several days are the result of minor loss of liquid in your body tissues. Analyze the results of regular weight measurements for a long time. Evaluation of the results is based on changes of total weight, fat and water percentage in body tissues and depends on the duration of the period when the measurements are made.

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 in the amount of fat and muscle bulk.

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

CLEANING AND CARE

1. Clean the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.

2. Never use abrasives or solvents.
3. Never immerse the scale into water or other liquids.
4. Remove the battery from the battery compartment before taking the unit away for storage.
5. Keep the scale away from children in a dry cool place.

DELIVERY SET

- Scale – 1 pc.
- CR2032 battery – 1 pc.
- Instruction manual – 1 pc.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: one CR2032 battery, 3 V
Maximal weight: 180 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)

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- und Knochengewebe, sowie Wasser, ermöglicht. Die Berechnungen werden mit der Rücksicht auf die gespeicherten Personenangaben (Körperhöhe, Alter, Geschlecht) ausgeführt.

BESCHREIBUNG

1. Plattform
2. Sensortaste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
3. Bildschirm
4. Sensortasten der Datenwahl «◀/▶»
5. Wahltaste der Gewichtseinheiten «kg/lb/st»
6. Batteriefachdeckel
7. Kontaktflächen

BETRIEBSANLEITUNG

ACHTUNG!

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

Benutzen Sie das 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.

Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalyzers ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.

Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalyzers 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 das Gerät hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhter Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie es 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%) zu lassen oder zu nutzen, vermeiden Sie Kontakt des Waagegehäuses mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, um die Waage und Korrektheit ihrer Anzeige nicht zu beschädigen.

- Falls vorhanden, entfernen Sie die Schutzfolie von der Wiegeplattform, damit keine elektrostatische Wirkung entsteht.
- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, trockene und rutschfeste Oberfläche auf.
- Verwenden Sie die Waage auf Teppichen oder Teppichböden nicht.
- Es ist nicht gestattet, mit nassen Füßen auf die Waage zu treten oder die Waage zu nutzen, wenn die Wiegeplattform feucht ist. 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, und erst danach treten Sie mit dem 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 Batterie aus dem Batteriefach heraus.
- Beachten Sie beim Batteriewechsel die Polarität entsprechend den Bezeichnungen.
- Wechseln Sie die Batterie rechtzeitig aus.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Kindern unter 8 Jahren geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen (darunter auch Kinder über 8 Jahren) mit Körper-, Nerven- und Geistesabweichungen oder ohne ausreichende Erfahrung oder Kenntnisse geeignet. Dieses Gerät darf von solchen Personen nur dann genutzt werden, wenn sie sich unter Aufsicht der Person befinden, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, und wenn ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere Nutzung des Geräts und die Gefahren bei seiner falschen Nutzung gegeben wurden.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, damit sie das Gerät als Spielzeug nicht benutzen.
- Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.

Achtung! Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Verpackungsfolien nicht spielen. **Erstickungsgefahr!**

- Falls Sie Fragen über die Unterhaltung des Geräts haben, wenden Sie sich bitte an autorisierte (bevollmächtigte) Kundendienste.

DEUTSCH

- Transportieren Sie das Gerät nur in der Fabrikverpackung.
- Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET

WICHTIG

Elektromagnetische Verträglichkeit

Die elektronische Waage kann gegen elektromagnetische Ausstrahlung von anderen Geräten (wie Mobiltelefonen, Kleinfunkgeräten, Radioschaltplätzen 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.

INBETRIEBNAHME DER WAAGE

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

- Nehmen Sie die Waage aus der Verpackung heraus und entfernen Sie alle Aufkleber, die die Nutzung des Geräts stören.
- Wischen Sie die Wiegeplattform (1) und das Waagegehäuse mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie diese ab.

Einsetzen der Batterie

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf und setzen Sie die «CR2032»-Batterie (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf.

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

Batteriewechsel

- Das Symbol «Lo» bedeutet die Batterieentladung, in diesem Fall ersetzen Sie die Batterie.
- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, ersetzen Sie die Batterie, beachten Sie beim Einsetzen der neuen Batterie (CR2032) die Polarität, nach dem Batteriewechsel machen Sie den Batteriefachdeckel (6) zu.
- Wenn die Waage längere Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach heraus.

WAS BEDEUTET DAS ÜBERGEWICHT?

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

Es ist bekannt, dass bei einem Normalgewicht Muskeln und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthalten, außerdem ist es bekannt, dass der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett läuft. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird das Gehalt von Fettmasse und Wasser im Körper eines Menschen ganz leicht und schnell gemessen.

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

EMPFEHLUNGEN

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie das Fett- und Wassergehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Es sollen nicht weniger als 2-3 Stunden nach der Mahlzeit vergehen.
- Nach den intensiven Körperübungen müssen nicht weniger als 10-12 Stunden vergehen.
- Das Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Berechnung des Fett- und Wasserprozentgehalts bei den Kindern jünger als 6 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

- Um die Waage einzuschalten, drücken Sie leicht auf die Plattform (1), dabei leuchten die Gewichtseinheiten auf dem Bildschirm (3) auf.
- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie die Taste (5) «kg/lb/st» aufeinanderfolgend. Die Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (3) angezeigt:
- «kg» - Gewicht in Kilogramm;
- «lb» - Gewicht in Pfund;
- «st» - Gewicht in Stone.
- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, feste Oberfläche; ein unebener oder mit Teppich oder Teppichbelag bedeckter Fußboden kann die Meßgenauigkeit reduzieren.

ABWIEGEN

- Treten Sie auf die Wiegeplattform (1).
- Auf dem Bildschirm werden die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 st», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht auf der Plattform (1) gleichmäßig.
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens wird die Gewichtsanzeige auf dem Bildschirm (3) blinken, wenn die Gewichtsangabe festgestellt ist, wird die Gewichtsanzeige ständig leuchten.

Achtung!

- **Wenn auf dem Bildschirm (3) das Symbol «Err» erscheint, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**
- **Die Waage schaltet sich ungefähr 20 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.**

EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN

- Berühren Sie die Taste «SET» (2) zweimal, auf dem Bildschirm (3) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «1», «2».., «12» angezeigt.
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers durch die Berührungen der Tasten (4) «◀/▶». Die Eingabe der Angaben ist für 12 Benutzer, die mit Ziffern «1», «2».., «12» markiert sind, möglich.
- Bestätigen Sie die Wahl des Benutzers, berühren Sie dafür die Taste «SET» (2).
- Dann wird auf dem Bildschirm (3) das blinkende Symbol des Geschlechts vom Benutzer angezeigt. Wählen Sie das Gewicht des Benutzers und die Stufe seiner körperlichen Vorbereitung, indem Sie die Tasten (4) «◀/▶» berühren:



- ein Mann;



- ein Mann mit hohem Stand der körperlichen

Vorbereitung;



- eine Frau;



- eine Frau mit hohem Stand der körperlichen

Vorbereitung;

- Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (2) «SET».
- Auf dem Bildschirm (3) werden blinkende Ziffernwerte des Alters angezeigt.
- Stellen Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die Tasten (4) «◀/▶» berühren, der Einstellungsbereich des Alters ist von 6 bis 100 Jahre, mit dem Einstellungsschritt 1 Jahr, zur Speicherung der Altersangaben berühren Sie die Taste (2) «SET».
- Dann werden auf dem Bildschirm (3) blinkende Ziffernwerte des Alters angezeigt. Mögliche Werte der Körperhöhe liegen im Bereich von 80 bis 220 cm mit Einstellungsschritt 1 cm. Stellen Sie die Werte der Körperhöhe, indem Sie die Tasten (4) «◀/▶» berühren. Bestätigen Sie die eingestellte Wert mittels der Taste (2) «SET» .
- Dann werden auf dem Bildschirm (3) die Werte der Gewichtseinheiten blinken. Wählen Sie die erforderlichen Gewichtseinheiten (kg/lb/st), indem Sie die Tasten (4) drücken, und speichern Sie sie, berühren Sie dafür die Taste (2) «SET».
- Wenn es unnötig ist, die Gewichtseinheiten zu ändern, dann berühren Sie einfach die Taste (2) «SET».

Anmerkung: Falls bei der Dateneingabe das Gerät nicht betätigt wird, schaltet sich die Waage ungefähr nach 20 Sekunden automatisch aus.

BERECHNUNG DES PROZENTGEHALTES VON FETT-, KNOCHEN-, MUSKELGEWEBE UND WASSER IM KÖRPER EINES MENSCHEN

- Berühren Sie die Taste (2) «SET», auf dem Bildschirm (3) werden die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 st», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Wählen Sie Ihre Nummer des Benutzers durch die Berührungen der Tasten (4) «◀/▶».
- Bestätigen Sie die Wahl des Benutzers, berühren Sie dafür die Taste (2) «SET».
- Berühren Sie die Taste (2) ««SET» nochmalig, sehen Sie die vorher eingegebenen persönlichen Daten des Benutzers (Geschlecht, Stufe von körperlicher Vorbereitung, Alter, Körperhöhe) auf dem Bildschirm (3) durch.

DEUTSCH

- Dann werden Sie auf dem Bildschirm (3) das blinkende Symbol der Gewichtseinheiten sehen, durch Berühren der Taste (2) «SET» bestätigen Sie die Wahl der Gewichtseinheiten.
- Stellen Sie sich barfuß auf die Waage auf solche Weise, dass Ihre Fußsohlen die Metallkontakte auf der Plattform (1) berühren. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie, bis die Gewichtsangaben angezeigt werden.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen. Symbole «-- --» auf dem Bildschirm (3) bedeuten, dass der Berechnungsprozess des Prozentgehaltes von Fett, Wasser, Knochen- und Muskelgewebe verläuft.
- Nach der Berechnung werden folgende Angaben auf dem Bildschirm (3) angezeigt:
 - das Gewicht des Benutzers in den gewählten Gewichtseinheiten (kg/lb/st);

FAT
WAT
MUS
BON

- - Fettprozentgehalt,
- - Wasserprozentgehalt,
- - Prozentgehalt von Muskelgewebe,
- - Prozentgehalt von Knochengewebe,
- **KCAL** – empfohlener täglicher Bedarf an Kilokalorien,
- «-» - Mangelgewicht,
- «----» - Normalgewicht,
- «-----» - Übergewicht,
- «-----» - Verfettung.

- Die Ergebnisse der Berechnung werden auf dem Bildschirm (3) dreimal angezeigt, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

Achtung!

- **Wenn auf dem Bildschirm (3) das Symbol «Err» erscheint, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**
- **Das Symbol «Err-2» zeugt vom Fehler bei der Berechnung. Gehen Sie von der Waage hinunter und wiederholen Sie das Abwiegen.**

Anmerkungen: Die Angaben über das Fett- und Wasserprozentgehalt können nur dann erhalten werden, wenn Sie die Daten des Benutzers eingeben haben und auf der Waage barfuß stehen.

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 und dadurch Fettprozentangaben 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 eine erstrangige Rolle für Gewebe und Organe des Menschen, weil unser Körper zu 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 Festigkeit und Widerstandsfähigkeit zu den Außeneinflüssen 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 Gerippeknöcher 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. Deswegen enthält diese Bedienungsanleitung keine Normwerte und Empfehlungen für den Fettprozentgehalt der Knochenmasse.

Empfohlener täglicher Bedarf an Kalorien

Der tägliche Bedarf an Kalorien ist eine Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Hauptlebensfunktionen (zum Beispiel, wenn Sie einfach 24 Stunden im Bett liegen) braucht. Die notwendige Kalorienmenge hängt von Gewicht, Körperhöhe und Alter eines Menschen zum großen Teil ab. Solche Kalorienmenge ist für den Körper nötig, und diese soll dem Körper in Form von Nahrungsmitteln zurückgegeben werden. Falls Sie kleinere Kalorienmenge lange Zeit bekommen, kann das ihre Gesundheit negativ beeinflussen.

Normaler Wassergehalt im Körper für Frauen beträgt 45-60%, für Männer ist dieser Kennwert 50-65% gleich.

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben.

Analyse der Abwiegen-Ergebnisse

Die kurzzeitigen Körpermasseänderungen innerhalb von einigen Tagen werden, in der Regel, von geringem Flüssigkeitsverlust in Geweben Ihres Körpers hervorgerufen. Analysieren Sie die Ergebnisse des regelmäßigen Abwiegens längere Zeit. Die Ergebnisbewertung wird auf Grund der Änderung der Gesamtkörpermasse, des Prozentverhältnisses von Fett und des Flüssigkeitsgehalts in den Geweben 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 Re-

Mann	Alter	% Fett			% Wasser			% Muskelmasse		
		Niedriges	Mittleres	Hohes	Niedriges	Mittleres	Hohes	Niedriges	Mittleres	Hohes
	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
Frau	Alter	% Fett			% Wasser			% Muskelmasse		
	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
Ein Mann, der bis 10 Stunden in der Woche Sport treibt	Alter	% Fett			% Wasser			% Muskelmasse		
	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
Eine Frau, die bis 10 Stunden in der Woche Sport treibt	Alter	% Fett			% Wasser			% Muskelmasse		
	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

DEUTSCH

gel, mit dem Flüssigkeitsgehalt der Körpergewebe verbunden; mittel- und langfristige Änderungen werden aber durch die Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

- So können kurzzeitige Gewichtsreduktion und gleichzeitige Erhöhung oder unveränderliche Fettmenge in den Körpergeweben durch die Reduzierung der Flüssigkeitsmenge nach der Körperbelastung, dem Besuch von 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 Gesamtgewichtes 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

1. Sie können die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch abwischen, danach trocknen Sie sie ab.
2. Es ist nicht gestattet, Abrasivmittel oder Lösungsmittel zu benutzen.
3. Es ist nicht gestattet, die Waage ins Wasser oder andere Flüssigkeiten zu tauchen.

4. Bevor Sie das Gerät wegpacken, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach heraus.
5. Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

LIEFERUMFANG

- Waage – 1 St.
- «CR2032»-Batterie – 1 St.
- Bedienungsanleitung – 1 St.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Einspeisung: eine «CR2032»-Batterie, 3 V
Maximale Belastbarkeit: 180 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.

CE *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.*

ЕДЕНГЕ ҚОЯТЫН ЭЛЕКТРОНДЫ ТАРАЗЫ

Таразының осы моделінде дененің (импеданстың) «BIA» толық кедергісін биоэлектрлік талдау әдісі қолданылған, ол май, бұлшықет және сүйек тіндерінің, сондай-ақ судың пайыздық арақатынасын жоғары дәлдікпен анықтауға мүмкіндік береді. Есептеулер құрылғының жадына енгізілген жеке деректерді (бой, жас, жыныс) ескере отырып жүргізіледі.

СУРЕТТЕМЕ

1. Платформа
2. Деректерді таңдайтын және енгізілгенін растайтын сенсорлы түйме «SET»
3. Дисплей
4. Деректерді таңдайтын сенсорлы түймелер «◀/▶»
5. Таразыға тарту бірліктерін «kg/lb/st» таңдау түймесі
6. Батарея бөлігінің қақпағы
7. Байланыс алаңы

ТҰТЫНУШЫҒА БЕРІЛЕТІН КЕҢЕСТЕР НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Электр приборын пайдаланбас бұрын, осы нұсқаулықты 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.

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 жол бермеңіз, тікелей күн сәулесінің ықпалынан аулақ ұстаңыз және құрылғыны 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 болдырмас үшін корпустың суға немесе басқа да сұйықтықтарға тиюін болдырмаңыз.
- Таразыға тарту платформасында қорғаушы үлдір болса, статиктік электр әсерінің туындауын болдырмас үшін оны алып тастаңыз.
- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
- Таразыны кілемнің немесе кілем төсемдерінің үстінде қолданбаңыз.
- Таразының үстіне су аяқтиарыңызбен тұрмаңыз, таразының өлшейтін платформасы ылғал болса оны пайдаланбаңыз. 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 қоюға болады.
- 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.
- Бұл құрылғы 8 жастан төменгі балалардың пайдалануына арналмаған.
- Бұл прибор жеке мүмкіншілігі шектеулі, жүйке, психикасы ауыратын немесе білімі жеткіліксіз адамдарға (8 жастан жоғары балаларды қоса алғанда) пайдалануға арналмаған. Бұл адамдар тек өздерінің қауіпсіздіктері үшін жауап беретін тұлғаның қадағалауымен болса, сондай-ақ өздеріне құрылғыны қауіпсіз пайдалану және дұрыс пайдаланбаған жағдайда орын алуы мүмкін қауіпті жағдайлар туралы тиісті және түсінікті нұсқаулар берілген болса осы приборды пайдалана алады.
- Балалар приборды ойыншық ретінде пайдаланбас үшін оларды қадағалап отырыңыз.
- Балалар қауіпсіздігі тұрғысынан, қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен пакеттерді қараусыз қалдырмаңыз.

ҚАЗАҚША

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

- Техникалық қызмет көрсету мәселелері бойынша рұқсаты бар (уәкілетті) сервис орталықтарына жолығыңыз.
- Таразыны тек зауыттық қаптамасында тасымалдаңыз.
- Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

МАҢЫЗДЫ

Электрмагниттік сыйымдылық

Электрондық таразы тікелей жақын орналасқан басқа құрылғылардың (ұялы телефондар, портативті радиостанциялар, радио басқару пульстерінің 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.

ТАРАЗЫНЫ ПАЙДАЛАНУ

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

- Таразыны қаптамадан шығарыңыз, құрылғының жұмысына кедергі келтіретін кез келген жапсырмаларды алып тастаңыз.
- Таразылау платформасын (1) және таразылар корпусын жұмсақ, әлсін ылғал матамен сүртіп алыңыз да, одан кейін құрғатып сүртіңіз.

Қуат көзі элементін орнату

- Батарей бөлігінің қақпағын (6) ашыңыз және «CR2032» қуат көзін (жеткізу жинағына кіреді), өрістілігін қатаң сақтай отырып орнатыңыз.
- Батарей бөлігінің қақпағын (6) орнына орнатңыз.

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

Қуат элементін ауыстыру

- «Lo» таңбасы батарея зарядының төмендігін көрсетеді, бұл жағдайда қуат элементін ауыстыру қажет.

- Батарей бөлігінің қақпағын ашыңыз (6) және қуат элементін ауыстырыңыз, жаңа қуат элементін (CR2032) орнатқан кезде өрістілікті қатаң сақтаңыз, қуат элементін ауыстырған соң батарея бөлігінің қақпағын жабыңыз (6).
- Егер таразы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмайтын болса, онда қуат элементін батарея бөлігінен алып тастаңыз.

АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Денедегі артық салмақ денсаулыққа кері әсерін тигізетіні белгілі. Артық салмақ уайымның, жүрек ауруының, атеросклероздың немесе остеопороздың себебіне айналуы мүмкін. Остеопороздың дамуына салмақ жеткіліксіздігі де алып келуі 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).

Салмағы қалыпты адамның бұлшықеттері мен тіндерінде майға қарағанда су мөлшері көп болады, және майға қарағанда судан электр тоғы жақсы өтетіні белгілі. Өлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен су мөлшерін анықтайды.

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

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.
- Қарқынды дене жаттығуларын жасағаннан кейін кемінде 10-12 сағат өту керек.
- Ағзадағы майдың пайыздық мөлшері түрлі әсерлерге байланысты болады және бір күн ішінде өзгеріп отыруы мүмкін.
- 6 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

ҚАЗАҚША

стандартты емес адамдарда байқалуы мүмкін.

Ескертпе: Майдың, сүйек пен бұлшық ет тіндерінің және судың пайыздық мөлшері туралы деректер жеке деректерді (жыныс, жас, бой, дене қабілетінің деңгейі) дұрыс енгізген жағдайда ғана және таразы үстінде жалаң аяқ тұрған кезде ғана есептелінеді.

ҚОСУ

- Таразыны қосу үшін платформаның үстіне (1) сәл басыңқыраңыз, осы кезде дисплейде (3) таразылау бірліктері көрсетіледі.
- Таразылау бірлігін таңдау үшін (5) «kg/lb/st» түймесін басыңыз. Өлшеу бірліктері дисплейде (3) көрінеді.
- **«kg»** - салмақ килограммен;
- **«lb»** - салмақ фунттармен;
- **«st»** - салмақ стоундармен.
- Таразыны тегіс қатты бетке қойыңыз, егер еден түзу болмаса, еденге кілем немесе кілем қабаты жабылған болса, онда өлшеу дәлдігі төмендейді.

ӨЛШЕУ

- Таразыға тарту үшін платформаға шығыңыз (1).
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты **«0.0 kg»**, **«0.0 lb»** немесе **«0:0 st»** таңбалары дисплейде пайда болады.
- Табанды қатар және біркелкі етіп ұстаңыз және дене салмағын платформаға (1) бөліңіз.
- Өлшеніп жатқан кезде қозғалмай тұрыңыз. Таразылау кезінде салмақ көрсеткіштері дисплейде (3) жыпылықтайтын болады, салмақ тұрақтаған кезде көрсеткіштер тұрақты жанып тұрады.

Назар аударыңыз!

- Егер дисплейде (3) **«Err»** таңбасы көрінген болса, бұл таразыға артық салмақ түскенін білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз.
- Таразы өлшеуден кейін шамамен 20 секундтан соң автоматты түрде сөніп қалады.

ЖЕКЕ ДЕРЕКТЕРДІ ЕНГІЗУ

- **«SET»** (2) түймесіне екі рет қол тигізіңіз, дисплейде (3) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын **«1»**, **«2»**..., **«12»** нөмірі көрсетіледі.

- **«◀/▶»** (4) түймелерін басып пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. **«1»**, **«2»**..., **«12»** таңбаларымен белгіленген 12 пайдаланушы үшін деректер енгізуге болады.
- Пайдаланушы таңдауын **«SET»** (2) түймесіне қол тигізу арқылы растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (3) пайдаланушы жынысының таңбасы көрінеді. (4) **«◀/▶»** түймелеріне қол тигізіп, пайдаланушы жынысын және оның дене шынықтыру деңгейін таңдаңыз:



- ер;



- дене дайындығы жоғары ер адам;



- әйел;



- дене дайындығы жоғары әйел адам;

- Таңдауды **«SET»** (2) түймесімен растаңыз.
 - Дисплейде (3) жастың жыпылықтайтын мәндері көрінеді.
 - (4) **«◀/▶»** түймесін басу арқылы пайдаланушы жасын орнатыңыз, жасты орнату ауқымы 6-дан 100-ге дейін 1 жыл қадаммен, деректерді сақтау үшін (2) **«SET»** түймесін басыңыз.
 - Дисплейде (3) бойдың жыпылықтайтын мәндері көрінеді. Бойдың ықтималды мәндері 80 см мен 220 см аралығында 1 см қадаммен құрайды. (4) **«◀/▶»** түймелеріне қол тигізіп бой мәнін орнатыңыз. Орнатылған мәнді **«SET»** (2) түймесімен растаңыз.
 - Бұдан әрі дисплейде (3) тарзы бірліктерінің таңбалары жыпылықтап тұрады. (4) **«◀/▶»** түймелерін басып, қажетті таразылау бірліктерін таңдаңыз (kg/lb/st) және оларды (2) **«SET»** түймесіне қол тигізу арқылы сақтаңыз..
 - Егер таразылау бірліктерінің қажеттілігі жоқ болса, онда жай ғана (2) **«SET»** түймесіне қол тигізіңіз.
- Ескертпе:** Егер пайдаланушы деректерін енгізу кезінде ешқандай әрекет жасалмаса, онда таразы автоматты түрде шамамен 20 секундтан кейін ажыратылып қалады.

АДАМ ДЕНЕСІНДЕГІ МАЙ, СҮЙЕК, БҰЛШЫҚЕТ ТІНІНІҢ ЖӘНЕ СУДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІН АНЫҚТАУ

- (2) **«SET»** түймесіне қол тигізіңіз, орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты **«0.0 kg»**, **«0.0 lb»** немесе **«0:0 st»** таңбалары дисплейде пайда болады.

ҚАЗАҚША

- (4) «◀/▶» түймелеріне қол тигізіп өз пайдаланушы нөміріңізді таңдаңыз.
- Пайдаланушы таңдауын «SET» (2) түймесіне қол тигізу арқылы растаңыз.
- (2) «SET» түймеге қайта қол тигізіп дисплейде (3) бұрын енгізілген пайдаланушы туралы жеке ақпаратты (жыныс, дене дайындығы деңгейі, жасы, бойы) қараңыз.
- Одан кейін дисплейде (3) жыпылықтайтын таразылау бірлігінің таңбасын көресіз, (2) «SET» түймесіне қол тигізіп таразылау бірлігін таңдауды растаңыз.
- Жалаң аяқпен табандарыңыз платформадағы металға (1) тиіп тұратындай етіп тұрыңыз. Таразылау кезінде таразы үстінде қозғалмай тұрыңыз және салмақ көрсеткіші көрсетілгенін күтіңіз.
- Таразыда тұра беріңіз. Дисплейдегі (3) «- - -» таңбалары майдың, судың және сүйек тінінің пайыздық мөлшері есептеліп жатқанына көрсетеді.
- Есептелгеннен кейін дисплейде (3) келесі деректер көрінеді:
 - таңдалған өлшем бірліктеріндегі пайдаланушы салмағы (kg/lb/st);

FAT

WAT

MUS

BON

KCAL

←→

←---

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

←-----

- майдың пайыздық мөлшері,

- судың пайыздық мөлшері,

- бұлшық ет тінінің пайыздық мөлшері,

- сүйек тінінің пайыздық мөлшері,

KCAL – күндіз тұтынатын килокалорияның ұсынылған деңгейі,

«←→» - салмақ әдеттегіден төмен,

«←---» - қалыпты салмақ,

«←-----» - артық салмақ,

«←-----» - семіздік.

• Есептеу нәтижелері дисплейде (3) үш рет көрсетіледі, содан кейін таразы автоматты түрде ажырайды.

Назар аударыңыз!

- **Егер дисплейде (3) «Err» таңбасы көрінген болса, бұл таразыға артық салмақ түскенін білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз.**
- **«Err-2» таңбасы есептеу қателеріне көрсетеді. Таразыдан түсіп, таразыға тартуды қайталаңыз.**

Ескертпе: Майдың, судың пайыздық мөлшері туралы деректері тек сіз пайдаланушы деректерін енгізіп, таразының үстінде жалаң аяқ тұрған кезде ғана қол жеткізуге 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 таазының 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 тіреу-қозғалту жүйесінің бұлшық еттерінің, біртегіс бұлшық еттердің (жүректің және ас қорыту жүйесінің) және осы бұлшық еттердегі судың салмағын ескереді.

Бұлшық ет массасын бақылап отыру артық салмақ пен семіздік ауруына шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Салмақ тастау май тіңдерінің азаюына алып келуі мүмкін, бірақ бұл кезде бұлшық еттердің жиналуы болғанда ғана мүмкін.

Сүйек массасы дегеніміз не?

Адамның қаңқасының негізіне сыртқы әсерлерге қатты әрі тұрақты болатын сүйек тіңдері құрайды, олар ішкі мүшелерді қорғайды, ал бұлшық етпен бірге адамның қозғалуын қамтамасыз етеді.

Сүйек массасын өлшеу негізінде ағзадағы минералды заттарды (кальцийді және басқа заттарды) анықтау жатыр. Зерттеулерден бұлшық ет тіңдерінің дамуы қаңқаның сүйектерін

ҚАЗАҚША

күшейтетінін көруге болады. Бұл деректі диетаны жасаған кезде және дене күштерін есептеген кезде сүйектер берік әрі сау болып қалуы үшін ескеру қажет.

Сүйек массасы өзгермейді, осы кезде кейбір төмендету көптеген факторлардың әсерінен өзгереді (масса, бой, жас, жыныс). Сондықтан осы нұсқаулықта сүйек тінінің пайыздық мөлшерінің нормативтік мәндері мен ұсыныстары жоқ.

Калорияларды күндізгі тұтынудың ұсынылған деңгейі

Калорияны күндізгі тұтыну деңгейі – бұл ағзаға толық тыныштық кезінде өзінің негізгі өмір сүру қызметтерін қамтамасыз ету үшін қажет болатын энергия мөлшері (мысалы, егер сіз 24 сағат бойы жай ғана төсекте жатсаңыз). Калориялардың қажетті мөлшерінің шамасы едәуір мөлшерде адамның салмағына, бойына және жасына байланысты болады. Осы калория мөлшері ағзаға қажет, және ол оған азық-түлік күйінде қайтарылуы тиіс. Егер ұзақ уақыт ішінде сіз аз калория мөлшерін алсаңыз онда бұл денсаулыққа зиян келтіру мүмкін.

Ағзадағы су мөлшерінің қалпы әйелдер үшін 45-60% құрайды, ерлер үшін бұл көрсеткіш – 50-65%

Ескертпе: Кестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

Таразыға тарту нәтижелерін талдау

Дене массасының бірнеше күн шамасында қысқа мерзімдік өзгеруі, тиісінше, ағзаңыздағы тіндерде сұйықтық мөлшерінің аздап төмендеуінен туындаған. Ұзақ уақыт бойы тұрақты таразылау нәтижелерін талдаңыз. Нәтижелер жалпы салмақтың, май мен тіндердегі сұйықтықтардың пайыздық арақатынасы негізінде бағаланады және ұзақ уақыт өлшеу кезеңіне де байланысты.

Күн бойғы көрсетімдердің қысқаша уақыт ішінде өзгеруі алта 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.

- Осылайша, 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

Ер	Жасы	май %			су %			% бұлшық ет массасы		
		Төменгі	Орташа	Жоғары	Төменгі	Орташа	Жоғары	Төменгі	Орташа	Жоғары
	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
Әйел		май %			су %			% бұлшық ет массасы		
	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
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен айналысатын еркек		май %			су %			% бұлшық ет массасы		
	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
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен айналысатын әйел		май %			су %			% бұлшық ет массасы		
	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

ҚАЗАҚША

сіздің диетаныз жұмыс істейді, яғни, сіздің ағза тіндеріндегі май мөлшері төмендеп жатыр дегенді білдіреді.

- Мінсіз болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

ТАЗАРТУ ЖӘНЕ КҮТІМ

1. Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртіңіз, одан кейін құрғатып сүртіңіз.
2. Қажайтын жуғыш заттарды немесе еріткіштерді пайдалануға тыйым салынады.
3. Таразыны суға немесе басқа да кез келген сұйықтыққа батыруға тыйым салынады.
4. Құрылғыны сақтауға алып қоймас бұрын, батарея бөлігінен қуат элементінен алып тастаңыз.
5. Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

- Таразы – 1 дана
- «CR2032» қуат элементі –1 дана

- Нұсқаулық – 1 дана

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАРЫ

Қуат қорегі бір «CR2032» қуат элементі, 3 В
Максималды салмақ: 180 кг

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

Прибордың 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).

CÂNTAR ELECTRONIC DE PODEA

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

DESCRIERE

1. Platformă
2. Buton senzorial de selectare și confirmare introducerea a datelor «SET»
3. Display
4. Butoane senzoriale de selectare a datelor «◀/▶»
5. Buton selectare unități de măsurare a greutateii «kg/lb/st»
6. Capac locaș pentru baterii

RECOMANDĂRI PENTRU CONSUMATOR ATENȚIE!

Citiți cu atenție prezenta instrucțiune de exploatare înainte de utilizarea aparatului electric 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.

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, ferii de razele directe ale soarelui, nu scăpați aparatul.
- Utilizați cântarul departe de aparate de încălzire.
- Nu permiteți pătrunderea lichidului în interiorul carcasei cântarului, acest aparat nu este impermeabil la apă. Nu plasați și nu utilizați cântarul în locuri cu umiditate ridicată (mai mare de 80%), feriiți 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.
- Îndepărtați de pe platforma de cântărire pelicula de protecție, în cazul în care aceasta există,

pentru a preveni apariția efectului de electricitate statică.

- Plasați cântarul pe o suprafață plană, uscată și nealunecoasă.
- Nu utilizați 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 greutateii. Nu efectuați sărituri pe cântar.
- Extrageți bateriile din compartimentul pentru baterii atunci când nu veți folosi aparatul o perioadă îndelungată de timp.
- Respectați strict polaritatea la instalarea bateriilor în conformitate cu marcasele.
- Înlocuiți bateria pe măsura epuizării.
- Acest aparat nu este destinat pentru utilizare de către copiii sub 8 ani.
- Acest aparat nu este destinat pentru utilizare de către persoanele (inclusiv copiii mai mari de 8 ani) cu deficiențe fizice, psihice sau fără experiență și cunoștințe suficiente. Utilizarea aparatului de către aceste persoane este posibilă doar în cazul în care sunt supravegheați de către persoana responsabilă de securitatea lor și dacă le-au fost date instrucțiuni clare și corespunzătoare cu privire la folosirea sigură a aparatului și despre riscurile care pot apărea în caz de folosire inadecvată.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu aparatul.
- 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!

- Pentru probleme de deservire tehnică apălați la centre service autorizate.
- Transportați aparatul numai în ambalajul producătorului.
- Păstrați aparatul la un loc uscat, răcoros, inaccesibil pentru copii.

APARATUL ESTE DESTINAT NUMAI UZULUI CASNIC

IMPORTANT

Compatibilitatea electromagnetica

Cântarul electronic poate fi sensibil la radiația electromagnetica emanată de alte dispozitive

ROMÂNĂ

amplasate în preajmă (telefoane mobile, stații radio portative, dispozitive de radiohidaj 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.

UTILIZAREA CÂNTARULUI

După transportarea sau păstrarea aparatului la temperaturi joase acesta trebuie ținut la temperatura camerei cel puțin două ore.

- Scoateți cântarul din ambalaj, îndepărtați orice etichete care ar împiedica funcționarea aparatului.
- Ștergeți platforma pentru cântărire (1) și carcasa cântarului cu un material moale, ușor umezit, apoi ștergeți până la uscare.

Instalarea bateriei

- Scoateți capacul compartimentului pentru baterii (6) și instalați bateria «CR2032» (este furnizată împreună cu aparatul), respectând strict polaritatea.
- Instalați capacul compartimentului pentru baterii (6) în poziția inițială.

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

Înlocuirea bateriei

- Simbolul «Lo» indică că bateria este epuizată, în acest caz înlocuiți bateria.
- Deschideți capacul compartimentului pentru baterii (6) și înlocuiți bateria, respectați cu strictețe polaritatea atunci când instalați o nouă baterie (CR2032), după înlocuirea bateriei închideți capacul compartimentului pentru baterii (6).
- Dacă nu veți utiliza cântarul un timp îndelungat, extrageți bateria din compartimentul pentru baterii.

CE ESTE SUPRAGREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că greutatea corporală excesivă poate avea consecințe negative asupra sănătății. Excesul de greutate poate cauza obezitatea, apariția problemelor cardiace, dezvoltarea aterosclerozei sau osteoporozei. Dar și o greutate subponderală poate duce la dezvoltarea osteoporozei. (Osteoporoza este o boală sistemică a scheletului caracterizată prin scăderea masei osoase pe unitatea de volum și deteriorarea microarhitecturală a țesutului osos, fapt care mărește fragilitatea oaselor și crește riscul fracturilor în urma unui traumatism minor, cât și fără acesta).

Se știe că mușchii și țesuturile omului cu o greutate normală conțin mai multă apă decât grăsime, de asemenea este cunoscut 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 grăsime și apă în corpul uman.

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.

RECOMANDĂRI

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
- Măsurarea conținutului procentual de grăsime și de apă se recomandă să o efectuați seara înainte de cină.
- Este necesar să treacă minim 2-3 ore după ingestia alimentelor.
- După exerciții fizice intensive trebuie să treacă minim 10-12 ore.
- Conținutul procentual de grăsime în organism depinde de diverși factori și poate să se modifice pe parcursul zilei.
- La calcularea conținutului procentual de grăsime și apă la copiii sub 6 ani pot fi obținute rezultate inexacte.
- Rezultate inexacte de calcul pot fi obținute în cazul sportivilor profesioniști, persoanelor predispușe la dezvoltarea edemurilor, persoanelor 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.

PORNIREA

- Pentru a porni cântarul apăsați ușor pe platformă (1), pe display (3) vor fi afișate unitățile de măsurare.
- Pentru a selecta unitățile de măsurare apăsați consecutiv butonul (5) «kg/lb/st». Unitățile de măsurare sunt afișate pe display (3):
 - «kg» - greutate în kilograme;
 - «lb» - greutate în pound;
 - «st» - greutate în stone.
- Plasați cântarul pe o suprafață plană și fermă, dacă pardoseala este denivelată sau dacă este acoperită cu un covor sau mochetă, precizia de măsurare va scădea.

MĂSURAREA GREUTĂȚII

- Urcați pe platforma pentru cântărire (1).
- Pe display vor fi afișate simbolurile «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0.0 st» în funcție de unitățile de măsurare setate.

- Țineți picioarele paralele unul față de celălalt și distribuiți uniform greutatea corpului pe platformă (1).
- Stați nemișcat până când cântarul termină măsurarea. În timpul măsurării indicațiile greutății de pe display (3) vor clipi, la fixarea greutății indicațiile vor arde continuu.

Atenție!

- **Dacă pe display (3) a fost vizualizat simbolul «Err» acest lucru înică că cântarul este supra-solicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.**
- **Cântarul se va opri automat aproximativ peste 20 secunde după cântărire.**

INTRODUCEREA DATELOR PERSONALE

- Atingeți de două ori butonul (2) «SET», pe display (3) va fi vizualizat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «1», «2».., «12».
- Selectați numărul utilizatorului atingând butoanele (4) «◀/▶». Este posibilă introducerea datelor pentru 12 utilizatori, care sunt marcați prin simbolurile «1», «2».., «12».
- Confirmați alegerea utilizatorului atingând butonul (2) «SET».
- În continuare pe display (3) va fi vizualizat simbolul clipitor al sexului utilizatorului. Atingând butoanele (4) «◀/▶», selectați sexul utilizatorului și nivelul pregătirii profesionale al acestuia:



- bărbat;



♣ - bărbat cu un nivel înalt de pregătire fizică;



- femeie;



♣ - femeie cu un nivel înalt de pregătire fizică.

- Confirmați alegerea cu butonul (2) «SET».
- Pe display (3) vor fi afișate valorile clipitoare ale vârstei.
- Atingând butoanele (4) «◀/▶», setați vârsta utilizatorului, diapazonul setării vârstei este cuprins între 6 și 100 de ani cu intervalul de 1 an, pentru păstrarea datelor atingeți butonul (2) «SET».
- În continuare pe display (3) vor fi vizualizate valorile clipitoare ale înălțimii. Valorile posibile ale înălțimii sunt cuprinse între 80 și 220 cm cu un interval de 1 cm. Setați valorile înălțimii atingând butoanele (4) «◀/▶». Confirmați valoarea setată cu butonul (2) «SET».
- În continuare pe display (3) vor clipi valorile unităților de măsurare. Apăsând pe butoanele (4) «◀/▶», selectați unitățile de măsurare necesare (kg/lb/st) și păstrați-le atingând butonul (2) «SET».
- Dacă nu este necesar să schimbați unitățile de măsurare atunci atingeți butonul (2) «SET».

Remarcă: Dacă nu au fost efectuate nici un fel de manipulări în timpul introducerii datelor utilizatorului, atunci cântarul se va opri automat aproximativ peste 20 de secunde.

CALCULAREA CANTITĂȚII PROCENTUALE DE ȚESUT ADIPOS, OSOS ȘI MUSCULAR ȘI DE APĂ ÎN CORPUL UMAN

- Atingeți butonul (2) «SET», pe display (3) vor fi vizualizate simbolurile «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0:0 st» în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Atingând butoanele (4) «◀/▶», selectați numărul d-voastră de utilizator.
- Confirmați selectarea utilizatorului atingând butonul (2) «SET».
- Apăsând repetat butonul (2) «SET» urmăriți pe display (3) informația personală despre utilizator setată anterior (sex, nivelul pregătirii fizice, vârsta, înălțimea).
- Apoi pe display (3) veți vedea simbolul clipitor al unităților de măsurare, atingând butonul (2) «SET» confirmați selectarea unităților de măsurare.
- Urcați pe cântar fără încălțăminte astfel, încât picioarele să atingă contactele metalice de pe platformă (1). În timpul măsurării greutății stați pe cântar nemișcat și așteptați vizualizarea indicațiilor greutății.
- Continuați să stați pe cântar. Simbolurile «- - -» de pe afișaj (3) indică că are loc calcularea conținutului procentual de grăsime, apă, țesut muscular și osos.
- După calculare pe display (3) vor fi vizualizate următoarele date:
 - greutatea utilizatorului în unitățile de măsurare selectate (kg/lb/st);

FAT

- conținutul procentual de grăsime,

WAT

- conținutul procentual de apă,

MUS

- conținutul procentual de țesut muscular,

BON

- conținutul procentual de țesut osos,

KCAL – cantitatea zilnică recomandată de consum al kilocaloriilor,

«-» - greutate subponderală,

«---» - greutate normală,

«-----» - greutate supraponderală,

«-----» - obezitate.

- Rezultatele calculelor vor fi vizualizate pe display (3) de trei ori, apoi cântarul se va opri automat.

Atenție!

- **Dacă pe display (3) a fost vizualizat simbolul «Err», acest lucru înseamnă că cântarul este**

ROMÂNĂ

suprasolicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.

- **Simbolul «Err-2» indică asupra unei erori în calcule. Coborâți de pe cântar și repetați măsurarea greutateii.**

Remarci: Datele cu privire la conținutul procentual de grăsime și apă pot fi obținute numai în cazul în care ați introdus datele utilizatorului și stați pe cântar cu picioarele goale.

Modificarea conținutului procentual de grăsime 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 grăsime pot fi mai reduși după ce faceți o baie sau un duș,
- indicii privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai mari după mese 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 corecți 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 greutateii poate duce la reducerea țesuturilor adipose 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 scădere sub influența mai multor factori (greutate, înălțime, vârstă, sex). Din acest motiv instrucțiunea nu conține valori normative și recomandări referitoare la conținutul procentual al țesutului osos.

Cantitatea zilnică recomandată de calorii

Cantitatea de calorii consumată zilnic o reprezintă cantitatea de energie de care are nevoie organismul în stare de repaus pentru asigurarea funcțiilor sale vitale (de exemplu dacă 24 de ore stați culcat în pat). Cantitatea necesară de calorii depinde, în mare măsură, de greutatea, înălțimea și vârsta persoanei. Această cantitate de calorii este necesară pentru organism și ea trebuie furnizată organismului în formă de produse alimentare. Dacă pe parcursul unei perioade de timp îndelungate primiți o cantitate mai mică de calorii, acest lucru vă poate afecta sănătatea.

Norma conținutului de apă în organism pentru femei constituie 45-60%, iar pentru bărbați acest indice este egal cu 50-65%.

Remarcă: Datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

Analiza rezultatelor măsurării greutateii

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. Analizați rezultatele măsurărilor regulate ale greutateii pe parcursul unei perioade îndelungate. Evaluarea rezultatelor este obținută pe baza modificărilor greutateii totale a corpului, raportului procentual de grăsimi și conținutului de lichid în țesuturi și depinde de durata perioadei de timp pe parcursul căreia au avut loc aceste schimbări.

Modificările de scurtă durată ale indicilor pe parcursul unei zile pot varia semnificativ față de 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 a masei musculare.

- Astfel, pierderea de scurtă durată a greutateii și creșterea simultană, sau cantitatea constantă de grăsime în țesuturile organismului pot fi condițio-

Bărbat	Vârsta	% grăsime			% apă			% masă musculară		
		Mic	Mediu	Înalt	Mic	Mediu	Înalt	Mic	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		% grăsime			% apă			% 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		% grăsime			% apă			% 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		% grăsime			% apă			% 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

nate de micșorarea cantității de lichid ca rezultat al efortului fizic, frecvențării saunei sau în caz de pierdere rapidă a greutateii.

- Creșterea pe termen mediu a greutateii, scăderea sau păstrarea cantității constante de grăsime în țesuturile organismului poate fi legată de creșterea masei musculare.
- Dacă atestați o scădere simultană a greutateii generale și a conținutului 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

1. Ștergeți cântarul cu un material moale, ușor umezit, apoi ștergeți-l până la uscare.
2. Nu folosiți agenți de curățare abrazivi sau solvenți.

3. Nu scufundați cântarul în apă sau alte lichide.
4. Înainte de a stoca aparatul pentru păstrare, scoateți bateria din compartimentul pentru baterii.
5. Păstrați cântarul la un loc uscat, răcoros, inaccesibil pentru copii.

CONȚINUT PACHET

- Cântar – 1 buc.
- Baterie «CR2032»—1 buc.
- Instrucțiune – 1 buc.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Alimentare: o baterie «CR2032», 3 V

Capacitate maximă: 180 kg

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

Termenul de funcționare a aparatului - 3 ani

CE 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

VÁHA PODLAHOVÁ ELEKTRONICKÁ

V tomto modelu váhy je použita metoda bioelektrického rozboru impedance těla (impedance) «BIA», která umožňuje přesný výpočet procentního obsahu tuku, svalové a kostní tkáně, jakož i vody. Výpočty jsou prováděny v souladu s uloženými do paměti zařízení osobními údaji (výška, věk, pohlaví).

POPIS

1. Vážní plošina
2. Senzorové tlačítko pro nastavení a potvrzení zadání údajů «SET»
3. Displej
4. Senzorová tlačítka nastavení dat «◀/▶»
5. Tlačítko pro výběr jednotek hmotnosti «kg / lb / st»
6. Kryt baterie
7. Kontaktní plochy

DOPORUČENÍ PRO SPOTŘEBITELE UPOZORNĚNÍ!

Před použitím přístroje si pozorně přečtěte tuto uživatelskou příručku a zachovejte ji jako pomůcku pro další použití.

Používejte přístroj pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. Nesprávné zacházení s přístrojem může vést k jeho selhání, poranění uživatele nebo škodě jeho majetku.

Použití funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ kontraindikováno u těhotných žen.

Použití funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ kontraindikováno u osob s kardiostimulátory a dalšími zdravotnickými přístroji s vestavěnými bateriemi.

- Zacházejte s váhou opatrně, jako s každým měřicím přístrojem, nevystavujte váhu působení vysokých nebo nízkých teplot, zvýšené vlhkosti, vyhněte se působení přímého slunečního záření a pádu přístroje.
- Používejte váhu daleko od topných zařízení.
- Zabraňte políti kapalinou vnitřní části těla váhy, tento přístroj není vodotěsný. Je zakázáno nechávat nebo používat váhu v místech se zvýšenou vlhkostí (nad 80%), vyhněte se kontaktu krytu váhy s vodou nebo jinými tekutinami, aby nedošlo k chybným údajům váhy nebo vyřazení přístroje z provozu.
- Před použitím odstraňte z vážní plošiny váhy ochrannou folii, pokud tam je, aby se zabránilo účinku statické elektřiny.
- Umístěte váhu na rovný, suchý a protiskluzový povrch.
- Nepoužívejte váhu na koberci nebo kobercových krytínách.

- Nevstupujte na váhu s mokřýma nohama, nepoužívejte váhu, pokud je povrch váhy vlhký, můžete uklouznout a zranit se.
- Buďte opatrní, když nastupujete na váhu: nejdříve se postavte na přístroj jednou nohou, ujistěte se o jeho stabilitě a teprve potom se postavte druhou nohou.
- Postavte se na váhu a rovnoměrně rozložte váhu svého těla. Během procesu vážení stůjte nehybně. Je zakázáno skákat na povrchu přístroje.
- Pokud neplánujete používat váhu delší dobu, vyjměte baterii z přihrádky pro baterii.
- Při instalaci baterii přísně dodržujte polaritu v souladu s označením.
- Vyměňte baterii včas.
- Tento přístroj není určen pro použití u dětí do 8 let.
- Tento spotřebič není určen pro používání osobami (včetně dětí nad 8 let věku) s fyzickým, neurologickým, psychickým postižením nebo bez dostatečných zkušeností a znalostí. Použití přístroje takovými osobami je možné pouze tehdy, pokud jsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost, za předpokladu, že jim byly poskytnuty příslušné a jasné instrukce k bezpečnému používání zařízení a varování o nebezpečí, která mohou nastat při nesprávném použití.
- Dohlížejte na děti, aby se zabránilo použití přístroje jako hračky.
- Z bezpečnostních pro děti důvodů nenechávejte plastové sáčky použité jako balení, bez dozoru.

Pozor! Nenechávejte děti hrát si s igelitovými sáčky a obalovou fólií. Nebezpečí udušení!

- Pro technickou údržbu obraťte se na nejbližší autorizovaná (oprávněná) servisní střediska.
- Přeppravujte přístroj pouze v původním obalu.
- Ukládejte zařízení na suchém a chladném místě mimo dosah dětí.

PŘÍSTROJ JE URČEN PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ

DŮLEŽITÉ

Elektromagnetická kompatibilita

Elektronické váhy mohou být citlivé na elektromagnetické záření jiných zařízení v těsné blízkosti (jako jsou mobilní telefony, přenosná rádia, pulty ovládání rádia a mikrovlnné trouby). V případě, že existují známky těchto účinků (na displeji se zobrazí chybné nebo protichůdné údaje), používejte váhu vdali od zdroje rušení.

POUŽITÍ VÁHY

Po přepravě nebo skladování zařízení při nízké

ké teplotě, je nutno adaptovat ho při pokojové teplotě po dobu nejméně dvou hodin.

- Úplně rozbalte přístroj, odstraňte všechny nálepky, které brání provozu zařízení.
- Otřete vážní plošinu (1) měkkým, lehce navlhčeným hadříkem, pak otřete dosucha.

Instalace baterie

- Odstraňte kryt prostoru pro baterie (6) a vložte baterii „CR2032“ (je v kompletaci balení), přísně dodržujte správnou polaritu.
- Umístěte kryt příhrádky na baterie (6) zpátky.

Poznámka: Máte-li izolační vložku v prostoru pro baterii, otevřete kryt baterie (6), vyjměte vložku a instalujte kryt baterie (6) zpátky.

Výměna baterie

- Symbol „Lo“ indikuje nízké nabití baterie, v tomto případě vyměňte baterii.
- Otevřete příhrádku na baterie (6), a vyměňte baterii na novou (CR2032) za předpokladu přísného dodržení správné polarity, po výměně zavřete kryt příhrádky na baterie (6).
- Pokud nepoužíváte váhu delší dobu, vyjměte baterii z prostoru pro baterii.

CO PŘEDSTAVUJE SEBOU NADVÁHA?

Víme, že nadváha může negativně ovlivnit zdraví. Nadváha může vést k obezitě, problému se srdcem, rozvoji aterosklerózy a osteoporózy. Vývoj osteoporózy může způsobit také podváha. (Osteoporóza – systémové skeletální onemocnění, při kterém se vyskytuje snížení kostní hmoty na jednotku objemu a narušení struktury kostní tkáně, v důsledku čehož se kosti stávají křehčí, čímž se zvyšuje riziko zlomenin i v případě minimálního úrazu nebo dokonce i bez něj).

Je známo, že svaly a tkáně člověka s normální hmotností obsahují více vody, než tuku, je známo také to, že elektrický proud prochází lépe vodou, než tukem. Tím, že tělem projde slabý elektrický proud, váha snadno a rychle vypočítá obsah tuku a vody v lidském těle.

Zbavit se nadváhy můžete pomocí cvičení a mírné diety, a tento přístroj vám pomůže kontrolovat váhu.

DOPORUČENÍ

- Provádějte vážení vždy ve stejném čase.
- Měření procentního obsahu tuku a vody se doporučuje dělat večer před večeří.
- Po jídle má uplynout nejméně 2-3 hodiny.
- Po intenzivním cvičení by mělo uplynout nejméně 10-12 hodin.
- Procentní obsah tuku v těle závisí na různých faktorech a může se měnit v průběhu dne.

- Při výpočtu procentního obsahu tuku a vody u dětí mladších 6 let mohou být nepřesné výsledky.
- Nepřesné výsledky výpočtů mohou být u profesionálních sportovců, u lidí náchylných k otokům, u lidí s nestandardními tělesnými proporcemi.

Poznámka: Údaje o procentním obsahu tuku, kostní, svalové tkáně a vody lze vypočítat pouze za předpokladu správného zadání osobních údajů (pohlaví, věk, výška, fyzická zdatnost), i pokud stojíte na váze bosý.

ZAPNUTÍ

- Pro aktivaci váhy lehce stiskněte vážní plošinu (1), na displeji (3) se zobrazí vážní jednotky.
- Pro nastavení jednotek hmotnosti postupně stiskněte tlačítko (5) «kg / lb / st». Jednotky hmotnosti se zobrazí na displeji (3):

«Kg» - hmotnost v kilogramech;

«Lb» - hmotnost v librách;

«St» - hmotnost v stounech.

- Umístěte váhu na pevný, rovný povrch, v případě, že podlaha je nerovná, pokrytá kobercem nebo kobercovou krytinou, bude přesnost vážení klesat.

VÁŽENÍ

- Postavte se na plošinu pro vážení (1).
- Na displeji se zobrazí symboly „0,0 kg“, „0,0 lb“ nebo „0:0 st“, v závislosti na nastavených jednotkách vážení.
- Udržujte chodidla rovnoběžně a rovnoměrně rozkládejte váhu těla na plošině (1).
- Stůjte nehybně, dokud probíhá vážení. V průběhu vážení hodnoty hmotnosti na displeji (3) budou blikat, při fixaci hmotnosti hodnoty budou svítit stále.

Pozor!

- **Pokud se na displeji (3) zobrazí symbol „Err“, znamená to, že váha je přetížena. Sestupte okamžitě z váhy, aby nedošlo k poškození.**
- **Váha se automaticky vypne asi za 20 sekund po vážení.**


ZADÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

- Dotkněte se dvakrát tlačítka (2) „SET“, na displeji (3) se zobrazí blikající číslo jednoho z uživatelů „1“, „2“ ... „12“.
- Zvolte číslo účastníka dotykem tlačítek (4) „◀/▶“ Je možné zadání osobních údajů pro 12 osob, označených symboly „1“, „2“, ... „12“.
- Potvrďte výběr uživatele stisknutím tlačítka (2) „SET“.


ČESKÝ

- Dále na displeji (3) se zobrazí blikající symbol uživatele. Dotykem tlačítek (4) «◀/▶» nastavte pohlaví uživatele a úroveň jeho fyzické zdatnosti:

-  - muž;

-  muž s vysokou úrovní fyzické zdatnosti;

-  -- žena;

-  - žena s vysokou úrovní fyzické zdatnosti.

- Potvrďte svůj výběr tlačítkem (2) „SET“.

- Na displeji (3) se zobrazí blikající hodnoty věku.

- Dotykem tlačítek (4) «◀/▶» nastavte věk uživatele, rozsah nastavení věku 6 až 100 let s krokem 1 rok, pro uložení dat dotkněte se tlačítka (2) „SET“.

- Dále na displeji (3) se zobrazí blikající hodnota výšky. Možné hodnoty výšky jsou v rozsahu 80-220 cm s krokem 1 cm. Nastavte výšku dotykem tlačítek (4) «◀/▶» Potvrďte nastavenou hodnotu tlačítkem (2) „SET“.

- Dále na displeji (3) budou blikat symboly jednotek vážení. Kliknutím na tlačítka (4) «◀/▶» zvolte požadovanou jednotku hmotnosti (kg / lb / st) a uložte je dotykem tlačítka (2) „SET“.

- Pokud není potřeba měnit jednotky vážení, pak stačí se dotknout tlačítka (2) „SET“.

Poznámka: Pokud jste neprovedli žádné manipulace při uložení údajů uživatele, váha se vypne automaticky asi po 20 sekundách.

VÝPOČET PROCENTNÍHO OBSAHU TUKU, KOSTNÍ, SVALOVÉ TKÁNĚ A VODY V LIDSKÉM TĚLE


- Dotkněte se tlačítka (2) „SET“, na displeji (3) se zobrazí symboly „0,0 kg“, „0,0 lb“ nebo „0:0 st“, v závislosti na nastavených jednotkách vážení.
- Dotykem tlačítek (4) «◀/▶» zvolte číslo uživatele.
- Potvrďte výběr uživatele stisknutím tlačítka (2) „SET“.
- Opakovaným stisknutím tlačítka (2) „SET“ prohlédněte na displeji (3) dříve zadané osobní údaje o uživateli (pohlaví, úroveň fyzické zdatnosti, věk, výška).
- Pak na displeji (3) uvidíte blikající symboly jednotek hmotnosti, dotykem tlačítka (2) „SET“ potvrďte volbu jednotek vážení.
- Nastupte na váhu naboso takovým způsobem, aby chodidla se dotýkala kovových kontaktů na vážní plošině (1). Při vážení stůjte na váze v klidu a dočkejte se zobrazení hodnoty hmotnosti.


- Zůstaňte stát na váze. Symboly „----“ na displeji (3) znamenají, že se provádí výpočet procentního obsahu tuku, vody, svalové a kostní tkáně.

- Po výpočtu se na displeji (3) zobrazí následující informace:


- váha uživatele ve vybraných jednotkách (kg/lb/st):

-  - procentní obsah tuku,

-  - procentní obsah vody,

-  - procentní obsah svalové tkáně

-  -- Procentní obsah kostní tkáně

-  - doporučená úroveň denní spotřeby kilokalorií,

- „--“ - podváha

- „----“ - normální váha,

- „-----“ - nadváha,

- „-----“ - obezita.

- Výsledky výpočtu se zobrazí na displeji (3) třikrát, potom se váha automaticky vypne.

Pozor!

- Pokud se na displeji (3) zobrazí symbol „Err“, to znamená, že váha je přetížena. Sestupte okamžitě z váhy, aby nedošlo k poškození.

- Symbol „Err-2“ znamená chybu ve výpočtech. Sestupte z váhy a opakujte vážení.

Poznámka: Údaje o procentním obsahu tuku a vody lze získat pouze v případě, pokud jste zadali údaje uživatele, a stojíte na váze bosý.

Změna procentního obsahu tuku v těle v průběhu dne

Údaje procentního obsahu tuku v těle jsou ovlivněny takovými faktory, jako je životní styl, fyzická aktivita, zdravotní stav, jakož i množství tekutin v těle. Je třeba vzít v úvahu následující faktory:

- údaje o obsahu tuku mohou být nižší po vykoupaní nebo sprše,
- údaje o obsahu tuku může být vyšší po jídle nebo pití,
- hladina kapaliny v těle může se snížit, v důsledku čehož se mohou snížit i ukazatelé procentního obsahu tuku, v průběhu a po nemoci, a také po cvičení.

Obsah vody v lidském organismu

Procentní obsah vody v těle – to je množství tekutin v lidském těle jako procento z celkové hmotnosti. Voda hraje prvořadou roli v lidských tkáních a orgánech, protože 50 až 65% našeho těla se skládá z vody, a pomocí váhy lze sledovat, kolik je procent vody v těle, a upravit tento významný pro lidský organismus ukazatel.

Co je svalová hmota?

Indikátor svalové hmotnosti bere v úvahu hmotnost svaloviny pohybového aparátu, hladkých svalů (srdce a trávicí systém), a vody obsažené v těchto svalech.

Kontrolovat hmotnost svalů je zvláště důležité pro osoby trpící nadváhou a obezitou. Snížení hmotnosti může snížit objem tukové tkáně, ale pouze v případech, že by došlo k hromadění svalové hmoty.

Co to je kostní hmota?

Základem lidské kostry jsou kostní tkáně, které mají pevnost a odolnost vůči vnějším vlivům a zároveň chrání vnitřní orgány a spolu se svalovou tkání zabezpečují schopnost člověka se pohybovat.

Základem měření kostní hmoty je stanovení hmotnosti minerálních látek v organizmu (vápník nebo jiné látky). Studie ukázaly, že vývoj svalové tkáně posiluje kosti kostry. Tuto skutečnost je třeba vzít v úvahu při vypracování diety a výpočtu fyzických zatížení, aby kosti byly silné a zdravé.

Kostní hmota prakticky zůstává beze změny, přičemž mírný pokles je stále možný pod vlivem mnoha faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Proto tento manuál neobsahuje normativní hodnoty a doporučení pro procentní obsah kostní tkáně.

Doporučená úroveň denní spotřeby kalorií

Úroveň denní spotřeby kalorií – to je množství ener-

gie, které je zapotřebí lidskému organizmu ve stavu dokonalého klidu pro zabezpečení jeho základních životních funkcí (například, pokud během 24 hodin pouze ležíte v posteli). Hodnota potřebného množství kalorií do značné míry závisí na tělesné hmotnosti, výšce a věku osoby. Tento počet kalorií je potřebný organizmu, a musí se k němu vrátit ve formě potravin. Pokud v průběhu delší doby dostáváte méně kalorií, může to uškodit zdraví.

Míra obsahu vody v těle u žen je 45-60% a u mužů je toto číslo 50 až 65%.

Poznámka: Údaje v tabulce mají povahu doporučení.

Rozbor výsledků vážení

Krátkodobé změny v tělesné hmotnosti v průběhu několika dnů, jsou obvykle způsobené mírnou ztrátou tekutiny v tkáních vašeho těla. Analyzujte výsledky pravidelných měření váhy po delší dobu. Vyhodnocení výsledků se uvádí na základě změn v celkové hmotnosti, procentního obsahu tuku a vody v tkáních a je závislé na délce doby měření. Krátkodobé změny v naměřených hodnotách v průběhu dne mohou se významně lišit od výkazu změn za týden nebo za měsíc.

Jako pravidlo, krátkodobé změny v údajích se týka-

Muž	Věk	% tuku			% vody			% svalové hmoty		
		Nizký	Průměrný	Vysoký	Nizký	Průměrný	Vysoký	Nizký	Průměrný	Vysoký
	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
Žena		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	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
Muž, zabývající se sportem až 10 hodin týdně		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	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
Žena, zabývající se sportem až 10 hodin týdně		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	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

ČESKÝ

jí změny v obsahu tekutiny v tkáních organismu, a střednědobé a dlouhodobé změny jsou způsobeny změnami v množství tuku a svalové hmoty.

- Tak krátkodobé snížení váhy těla a současné zvýšení nebo stejné množství tuku v tkáních těla mohou být způsobeny poklesem množství tekutiny v důsledku cvičení, po sauně nebo při rychlém hubnutí.
- Zvýšení střednědobé tělesné hmotnosti, snížení tělesného tuku, nebo stejné množství tuku v tkáních organismu může být způsobeno zvýšením svalové hmoty.
- Pokud zjišťujete současné snížení celkové hmotnosti a obsahu tělesného tuku, vaše dieta funguje, totiž snižuje se obsah tuku v tkáních organismu.
- Ideální je kombinace dietní stravy s různými fyzickými aktivitami, přitom můžete vidět střednědobý nárůst svalové hmoty v tkáních těla.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

1. Otřete váhu měkkým navlhčeným hadříkem, pak otřete dosucha.
2. Je zakázáno používat abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla.
3. Je zakázáno ponořovat váhu do vody nebo jakýchkoli jiných tekutin.

4. Před skladováním zařízení, vyjměte baterii z prostoru pro baterii.
5. Ukládejte váhu na suchém a chladném místě mimo dosah dětí.

KOMPLETACE DODÁVKY

- Váha – 1 ks.
- Baterie napájení – „CR2032“ – 1 ks.
- Návod k použití – 1 ks.

TECHNICKÉ PARAMETRY

Napájení: jedna baterie «CR2032», 3 B

Maximální váživost: 180 kg

Výrobce si vyhrazuje právo na změnu designu a technických parametrů bez předchozího upozornění.

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/EC Evropské komise o nízkonapěťových přístrojích.

ВАГИ ПІДЛОГОВІ ЕЛЕКТРОННІ

У даній моделі ваг використаний метод біо-електричного аналізу повного опору тіла (ім-педансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю обчислити процентний вміст жирової, м'язової і кісткової тканини, а також води. Обчислення проводяться з врахуванням введених в пам'ять пристрою особистих даних (зріст, вік, стать).

ОПИС

1. Платформа
2. Сенсорна кнопка вибору і підтвердження введення даних «SET»
3. Дисплей
4. Сенсорні кнопки вибору даних «◀/▶»
5. Кнопка вибору одиниць зважування «kg/lb/st»
6. Кришка батарейного відсіку
7. Контактні площадки

РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧЕВІ

УВАГА!

Перед початком експлуатації електроприладу уважно прочитайте дійсну інструкцію 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.

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, підвищеній вологості, не допускайте дії прямих сонячних променів і не пускайте пристрій.
- 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 (більше 80%), не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами

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

- За наявності на платформі для зважування захисної плівки, видалите її, щоб уникнути виникнення ефекту статичної електрики.
 - Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
 - Не користуйтеся вагами на килимах або килимових покриттях.
 - Не вставайте на ваги мокрими ногами, не користуйтеся вагами, якщо платформа для зважування волога. 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 можна поставити другу ногу.
 - Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте неподрушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
 - Якщо ви не користуватиметеся вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елемент живлення з батарейного відсіку.
 - При установці елементу живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
 - Своєчасно замінюйте елемент живлення.
 - Даний пристрій не призначений для використання дітьми молодше 8 років.
 - Даний прилад не призначений для використання людьми (включаючи дітей старше 8 років) з фізичними, нервовими, психічними відхиленнями або без достатнього досвіду і знань. Використання приладу такими особами можливо, лише в тому випадку, якщо вони знаходяться під наглядом особи, що відповідає за їх безпеку, за умови, що ним були дані відповідні і зрозумілі інструкції про безпечне користування пристроєм і тих небезпеках, які можуть виникати при його неправильному використанні.
 - Здійсніть нагляд за дітьми, щоб не допустити використання приладу в якості іграшки.
 - З міркувань безпеки дітей не залишайте поліетиленові пакети, використовувані в якості упакування, без нагляду.
- Увага! Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою. *Небезпека задухи!***
- З питань технічного обслуговування звертайтеся в авторизовані (уповноважені) сервісні центри.
 - Перевозьте ваги лише в заводській упакувці.

УКРАЇНСЬКИЙ

- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ЛИШЕ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

ВАЖЛИВО

Електромагнітна сумісність

Електронні ваги можуть бути чутливі до електромагнітного випромінювання інших пристроїв, розташованих в безпосередній близькості (таких як мобільні телефони, портативні радіостанції, пульти радіоуправління і мікрохвильові печі). В тому випадку, якщо з'явилися ознаки такої дії (на дисплеї відображаються помилкові або суперечливі дані), використовуйте ваги далеко від джерела перешкод.

ВИКОРИСТАННЯ ВАГ

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

- Витягніть ваги з упаковки, видалите будь-які наклейки, що заважають роботі пристрою.
- Протріть платформу для зважування (1) і корпус ваг м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.

Установка елемента живлення

- Зніміть кришку батарейного відсіку (6) і встановіть елемент живлення «CR2032» (входить в комплект постачання), строго дотримуючись полярності.
- Встановіть кришку батарейного відсіку (6) на місце.

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

Заміна елемента живлення

- Символ «Lo» вказує на низький заряд батареї, в цьому випадку слід замінити елемент живлення.
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (6) і замініть елемент живлення, при установці нового елемента живлення (CR2032) строго дотримуйтеся полярності, після заміни елемента живлення закрийте кришку батарейного відсіку (6).
- Якщо ваги не використовуватимуться тривалий час, витягніть елемент живлення з батарейного відсіку.

ЩО Є НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ?

Відомо, що надлишкова вага може негативно позначитися на здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною огрядності, проблем з серцем, розвитку атеросклерозу або остеопорозу. До розвитку остеопорозу також може привести і недолік ваги. (Остеопороз - системне захворювання скелета, при якому спостерігається зниження маси кістки в одиниці об'єму і порушення структури кісткової тканини, внаслідок чого кістки стають більш крихкими, зростає ризик їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої). Відомо, що м'язи і тканини людини з нормальною вагою містять більше води, чим жиру, відомо і те, що електричний струм краще проходить крізь воду, чим через жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, ваги досить легко і швидко обчислюють вміст жиру і води в тілі людини. Позбавитися від надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а дані ваги допоможуть вам контролювати вагу.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Проводьте зважування в один і той же час доби.
- Вимір процентного вмісту жиру і води рекомендується проводити увечері перед вечерею.
- Після їжі повинно пройти не менше 2-3 годин.
- Після інтенсивних фізичних вправ повинно пройти не менше 10-12 годин.
- Процентний вміст жиру в організмі залежить від різних чинників і може мінятися протягом дня.
- При обчисленні процентного вмісту жиру і води у дітей молодше 6 років можуть бути отримані неточні результати.
- Неточні результати обчислень можуть бути у професійних спортсменів, в осіб, схильних до набряків, у людей з нестандартними пропорціями тіла.

Примітка: Дані про процентний вміст жировою, кістковою, м'язовою тканин 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

- Для включення ваг злегка натисніть на платформу (1), при цьому на дисплеї (3) відобразуватимуться одиниці зважування.
- Для вибору одиниць зважування послідовно натискуйте кнопку (5) «kg/lb/st». Одиниці зважування відображаються на дисплеї (3):
 - «kg» - вага в кілограмах;
 - «lb» - вага у фунтах;
 - «st» - вага в стоунах.

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

ЗВАЖУВАННЯ

- Встаньте на платформу для зважування (1).
- На дисплеї відображатимуться символи «0.0 kg», «0.0 lb» або «0:0 st» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла на платформі (1).
- Сійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування свідчення ваги на дисплеї (3) блиматимуть, при фіксації ваги, свідчення світлитимуться постійно.

Увага!

- **Якщо на дисплеї (3) відобразився символ «Err» це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.**
- **Ваги автоматично відключаються приблизно через 20 секунд після зважування.**

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

- Доторкніться двічі до кнопки (2) «SET», на дисплеї (3) відображатимуться миготливий номер одного з користувачів «1», «2»..., «12».
- Виберіть номер користувача дотиками до кнопок (4) «◀/▶». Можливе введення даних для 12 користувачів, позначених символами «1», «2»..., «12».
- Підтвердіть вибір користувача, доторкнувшись до кнопки (2) «SET».
- Далі на дисплеї (3) відображатимуться миготливий символ статі користувача. Торкаючись кнопок (4) «◀/▶», виберіть стать користувача і рівень його фізичної підготовки:



- чоловік;



- чоловік з високим рівнем фізичної підготовки;



- жінка;



- жінка з високим рівнем фізичної підготовки.

- Вибір підтвердіть кнопкою (2) «SET».
- На дисплеї (3) відображатимуться миготливі значення віку.
- Торкаючись до кнопок (4) «◀/▶», встановіть вік користувача, діапазон установки віку від 6 до 100 років з кроком 1 рік, для збереження даних доторкніться до кнопки (2) «SET».

- Далі на дисплеї (3) відображатимуться миготливі значення зросту. Можливі значення зросту складають від 80 до 220 см з кроком 1 см. Встановіть значення зросту, торкаючись до кнопок (4) «◀/▶». Встановлене значення підтвердіть кнопкою (2) «SET».
- Далі на дисплеї (3) блиматимуть позначення одиниць зважування. Натискуючи на кнопки (4) «◀/▶», виберіть необхідні одиниці зважування (kg/lb/st) і збережіть їх, доторкнувшись до кнопки (2) «SET».
- Якщо відсутня необхідність зміни одиниць зважування, то просто доторкніться до кнопки (2) «SET».

Примітка: Якщо не було вироблено жодних дій під час введення даних користувача, то ваги автоматично відключаться приблизно через 20 секунд.

ОБЧИСЛЕННЯ ПРОЦЕНТНОГО ВМІСТУ ЖИРОВОЇ, КІСТКОВОЇ, М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ І ВОДИ В ТІЛІ ЛЮДИНИ

- Доторкніться до кнопки (2) «SET», на дисплеї (3) відображатимуться символи «0.0 kg», «0.0 lb» або «0:0 st» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Торкаючись до кнопок (4) «◀/▶», виберіть свій номер користувача.
- Підтвердіть вибір користувача, доторкнувшись до кнопки (2) «SET».
- Повторними дотиками до кнопки (2) «SET» прогляньте на дисплеї (3) раніше введену особисту інформацію про користувача (стать, рівень фізичної підготовки, вік, зріст).
- Потім на дисплеї (3) ви побачите миготливий символ одиниць зважування, дотиком до кнопки (2) «SET» підтвердіть вибір одиниць зважування.
- Встаньте на ваги босоніж так, щоб ступні торкалися металевих контактів на платформі (1). Під час зважування сійте на вагах непорушно і дійдіться відображення свідчень ваги.
- Продовжуйте стояти на вагах. Символи «- - -» на дисплеї (3) вказують на те, що відбувається обчислення процентного вмісту жиру, води, м'язової і кісткової тканини.
- Після обчислень на дисплеї (3) відображатимуться наступні дані: - вага користувача у вибраних одиницях виміру (kg/lb/st);

FAT



WAT



MUS



BON



- процентний вміст жиру,

- процентний вміст води,

- процентний вміст м'язової тканини,

- процентний вміст кісткової тканини,

УКРАЇНСЬКИЙ

KCAL – рекомендований рівень денного споживання кілокалорій,

«--» - вага нижче норми,

«---» - нормальна вага,

«-----» - надмірна вага,

«-----» - ожиріння.

- Результати обчислень відображатимуться на дисплеї (3) три рази, після чого ваги автоматично вимкнуться.

Увага!

- **Якщо на дисплеї (3) відображувався символ «Егг», це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.**
- **Символ «Егг-2» вказує на помилку в обчисленнях. Зійдіть з ваг і повторите зважування.**

Примітка: Дані про процентний вміст жиру і води можуть бути отримані лише в тому випадку, якщо ви ввели дані користувача і стоїте на вагах босоніж.

Зміна процентної кількості 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 їжі 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 важливо для людей, страждаючих від надлишкової ваги і ожиріння. Зниження ваги може привести до зменшення жирових тканин, але лише в тому випадку, 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.

У 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 дана інструкція не містить нормативних значень і рекомендацій відносно процентного вмісту кісткової тканини.

Рекомендований рівень денного вжитку калорій

Рівень денного вжитку калорій – це кількість енергії, яка потрібна організму в стані повного спокою для забезпечення своїх основних функцій життєдіяльності (наприклад, якщо ви 24 години просто лежите в ліжку). Величина необхідної кількості калорій в значній мірі залежить від ваги, зросту і віку людини. Дана кількість калорій потрібна організму, і вона має бути повернена йому у вигляді продуктів харчування. Якщо в переріг довгого часу ви отримуєте меншу кількість калорій, то це може завдати шкоди здоров'ю

Норма вмісту води в організмі для жінок складає 45-60%, а для чоловіків цей показник дорівнює 50-65%.

Примітка: Дані в таблиці носять рекомендаційний характер.

Аналіз результатів зважування

Короточасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму. Аналізуйте результати регулярних зважувань протягом тривалого часу. Оцінка результатів дається на підставі змін загальної ваги, процентного співвідношення жиру і рідини в тканинах і залежить від тривалості періоду вимірів.

Короточасні зміни свідчень протягом дня можуть значно відрізнятися від змін свідчень протягом тижня або місяця. Як правило, короточасні зміни в свідченнях пов'язані з вмістом рідини в тканинах організму, а середньострокові і довго-

УКРАЇНСЬКИЙ

Чоловік	Вік	% жиру			% води			% м'язової маси		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	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
Жінка		% жиру			% води			% м'язової маси		
	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
Чоловік, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		
	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
Жінка, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		
	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

строкові зміни викликані змінами кількості жиру і м'язової маси.

- Так короточасне 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 викликана збільшенням м'язової маси.
- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, ваша дієта працює, тобто у вас знижується 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

1. Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.
2. Забороняється занурювати абразивні миючі засоби або розчинники
3. Забороняється занурювати ваги у воду або в будь-які інші рідини.
4. Перш, ніж прибрати пристрій на зберігання, витягніть елемент живлення з батарейного відсіку.

5. Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

- Ваги – 1 шт.
- Елемент живлення «CR2032» – 1 шт.
- Інструкція – 1 шт.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: один елемент живлення «CR2032», 3 В
Максимальна вага: 180 г

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

Термін служби пристрою – 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/EC Ради Європи й розпорядженням 2006/95/EC по низьковольтних апаратурах.

БЕЛАРУССКАЯ

ВАГІ ПАДЛОГАВЫЯ ЭЛЕКТРОННЫЯ

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

АПІСАННЕ

1. Платформа
2. Сэнсарная кнопка выбару і пацверджання ўводу дадзеных «SET»
3. Дысплей
4. Сэнсарныя кнопкі выбару дадзеных «◀/▶»
5. Кнопка выбару адзінак ўзважвання «kg/lb/st»
6. Вечка батарэйнага адсека
7. Кантактныя пляцоўкі

РЭКАМЕНДАЦЫІ СПАЖЫЎЦУ

ЎВАГА!

Перад пачаткам эксплуатацыі электрапрыбора ўважліва прачытайце сапраўдную інструкцыю і захавайце яе для выкарыстання ў якасці даведкавага матэрыяла.

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.

Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.

Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыёстымулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.

- Звяртайцеся з вагамі акуратна, як з любым вымяральным прыборам, не падвяджайце вагі ўздзеянню высокіх ці нізкіх тэмператур, павышанай вільготнасці, не дапушчайце ўздзеяння прамых сонечных прамянёў і не ўпускайце прыладу.
- Выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ўнутр корпуса вагоў, дадзенай прылады не з'яўляецца воданепранікальнай. Забараняецца пакідаць ці выкарыстоўваць вагі ў месцах з павышанай вільготнасцю (больш за 80%), не дапушчайце кантакту

корпуса вагоў з вадой або з іншымі вадкасцямі, каб пазбегнуць парушэння правільнасці сведчанняў вагоў ці выйсця іх з ладу.

- Пры наяўнасці на платформе для ўзважвання ахоўнай плёнкі, зніміце яе, каб пазбегнуць узнікнення эфекту статычнай электрычнасці.
- Размяшчайце вагі на роўнай, сухой і няслізкай паверхні.
- Не карыстайцеся вагамі на дыванах ці дывановых пакрыццях.
- Не ўставайце на вагі мокрымі нагамі, не карыстайцеся вагамі, калі платформа для ўзважвання вільготная. 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 можна паставіць 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 выняць элемент сілкавання з батарэйнага адсека.
- Пры ўстаноўцы элемента сілкавання строга выконвайце палярнасць у адпаведнасці з пазначэннямі.
- Своечасова замяняйце элемент сілкавання.
- Дадзенай прылады не прызначана для выкарыстання дзецьмі, малодшымі за 8 гадоў.
- Дадзены прыбор не прызначаны для выкарыстання людзьмі (уключаючы дзяцей, старэйшых за 8 гадоў) з фізічнымі, нервовымі, псіхічнымі адхіленнямі ці без дастатковага досведу і ведаў. Выкарыстанне прыбора такімі асобамі магчыма толькі ў тым выпадку, калі яны знаходзяцца пад наглядам асобы, якая адказвае за іх бяспеку, пры ўмове, што ім былі дадзены адпаведныя і зразумелыя інструкцыі пра бяспечнае карыстанне прыладай і тых небяспехах, якія могуць узнікнуць пры яе няправільным выкарыстанні.
- Ажыццяўляйце нагляд за дзецьмі, каб не дапусціць выкарыстання прыбора ў якасці цацкі.
- З меркаванняў бяспекі дзяцей не пакідайце поліэтыленавыя пакеты, якія выкарыстоўваюцца ў якасці ўпакоўкі, без нагляду.

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

- Па пытаннях тэхнічнага абслугоўвання звяртайцеся ў аўтарызаваныя (упаўнаважаныя) сэрвісныя цэнтры.
- Перавозьце вагі толькі ў заводскай упакоўцы.
- Захоўвайце вагі ў сухім прахалодным месцы, недаступным для дзяцей.

ПРЫЛАДА ПРЫЗНАЧАНА ТОЛЬКІ ДЛЯ БЫТАВОГА ВЫКАРЫСТАННЯ

ВАЖНА

Электрамагнітная сумяшчальнасць

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

ВЫКАРЫСТАННЕ ВАГОЎ

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

- Выміце вагі з упакоўкі, зніміце любыя наклейкі, якія замяняюць працы прылады.
- Пратрыце платформу для ўзважвання (1) і корпус вагоў мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.

Устаноўка элемента сілкавання

- Зніміце вэчка батарэйнага адсека (6) і ўстанавіце элемент сілкавання «CR2032» (уваходзіць у камплект пастаўкі), строга выконваючы палярнасць.
- Устанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Нагадка: Пры наяўнасці ізалявальнай пракладкі ў батарэйным адсеку адкрыўце вэчка батарэйнага адсека (6), дастаньце пракладку і ўстанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Замена элемента сілкавання

- Знак «Lo» паказвае на нізкі зарад батарэй, у гэтым выпадку варта замяніць элемент сілкавання.
- Адкрыўце вэчка батарэйнага адсека (6) і замяніце элемент сілкавання, пры ўстаноўцы новага элемента сілкавання (CR2032) строга выконвайце палярнасць, пасля замены элемента сілкавання зачыніце вэчка батарэйнага адсека (6).

- Калі вагі не будуць выкарыстоўвацца працягла час, дастаньце элемент сілкавання з батарэйнага адсека.

ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Вядома, што залішняя вага можа адмоўна адбіцца на здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай паўнаты, праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу ці астэапарозу. Да развіцця астэапарозу таксама можа прывесці і недахоп вагі. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, пры якім назіраецца зніжэнне масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэнне структуры касцяной тканкі, у выніку чаго косткі становяцца больш ломкімі, узрастае рызыка іх пераломаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

Вядома, што мышцы і тканкі чалавека са звычайнай вагою утрымоўваюць больш вады, чым тлушчу, вядома і тое, што электрычны ток лепш праходзіць скрозь ваду, чым праз тлушч. Прапускаючы слабы электрычны ток праз цела, вагі досыць лёгка і хутка вылічаюць утрыманне тлушчу і вады ў цэле чалавека.

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

РЭКАМЕНДАЦЫ

- Праводзьце ўзважванні ў адзін і той жа час сутак.
- Вымярэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады рэкамендуецца праводзіць увечары перад вячэрай.
- Пасля прыёму ежы павінна прайсці не меней 2-3 гадзін.
- Пасля інтэнсіўных фізічных практыкаванняў павінна прайсці не меней 10-12 гадзін.
- Адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў арганізме залежыць ад розных фактараў і можа змяняцца на працягу дня.
- Пры вылічэнні адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады ў дзяцей, малодшых за 6 гадоў, могуць быць атрыманы недакладныя вынікі.
- Недакладныя вынікі вылічэнняў могуць быць у прафесійных спартсменаў, у асоб, схільных да ацёкаў, у людзей з нестандартнымі прапарцыямі цела.

Нагадка: Дадзеныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчавай, касцяной, мышачнай тканак 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 басанох.

БЕЛАРУСКАЯ

УКЛЮЧЭННЕ

- Для ўключэння вагоў злёгка націсніце на платформу (1), пры гэтым на дысплеі (3) адлюструюцца адзінкі ўзважвання.
- Для выбару адзінак ўзважвання паслядоўна націскайце кнопку (5) «kg/lb/st». Адзінкі ўзважвання адлюстроўваюцца на дысплеі (3):
 - «kg» - вага ў кілаграмах;
 - «lb» - вага ў фунтах;
 - «st» - вага ў стоунах.
- Пастаўце вагі на роўную цвёрдую паверхню, калі падлога няроўная, пакрытая дываном ці дывановым пакрыццём, то дакладнасць ўзважвання зменшыцца.

УЗВАЖВАННЕ

- Ўстаньце на платформу для ўзважвання (1).
- На дысплеі адлюструюцца знакі «0.0 kg», «0.0 lb» ці «0:0 st» у залежнасці ад устаноўленых адзінак ўзважвання.
- Трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуюце вагу цела на платформе (1).
- Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас ўзважвання сведчанні вагі на дысплеі (3) будуць міргаць, пры фіксацыі вагі, сведчанні будуць свяціцца ўвесь час.

Увага!

- *Калі на дысплеі (3) адлюстраваяся знак «Err», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сідзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.*
- *Вагі аўтаматычна адключаюцца прыблізна праз 20 секунд пасля ўзважвання.*

УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ

- Дакраніцеся два разы да кнопкі (2) «SET», на дысплеі (3) адлюструецца нумар аднаго з карыстачоў «1», «2»., «12», які мігціць.
- Абярыце нумар карыстача дакрананнямі да кнопак (4) «◀/▶». Магчымы ўвод дадзеных для 12 карыстачоў, пазначаных знакамі «1», «2»., «12».
- Пацвердзіце выбар карыстача, дакрануўшыся да кнопкі (2) «SET».
- Далей на дысплеі (3) адлюструецца знак пола карыстача, які мігціць. Дакранаючыся кнопак (4) «◀/▶», абярыце пол карыстача і ўзровень яго фізічнай падрыхтоўкі:



- мужчына;



★ - мужчына з высокім узроўнем фізічнай падрыхтоўкі;



- жанчына;



★ - жанчына з высокім узроўнем фізічнай падрыхтоўкі.

- Выбар пацвердзіце кнопкай (2) «SET».
- На дысплеі (3) адлюструюцца значэнні ўзросту, якія мігцяць.
- Дакранаючыся да кнопак (4) «◀/▶», устанавіце ўзрост карыстача, дыяпазон устаноўкі ўзросту ад 6 да 100 гадоў з крокам 1 год, для захавання дадзеных дакраніцеся да кнопкі (2) «SET».
- Далей на дысплеі (3) адлюструюцца значэнні росту, якія мігцяць. Магчымыя значэнні росту складаюць ад 80 да 220 см з крокам 1 см. Устанавіце значэнні росту, дакранаючыся да кнопак (4) «◀/▶». Устаноўленае значэнне пацвердзіце кнопкай (2) «SET».
- Далей на дысплеі (3) будуць міргаць пазначэнні адзінак ўзважвання. Націскаючы на кнопкі (4) «◀/▶», абярыце неабходныя адзінкі ўзважвання (kg/lb/st) і захавайце іх, дакрануўшыся да кнопкі (2) «SET».
- Калі адсутнічае неабходнасць змены адзінак ўзважвання, то проста дакраніцеся да кнопкі (2) «SET».

Напатка: Калі не было зроблена ніякіх дзеянняў падчас уводу дадзеных карыстача, то вагі аўтаматычна адключацца прыблізна праз 20 секунд.

ВЫЛІЧЭННЕ АДСОТКАВАГА ЎТРЫМАННЯ ТЛУШЧАВАЙ, КАСЦЫННОЙ, МЫШАЧНАЙ ТКАНКІ І ВАДЫ Ё ЦЕЛЕ ЧАЛАВЕКА

- Дакраніцеся да кнопкі (2) «SET», на дысплеі (3) адлюструюцца знакі «0.0 kg», «0.0 lb» ці «0:0 st» у залежнасці ад устаноўленых адзінак ўзважвання.
- Дакранаючыся да кнопак (4) «◀/▶», абярыце свой нумар карыстача.
- Пацвердзіце выбар карыстача, дакрануўшыся да кнопкі (2) «SET».
- Паўторнымі дакрананнямі да кнопкі (2) «SET» прагледзьце на дысплеі (3) раней уведзенаю асабістую інфармацыю пра карыстача (пол, узровень фізічнай падрыхтоўкі, узрост, рост).
- Затым на дысплеі (3) вы ўбачыце знак адзінак ўзважвання, які мігціць, дакрананнем да кнопкі (2) «SET» пацвердзіце выбар адзінак ўзважвання.
- Устаньце на вагі басаною такім чынам, каб ступні дакраналіся да металічных кантактаў на платформе (1). Падчас ўзважвання стойце на вагах нерухома і дачакайцеся адлюстравання сведчанняў вагі.
- Працягвайце стаяць на вагах. Знакі «- - -» на дысплеі (3) паказваюць на тое,

што адбываецца вылічэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу, вады, мышачнай і касцяной тканкі.

- Пасля вылічэнняў на дысплеі (3) будуць адлюстроўвацца наступныя дадзеныя:
 - вага карыстача ў абраных адзінках вымярэння (kg/lb/st);

FAT

- адсоткавае ўтрыманне тлушчу,

WAT

- адсоткавае ўтрыманне вады,

MUS

- адсоткавае ўтрыманне мышачнай тканкі,

BON

- адсоткавае ўтрыманне касцяной тканкі,

KCAL - рэкамендуемы ўзровень дзённага спажывання кілакалорый,

«->» - вага ніжэй нормы,

«----» - звычайная вага,

«-----» - залішняя вага,

«-----» - атлусценне.

- Вынікі вылічэнняў адлюстроўваюцца на дысплеі (3) тры разы, пасля чаго вагі аўтаматычна выключацца.

Увага!

- **Калі на дысплеі (3) адлюстравяўся знак «Еgg», гэта азначае, што вагі перагружаныя. Тэрмінова сьдзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.**
- **Знак «Еgg-2» паказвае на памылку ў вылічэннях. Сьдзіце з вагоў і паўтарыце ўважанне.**

Наваткі: Дадзеныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы ўвялі дадзеныя карыстача і стаіце на вагах басанож.

Змена адсоткавай колькасці 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 мае 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 карэктываць гэты важны для чалавечага арганізма паказчык.

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.

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

Што такое касцяная маса?

Аснову шкілета чалавека складаюць касцяныя тканкі, якія з'яўляюцца цвёрдымі і ўстойлівымі 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 дадзеная інструкцыя не мае нарматыўных значэнняў і рэкамендацый адносна адсоткавага ўтрымання касцяной тканкі.

Рэкамендуемы ўзровень дзённага спажывання калорый

Узровень дзённага спажывання калорый - гэта колькасць энергіі, якое патрабуецца арганізму ў стане поўнага супакою для забеспячэння сваіх асноўных функцый жыццядзейнасці (напрыклад, калі вы 24 гадзіны проста ляжыце ў пасцелі). Велічыня неабходнай колькасці калорый у значнай ступені залежыць ад вагі, росту і ўзросту чалавека. Дадзеная колькасць калорый патрабуецца арганізму, і яна павінна быць вернута яму ў выглядзе прадуктаў сілкавання. Калі на працягу доўга часу вы атрымліваеце меншую колькасць калорый, тое гэта можа пашкодзіць здароўю.

БЕЛАРУСКАЯ

Норма ўтрымання вады ў арганізме для жанчын складае 45-60%, а для мужчын гэты паказчык роўны 50-65%.

Наватка: Дадзеныя ў табліцы носяць рэкамендацыйны характар.

Аналіз вынікаў ўзважвання

Кароткачасовыя змены масы цела ў межах некалькіх дзён, як правіла, выкліканы малаважнай стратай вадкасці ў тканках вашага арганізма. Аналізуйце вынікі рэгулярных ўзважванняў на працягу працяглага часу. Адзнака вынікаў даецца на падставе змен агульнай вагі, адсоткавых суадносін тлушчу і вадкасці ў тканках і залежыць ад працягласці перыяду вымярэнняў.

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 сярэднетэрміновыя і доўгатэрміновыя змены выкліканы зменамі колькасці тлушчу і мышачнай масы.

- Так, кароткачасовае зніжэнне вагі і адначасовы 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 ўтрымання тлушчу, ваша дыета працуе, гэта значыць у вас змяншаецца ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма.
- Ідэальным з'яўляецца спалучэнне дыеты з рознымі фізічнымі нагрузкамі, пры гэтым вы можаце назіраць сярэднетэрміновае павелічэнне мышачнай масы ў тканках арганізма.

ЧЫСТКА І ДОГЛЯД

1. Пратрыце вагі мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.
2. Забараняецца выкарыстоўваць абразіўныя мыйныя сродкі ці растваральнікі.
3. Забараняецца апускаць вагі ў ваду ці ў любыя іншыя вадкасці.
4. Перш, чым прыбраць прыладу на захоўванне, выміце элемент сілкавання з батарэйнага адсека.

Мужчына	Узрост	% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
		Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі
	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
Жанчына		% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	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
Мужчына, які займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень		% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	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
Жанчына, якая займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень		% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	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

БЕЛАРУССКАЯ

5. Захоўвайце вагі ў сухім прахалодным месцы, недаступным для дзяцей.

КАМПЛЕКТ ПАСТАЎКІ

- Вагі - 1 шт.
- Элемент сілкавання «CR2032» - 1 шт.
- Інструкцыя - 1 шт.

ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Сілкаванне: адзін элемент сілкавання «CR2032», 3 В

Максімальная вага: 180 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, suyak to'qimalari va suv miqdorini foizda juda aniq hisoblash imkonini beradigan badan to'la qarshiligi (impedansni) bioelektrik tahlil qiluvchi «BIA» usuli ishlatilgan. Hisob jihoz xotirasiga kiritilgan shaxsiy ma'lumot (bo'y uzunligi, yosh, jins) olinib bajariladi.

QISMLARI

1. Tortadigan palla
2. Ma'lumot tanlanadigan va tasdiqlanadigan sezgichli tugma «SET»
3. Display
4. Ma'lumot tanlanadigan sezgichli tugmalar «◀/▶»
5. Tortish birligi tanlanadigan tugma «kg/lb/st»
6. Batareya solinadigan bo'lma qopqog'i
7. Tortadigan sahni

FOYDALANUVCHIGA TAVSIYALAR

DIQQAT!

Elektr 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 ishlatting. Jihoz noto'g'ri ishlatilsa buzilishi, foydalanuvchi yoki uning mulkiga zarar qilishi mumkin.

Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish homilador ayollarga MUTLAQO mumkin emas.

Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish elektrokardiostimulyatori va ichiga quvvat beradigan manbaa qo'yilgan boshqa tibbiy asboblari bor insonlarga MUTLAQO mumkin emas.

- Boshqa o'lchov asboblari o'xshab torozini ham ehtiyot qilib ishlatting, unga baland yoki past harorat, ortiqcha namlik ta'sir qilmasligi, quyosh nuri tushmasligi kerak, jihozni tushirib yubormang.
- Torozini istadigan jihozlardan nariroqqa qo'yib ishlatting.
- 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.
- Statik elektr kuchi paydo bo'lmasligi uchun torozni pallasi plyonkaga o'ralgan bo'lsa plyonkani olib tashlang.
- Torozini tekis, quruq, sirg'almaydigan joyga oq'vina.

- Torozini gilam yoki to'shamaga qo'yib ishlatmang.
 - Oyog'ingiz yoki torozni pallasi 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'irlikingizni teng taqsimlab turing. Og'irlikingiz tortilayotganda qimirlamasdan turing. Torozni pallasida sakrash ta'qiqlanadi.
 - Torozni ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'yish kerak.
 - Batareyasini manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab qo'ying.
 - Batareyasini vaqtida almashtirib turing.
 - Jihoz 8 yoshga to'lmagan bolalarning ishlatishiga mo'ljallanmagan.
 - Jihoz jismoniy, asabiy, ruhiy qobiliyati cheklangan (shu jumladan, 8 yoshdan katta bolalarning ham) yoki ishlatish tajribasi yo'q yoki ishlatishni bilmaydigan insonlarning ishlatishiga mo'ljallanmagan. Bunday insonlar ularning xavfsizligi uchun javob beradigan insonlar qarab turganda va jihozni xavfsiz ishlatish tushunarli qilib o'rgatilgan, noto'g'ri ishlatilganda qanday xavf bo'lishi tushuntirilgan bo'lsagina jihozni ishlatishlari mumkin.
 - Bolalar jihozni o'yinchoq qilib o'ynamasliklariga qarab turing.
 - 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!**
- Tuzattirish kerak bo'lsa vakolatli xizmat markaziga olib boring.
 - Torozini faqat zavoddan kelgan qutisida boshqa joyga olib boring.
 - Torozini quruq, salqin, bolalarning qo'li yetmaydigan joyga olib boring.

JIHOZ FAQAT UYDA ISHLATISHGA MO'ljALLANGAN

MUHIM MA'LUMOT

Elektromagnit muvofiqlik

Elektron toroziga yaqinidagi vositalardan (mobil telefon, mo'jaz radiostansiyalar, radioli 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'rsatsa) torozini xalaqit berayotgan vositadan nariroqqa qo'yib ishlatting.

TOROZINI ISHLATISH

Jihoz sovuqda olib kelingan yoki turgan bo'lsa

ishlatishdan oldin kamida ikki soat xona haroratida turishi kerak.

- Torozini qutisidan oling, ishlashiga xalaqit beradigan yelimlangan yoriqlarini olib tashlang.
- Torozni pallasi (1) bilan korpusini yumshoq, nam mato bilan arting, so'ng quruq mato bilan artib quring.

Batareya qo'yish

- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab «CR2032» turidagi 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, qoplamanı olib tashlab batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yana yopib qo'ying.*

Batareyasini almashtirish

- Batareyaning quvvati kamaysa «Lo» yozuvi ko'rinadi, shunday bo'lganda jihoz batareyasini almashtiring.
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, manfiy va musbat tomonlarini yangi (CR2032 turidagi) batareya qo'ying, batareyasini almashtirgandan keyin batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yana yopib qo'ying.
- Agar jihoz ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'ying.

ORTIQCHA OG'IRLIK DEGANDA NIMANI TUSHUNISH KERAK?

Inson jussasining ortiqcha og'ir bo'lishi uning sog'lig'iga yomon ta'sir qilishini ko'pchilik biladi. Ortiqcha og'irlik semizlik, yurak bilan bog'liq muammolar, ateroskleroz va osteoporozga sabab bo'lishi mumkin, lekin osteoporoz og'irlik kamligidan ham bo'lishi mumkin. (Osteoporoz – hajm birligida suyak massasining kamayib suyak to'qima mikroarxitekturasi buzilishiga, suyak mo'rtligini oshirib arzimas jarohatdan yoki jarohatsiz ham suyak sinishiga sabab bo'ladigan skeletning umumiy kasalligi).

Og'irligi me'yoridagi insonning mushaklari bilan to'qimalarida yog'dan ko'ra suv ko'p bo'ladi, elektr toki esa yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi. Torozni inson a'zoidan sust elektr toki o'tkazib inson jussasidagi yog' bilan suv miqdorini oson va tez hisoblab beradi. Jismoniy mashq bilan yoki parhez qilib ortiqcha og'irlikni ketkazsa bo'ladi, torozni esa og'irligingizni bilib turishga yordam beradi.

TAVSIYA

- Og'irligingizni sutkaning bitta vaqtida torting.
- Yog' bilan suv foizini oqshom tushganda, kechki ovqatdan oldin o'lchash tavsiya qilinadi.
- Ovqatlangandan keyin kamida 2-3 soat o'tishi kerak.
- Ko'p jismoniy mashg'ulot bajarilgandan keyin kamida 10-12 soat o'tishi kerak.
- Inson a'zoidagi yog' tarkibi ko'p omillarga bog'liq va kun bo'yi o'zgarib turishi mumkin.
- 6 yoshga to'lmagan bolalardagi yog' bilan suv foizi hisoblanganda o'lchov noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Kasbi sportchilik bo'lgan, a'zolari shishadigan, jussasining tuzilishi nostandart insonlarning o'lchovidagi hisob noto'g'ri bo'lishi mumkin.

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

ISHLATISH

- Torozini ishlatish uchun pallasini (1) bir oz bosib qo'ying, displeyda (3) og'irlik birligi ko'rinadi.
- Og'irlik birligini tanlash uchun «kg/lb/st» tugmasini (5) ketma-ket bosib. Og'irlik birligi displeyda (3) ko'rinadi:
- «**kg**» - og'irlik kilogrammda o'lchanadi;
- «**lb**» - og'irlik funtda o'lchanadi;
- «**st**» - og'irlik stoun.
- Torozini tekis, qattiq joyga qo'ying, agar pol tekis bo'lmasa, gilam yoki to'shama yozilgan bo'lsa tortish aniqligi kamayadi.

TORTISH





- Torozni pallasiga (1) chiqing.
- Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab displeyda «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» yoki «**0:0 st**» alomati ko'rinadi.
- Torozni pallasida (1) oyog'ingiz yonma-yon tursin, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanishi kerak
- Torozni tortayotganda qimirlamay turing. Og'irlik tortilayotganda displeyda (3) o'chib-yonib turgan og'irlik raqamlari ko'rinadi, so'ng og'irlik ko'rsatgichi o'chmasdan yonib turadi.

Diqqat!

- **Displeydagi (3) «Err» yozuvi toroziga ortiqcha yuk tushganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**
- **Tortib bo'lganidan keyin taxminan 20 sekund o'tganda torozni o'zi o'chadi.**

O'ZBEKCHA

SHAXSIY MA'LUMOTNI KIRITISH

- «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib, displeyda (3) o'chib-yonib foydalanuvchi raqami ko'rinadi «**1**», «**2**»..., «**12**».
- «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib foydalanuvchi raqamini tanlang. «**1**», «**2**»..., «**12**» raqamlarining bittasi bilan belgilab 12 nafar foydalanuvchining ma'lumotini kiritib qo'ysa bo'ladi.
- «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Shundan keyin displeyda (3) o'chib-yonib foydalanuvchi jinsi alomati ko'rinadi. «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib foydalanuvchi jinsi bilan uning jismoniy tayyorgarligini tanlang:
 -  - erkak;
 -  - jismoniy tayyorgarligi ko'p erkak;
 -  - ayol;
 -  - jismoniy tayyorgarligi ko'p ayol.
- «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib tanlangan alomatni tasdiqlang.
- Displeyda (3) o'chib-yonib yosh raqamlari ko'rinadi.
- «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib, 1 yil oraliqda, 6 yoshdan 100 yoshgacha foydalanuvchi yoshini kiriting, «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib foydalanuvchi yoshini saqlab qo'ying.
- Shundan keyin displeyda (3) o'chib-yonib bo'y raqamlari ko'rinadi. 1 cm oraliqda bo'y uzunligini 80 cm dan 220 cm gacha belgilab qo'ysa bo'ladi. «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib bo'y uzunligini belgilab qo'ying. «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib bo'y uzunligini tasdiqlang.
- Shundan keyin displeyda (3) o'chib-yonib tortish birligi ko'rinadi. «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib tortish birligini (kg/lb/st) tanlang va «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib tanlangan tortish birligini saqlab qo'ying.
- Agar tortish birligini o'zgartirish shart bo'lmasa «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizish yetadi.

Eslatma: Foydalanuvchi haqidagi ma'lumot kiritiladigan vaqtda birorta ham tugma bosilmasa taxminan 20 sekunddan keyin torozi o'zi o'chib qoladi.

INSON A'ZOSIDAGI YOG', SUYAK, MUSHAK TO'QIMALARI VA SUV FOIZINI HISOBLASH

- «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib, tanlangan tortish birligiga qarab displeyda (3) «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» yoki «**0:0 st**» alomatlari ko'rinadi.
- «**◀/▶**» tugmasiga (4) qo'l tekkizib foydalanuvchi raqamingizni tanlang.
- «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib foydalanuvchi tanlanganini tasdiqlang.
- Yana «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib displeyda (3) foydalanuvchi haqidagi oldin kiritilgan

- shaxsiy ma'lumotni qarab ko'ring (jinsi, jismoniy tayyorgarligi, yoshi, bo'yi).
- Keyin displeyda (3) o'chib-yonib tortish birligi ko'rinadi, «**SET**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib tortish birligini tasdiqlang.
- Oyog'ingiz osti tegadigan bo'lib torozi metall pallasiga (1) chiqing. Og'irlik tortilayotganda torozida qimirlamasdan, o'lchov ko'rinishini kutib turing.
- Torozidan tushmang. Displeydagi (3) «- - -» alomati yog', suv, mushak va suyak to'qimalari foizi hisoblanayotganini bildiradi.
- Hisoblash tugaganidan so'ng displeyda (3) quyidagi ma'lumot ko'rinadi:
 - tanlangan tortish birligidagi foydalanuvchi og'irligi (kg/lb/st);

FAT

- yog' foizi,

WAT

- suv foizi,

MUS

- mushak to'qimalari foizi,

BON

- suyak to'qimalari foizi,

KCAL – tavsiya qilinadigan bir kunlik kilokaloriya iste'moli,

«**→**» - og'irlik me'yorida kam,

«**→→**» - og'irlik me'yorida,

«**→→→**» - og'irlik ortiqcha,

«**→→→→**» - semirish.

- Hisoblash natijasi displeyda (3) uch marta ko'rinadi, so'ng torozi o'zi o'chadi.

Diqqat!

- **Displeydagi (3) «Err» yozuvi toroziga ortiqcha og'irlik tushganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**
- **«Err-2» yozuvi hisobda xato borligini bildiradi. Shunday bo'lganda torozidan tushib og'irligingizni yana bir marta tortib ko'ring.**

Eslatma: Foydalanuvchi haqidagi ma'lumot kiritilgan va toroziga oyoqyalang chiqilgandan keyingina inson jussasidagi yog' bilan suv foizi hisoblanadi..

Inson vujudidagi yog' foizining 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,
- ovqatlanmagan yoki suyuqlik ichgandan keyin yog' miqdori haqidagi ma'lumot ko'proq bo'lishi mumkin,
- inson kasal bo'lganda, kasaldan tuzalayotganda yoki jismoniy mashq qilganda vujudidagi suyuqlik kamayib yog' foizi o'zgarishi mumkin.

O'ZBEKCHA

Inson vujudidagi suv miqdori

Inson vujudidagi suv foizi – inson vujudidagi suv miqdorining uning umumiy og'irligidagi 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 hisobga oladi.

Ayniqsa vazni ortiqcha, to'la insonlar mushak miqdorini nazorat qilib turishlari zarur. Og'irlik kamayganda yog' to'qimlari kamayishi mumkin, lekin yog' to'qimalari kamayishi 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'lanadi.

O'rganishlardan ma'lum bo'ldiki, mushak to'qimlari ko'payganda skelet suyaklari 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 ushbu qo'llanmada suyak miqdori haqida tavsiya berilmagan, me'yori ko'rsatilmagan

Tavsiya qilingan bir kunlik kaloriya iste'mol qilish miqdori

Bir kunda iste'mol qilinadigan kaloriya miqdori – inson vujudi to'liq tinch holatida (masalan, 24 soat to'shakdan turmay yotganda) asoiy hayot funksiyalari uchun zarur bo'ladigan quvvat miqdori bo'ladi. Zarur kaloriya miqdori insonning og'irligi, bo'yi va yoshiga bog'liq bo'ladi. Inson vujudiga ma'lum miqdorda kaloriya kerak va bu kaloriya oziq-ovqatlar bilan iste'mol qilinadi. Ko'p vaqt kam kaloriya iste'mol qilish sog'liqqa zarar bo'ladi.

Inson vujudidagi suv me'yori ayollar uchun – 45-60%, erkaklar uchun– 50-65% bo'ladi.

Eslatma: Jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsiya uchun berilgan.

Erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
		Kam	O'rtacha	Ko'p	Kam	O'rtacha	Ko'p	Kam	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 to'qimalari %		
	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'ullanadigan erkak		Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
	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'ullanadigan ayol		Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
	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

O'ZBEKCHA

Tortish natijasini tahlil qilish

Ikki-uch kunda inson jussasi og'irligining o'zgarishi ko'pincha jussa to'qimalaridagi suyuqlik bir oz kamayganidan bo'lishi mumkin. Ko'proq vaqtdagi doimiy tortilish natijalarini tahlil qiling. Natija umumiy og'irlik bilan to'qimalardagi yog' va suyuqlik nisbati o'zgarishiga qarab ko'rsatiladi 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'rta 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'zgarmay turishi jismoniy harakat qilish, saunaga borish yoki og'irlikning tez kamayishi natijasida bo'liishi mumkin.
- Og'irlikning o'rta vaqtda ko'payishi, vujud to'qimalaridagi yog'ning kamayishi yoki o'zgarmay turishi mushak ko'payganidan bo'lishi mumkin.
- Agar umumiy og'irlik kamayib yog' ham ozaygan bo'lsa parhezingiz foyda qilgan, ya'ni vujud to'qimalaridagi yog' kamayotgan bo'ladi.
- Parhez bilan jismoniy mashqlar qo'shilganda foydasi mukammal bo'ladi, shunday vaqt o'rta muddatda vujud to'qimalaridagi mushak qancha ko'payganini ham bilib turishingiz mumkin.

TOZALASH VA EHTIYOT QILISH

1. Torozini yumshoq, nam mato bilan artib tozalash mumkin, so'ng quruq mato bilan artib quritassiz.
2. Qirib tozalaydigan vosita yoki eritgich ishlatish

ta'qiqlanadi.

3. Torozini suvga yoki boshqa suyuqlikka solish ta'qiqlanadi.
4. Torozini olib qo'yishdan oldin batareya solinadigan bo'lmasidan batareyalarini chiqarib oling.
5. Torozini quruq, salqin va bolalarning qo'li yetmaydigan joyga olib qo'ying.

TO'PLAMI

- Toroz – 1 dona.
- «CR2032» turidagi batareya – 1 dona.
- Qo'llanma – 1 dona

TEXNIK XUSUSIYATI

Quvvat olishi: 1 dona «CR2032» turidagi 3 V batareya qo'yiladi

Eng ko'p tortadigan og'irligi: 180 kg

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

Jihoz ishlaydigan muddat – 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 адзінаццатае чысло, 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 yorliqdagi 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