

gorenje

Elektronska osebna tehtnica

Elektronska osobna vaga

Elektronska osobna vaga

Elektronска вага за телесна тежина

Electronic personal scale

Elektroniczna waga osobista

Elektronická osobná váha

Elektronické osobní váhy

Электронные весы



OT 180 FWE

Navodilo za uporabo SI

Upute za uporabu BIH HR

Uputstva za upotrebu BIH SRB MNE

Упатство за употреба MK

Instructions for Use GB

Instrukcja obsługi PL

Návod na obsluhu SK

Návod k obsluze CZ

Руководство по эксплуатации RUS

SL	Navodila za uporabo.....	3
HR	Upute za uporabu	9
SRB MNE	Uputstvo za upotrebu	15
MK	Упатства за употреба	21
EN	Instruction manual.....	27
PL	Instrukcja obsługi	32
SK	Návod na obsluhu	38
CZ	Návod k obsluze	43
RU	Инструкция по эксплуатации.....	48

SPLOŠNE INFORMACIJE

Zakaj je pomembno, da vemo kolikšen je odstotek maščobe v našem telesu?

Debelost predstavlja veliko nevarnost za človeka in je zelo povezano z resnimi boleznimi kot so povišan krvni tlak, srčne bolezni, sladkorna bolezen, osteoartritis in nekaterimi vrstami raka. Obstajajo tudi drugi ne tako splošni simptomi, ki jih povzroča debelost. Merjenje odstotka maščobe v telesu je učinkovit način določitve vaše fizične sposobnosti.

Voda v telesu je kazalec vašega zdravja. Če je vaša telesna teža vedno ista in če se poveča odstotek vode v vašem telesu je to dobro za vaše telo. Če pa se odstotek zmanjša pomeni, da se mišice zmanjšujejo in maščobe povečujejo. Če se odstotek zmanjša, lahko to pomeni tudi neuravnoteženost vode v telesu in potencialne bolezni, katerih značilnost je tudi izločanje vode.

Kako deluje tehtnica?

Merilec telesne maščobe uporablja BIO tehnologijo (Analizo bioelektrične impedance). Ko z golimi stopali stopite na kovinski plošči, v Vaše telo stečejo zelo rahli električni signali. Merilec izmeri impedanco, t.j. srečanje signalov (z uporabo merjenja več-frekvenčne impedance in bioelektrične analize telesa), in vrednosti se prenesejo v procesor. Ta z vsemi podatki (vaša starost, višina, spol, teža ter enačbe modelov telesne sestave populacije) izračuna odstotek vaše telesne maščobe.

Merjenje telesne maščobe je odvisno od posameznika do posameznika. Zato priporočamo, da se tehtate in merite vedno ob približno enakem času in pod enakimi pogoji.

Pomembno!

1. Če želite, da vam tehtnica izmeri pravi odstotek vode, maščobe ter teže, stopite nanjo bos.
2. Med tehtanjem mora biti tehtnica na ravni podlagi.
3. Bolniki s srčnimi spodbujevalniki, elektrokardiogrami ali drugimi vsadki, ne smejo uporabljati te tehtnice.
4. Prekomerno pitje alkohola, hrana, telovadba, zdravstveno stanje, uporaba zdravil, ženske menstrualne cikle, itd., vplivajo na rezultat merjenja.

REFERENČNA TABELA

Odstotek telesne maščobe

Ženska

Starost	Telesna masa				Telesna voda	Mišična masa	Kalorije (kcal) potrošnja/dan
	Suha	Normalna	Debela	Predebela			
10-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	
Sportnica		12-25			>56	>38	2100-4200

Moški

Starost	Telesna masa				Telesna voda	Mišična masa	Kalorije (kcal) potrošnja/dan
	Suh	Normalen	Debel	Predebel	Normalen	Normalen	
10-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	
Športnik		12-25			>60	>42	2500-5000

Atletski način:

Atletsko telo ima večjo mišično maso in je nagnjeno k večji dehidraciji kot običajno telo odraslega človeka. Posledica le tega bo visok odčitek telesne maščobe, če se meri s standardnim načinom za odrasle. Za »Atleta« se šteje oseba, ki je vključena v intenzivno fizično aktivnost cca. 12 ur na teden, in čigar srčni pulz v mirovanju znaša 60 ali manj utripov.

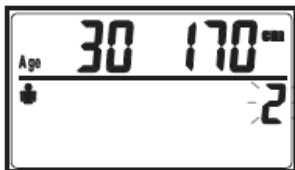
Opomba:

Gornji podatki so dobljeni na osnovi vzorčenja in so podatki zgolj referenčnega značaja. Če imate kakršnakoli vprašanja glede vašega zdravja, se posvetujte z zdravnikom.

NASTAVITEV OSEBNIH PODATKOV

Prikazovalnik lahko shrani podatke za največ do 12 oseb (vključno s starostjo, višino, spolom in enoto teže).

1. Pritisnite tipko za vklop. Na ekranu se bo prikazal znak »8888«. Pritisnite SET.
2. Med utripanjem izberite želeni program. Za izbor programa pritisnite UP ali DOWN, nato SET za potrditev.

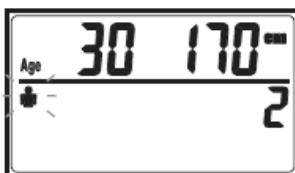


3. Nastavitev merske enote:



4. Nastavitev spola:

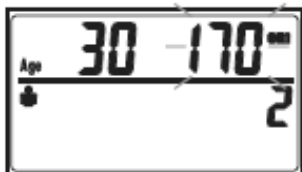
Za izbor pritisnite gumb UP (gor) ali DOWN (dol). Pritisnite SET za potrditev.



5. Nastavitev višine:

Višina se lahko meri v centimetrih ali v inčih. Kadar nastavimo težo na kg, tehtnica avtomatsko meri v centimetrih. Če je teža nastavljena na lb ali st, se meri v inčih.

Za izbor pritisnite gumb UP (gor) ali DOWN (dol). Pritisnite SET za potrditev.



6. Nastavitev starosti:

Za izbor pritisnite gumb UP (gor) ali DOWN (dol). Pritisnite SET za potrditev.



Nastavljanje je končano.

TEHTANJE (brez merjenja maščobe)

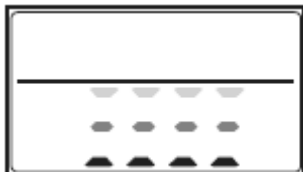
Za vklop prikazovalnika pritisnite tipko za vklop. Na tehtnici se bo vklopilo samo tehtanje brez merjenja maščob.



Ko se prikaže »0.0 kg« stopite na tehtnico in na njej stojte nekaj časa.



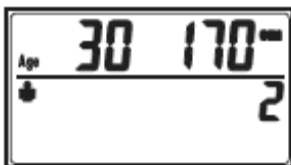
Na zaslonu se bo prikazala vaša teža.



Tehtnica se bo po cca 10 sekundah samodejno izkjučila.

TEHTANJE Z MERJENJEM TELESNE MAŠČOBE IN VODE

Za vklop prikazovalnika pritisnite tipko za vklop. Medtem ko pred-programska oznaka utripa izberite program. Če ponovno pritisnete tipko vklop, bo tehtnica vklopila program samo za tehtanje. Izberite prednastavitveno številko. V nasprotnem primeru se bo tehtnica samostojno nastavila v način »tehtanje«. Na zaslonu se pojavijo prednastavitvene informacije.



Čez približno 2 sekundi se na zaslonu pojavi »0.0 kg«.



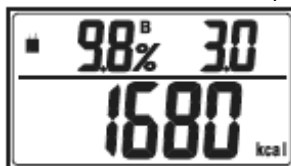
Na tehtnico stopite bosi, nakar tehtnica obdela podatke.



Na zaslonu se za 3 sekunde prikaže telesna teža, maščoba in voda.

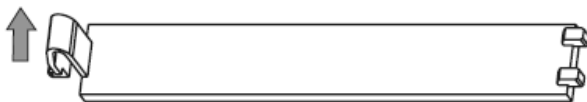


Na zaslonu se za 3 sekunde prikaže mišična in kostna masa, nato se tehtnica samodejno izklopi.

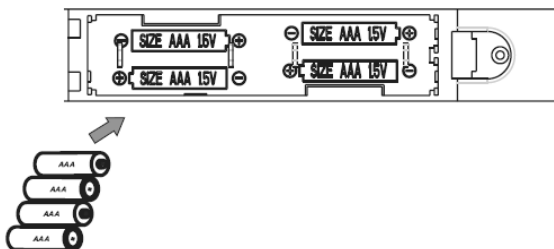


MENJAVA BATERIJ

1. Odprite pokrovček na spodnji strani prikazovalnika



2. Vstavite 4 x AAA baterije.



3. Zaprite pokrovček.



Opomba:

1. Če tehnice dalj časa ne uporabljate, vzemite baterije iz enote.
2. Prazne baterije odlagajte v zato namenjen prostor. Pazite na naravo. **NE MEČITE JIH V SMETI!**
3. Če so baterije stekle, jih nemudoma zamenjajte, sicer lahko trajno poškodujejo tehniko.

PODROBEN OPIS

Teža: Max 180 kg Stopnjevanje: 0.1 kg
Starost: 10-99 cm Stopnjevanje: 1
Višina: 100-220 cm Stopnjevanje: 1 cm
% telesne maščobe Območje meritve 5-53%
% vode v telesu Območje meritve 36-85%
% mišične mase v telesu Območje meritve 25-75%
Kalorije Stopnjevanje: 1



Pazite, da tehtnica ne pride v stik z vodo!



Ne stopajte na rob tehtnice!



Previdno ravnajte z njo!



Ne stopajte na tehtnico, če imate vlažna stopala!



Medtem tehtanjem mora biti tehtnica na ravnih tleh!



Medtem, ko si merite odstotek telesne maščobe in vode ne stopajte na tehtnico v nogavicah!

POMEMBNO

Nosečnice in bolniki s srčnimi spodbujevalniki naj ne uporabljajo te tehtnice!

VELIKO UŽITKOV PRI UPORABI VAŠE TEHTNICE VAM ŽELI
gorenje

OPĆE INFORMACIJE

Zašto je važno znati koliki je postotak masti u našem tijelu?

Debljina predstavlja veliku opasnost za čovjeka i značajno je povezana s ozbiljnim bolestima kao što su povišeni krvni tlak, srčane bolesti, šećerna bolest, osteoartritis i neke vrste raka. Postoje i drugi, ne tako opći simptomi, koje uzrokuje debljina. Mjerenje postotka masti u tijelu je učinkovit način određivanja vaše fizičke sposobnosti.

Voda u tijelu je pokazatelj vašega zdravlja. Ako je vaša tjelesna težina uvijek ista i ako se povećava postotak vode u vašem tijelu, to je dobro za vaše tijelo. Ako se pak postotak smanji, to znači da se mišići smanjuju a povećavaju masnoće. Ako se samanjuje postotak, to može ukazivati na neuravnoteženost vode u tijelu i na potencijalne bolesti čija je značajka izlučivanje vode.

Kako radi vaga?

Mjerilac tjelesne masti rabi BIO tehnologiju (Analizu bioelektrične impedance). Kada golim stopalima stupite na metalnu ploču, u Vaše tijelo poteku vrlo blagi električni signali. Mjerilac izmjeri impedancu, t.j. postojeće signale (pomoću mjerenja višefrekvencijske impedance i bioelektrične analize tijela) a vrijednosti se prenose u procesor koji sa svim podacima (vaša starost, visina, spol, težina i jednadžbe modela tjelesnog sastava populacije) izračuna postotak vaše tjelesne masti.

Mjerenje tjelesne masti ovisi od pojedinca do pojedinca. Zato preporučamo da se važete i mjerite uvijek u približno isto vrijeme i pod jednakim uvjetima.

Važno!

1. Ako želite da vam vaga izmjeri ispravni postotak vode, masti i težinu, stupite na nju bosi.
2. Za vrijeme vaganja vaga mora biti na ravnoj podlozi.
3. Ovu vagu ne smiju rabiti bolesnici s aparatima za poticanje rada srca (pacemaker), elektrokardiogramima li drugim usadcima.
4. Prekomjerno pijenje alkohola, hrana, tjelovježba, zdravstveno stanje, uporaba lijekova, ženski menstrualni ciklus, itd, utječu na rezultat mjerenja.

REFERENTNA TABELA

Žena

Starost	Telesna masa				Telesna voda	Mišićna masa	Kalorije (kcal) potrošnja/dan
	Suha	Normalna	Debela	Predebela			
10-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	
Športnica		12-25			>56	>38	2100-4200

Moški

Starost	Telesna masa				Telesna voda	Mišićna masa	Kalorije (kcal) potrošnja/dan
	Suh	Normalen	Debel	Predebel			
10-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	
Športnik		12-25			>60	>42	2500-5000

Atletski način:

Atletsko tijelo ima veću mišićnu masu i sklono je većoj dehidraciji od običnog tijela odraslog čovjeka. Posljedica toga biti će visoko očitavanje tjelesne masti ako se mjeri standardnim načinom za odrasle. U »Atletu« se ubraja osoba koja je uključena u intenzivnu fizičku aktivnost oko 12 sati na tjedan i čiji srčani puls u mirovanju iznosi 60 otkucaja ili manje.

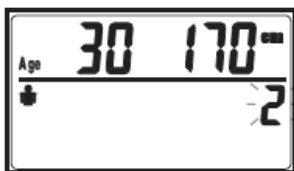
Pozor:

Gornji podaci su dobiveni na temelju uzorkovanja i samo su od referentnog značaja. Ako imate bilo kakva pitanja glede vašeg zdravlja, posavjetujte se s liječnikom.

NAMJEŠTANJE OSOBNIH PODATAKA

Pokazivač može pohraniti podatke za najviše do 12 osoba (uključujući starost, visinu, spol i jedinicu težine).

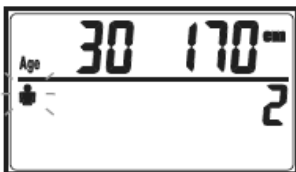
1. Pritisnite tipku za uključivanje. Na ekranu će se prikazati »8888«. Pritisnite SET.
2. Za vrijeme treptanja izaberite željeni program. Za izbor programa pritisnite UP ili DOWN i zatim SET za potvrđivanje.



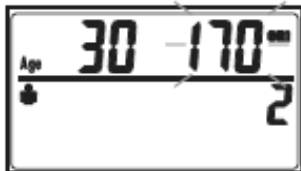
3. Namjestite jedinicu težine: Za izbor pritisnite UP ili DOWN i zatim SET za potvrđivanje.



4. Namjestite spol: Za izbor pritisnite UP ili DOWN i zatim SET za potvrđivanje.



5. Namjestite visinu: Za izbor pritisnite UP ili DOWN i zatim SET za potvrđivanje.



6. Namjestite starost: Za izbor pritisnite UP ili DOWN i zatim SET za potvrđivanje.



Nakon toga je indikator pripremljen za mjerenje.

VAGANJE (bez mjerenja masti)

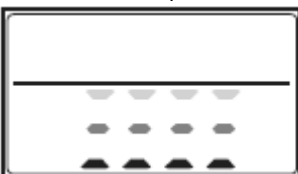
Za uključivanje pokazivača pritisnite tipku za uključivanje. Na vagi će se uključiti samo vaganje bez merjenja masti.



Kada se pokaže »0.0 kg« stupite na vagu i stojite na njoj neko vrijeme.

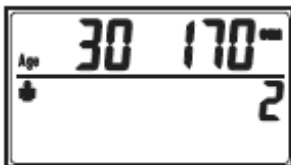


Na zaslonu će se prikazati vaša težina.



VAGANJE S MJERENJEM TJELESNE MAST I VODE

Za uključivanje pokazivača pritisnite tipku za uključivanje. Odaberite program. Ako ponovno pritisnete tipku za uključivanje, vaga će uključiti program samo za vaganje. Izaberite prednamjestivi broj. U protivnom će se vaga automatski namjestiti u način »vaganje«.



Stupite na vagu. Ako na vagu ne stupite unutar 10 sekunda od pojavljivanja »0.0kg« na zaslonu, vaga će se automatski isključiti.



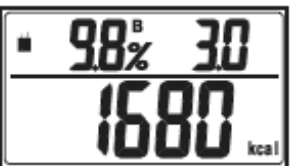
Ovaj znak označava da vaga izvodi merjenje vaše masti i postotka vode u tijelu.



Prikazat će se vaša težina.

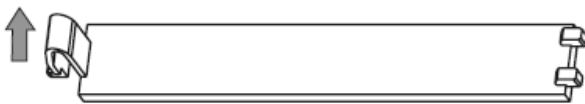


Na zaslonu će se pojaviti broj koji iskazuje postotak masti i postotak vode u vašem tijelu. Nakon tog pokazivanja vaga će se automatski isključiti.

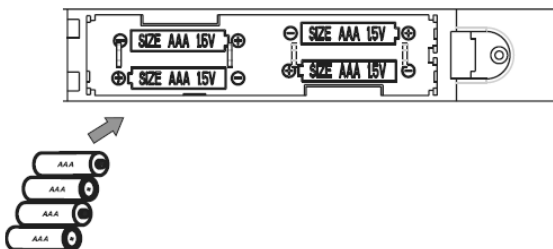


ZAMJENA BATERIJA

1. Otvorite poklopac na donjoj strani pokazivača



2. Umetnite 4 x AAA baterije.



3. Zatvorite poklopac.



Pozor:

1. Ako vagu ne rabite dulje vrijeme, izvadite baterije iz jedinice.
2. Prazne baterije odlažite u za to namijenjeni prostor. Pazite na prirodu. **NE BACAJTE IH U SMEĆE!**
3. Ako su baterije procurile, odmah ih zamijenite jer mogu trajno oštetiti vagu.

DETALJNI OPIS

Težina: maks. 180 kg Stupnjevanje: 0,1 kg
Starost: 10-99 Stupnjevanje: 1
Visina: 100-220 cm Stupnjevanje: 1 cm
% tjelesne masti Mjerno područje 5-53 %
% vode u tijelu Mjerno područje 36-85 %



Pazite da vaga ne dođe u dodir s vodom!



Ne stupajte na rub vage!



Oprezno rukujte s njom!



Ne stupajte na vagu ako su vam stopala znojna!



Za vrijeme vaganja, vaga mora biti na ravnom tlu!



Za vrijeme mjerenja postotka tjelesne masti i vode ne stupajte na vagu u čarapama!

VAŽNO

Ovu vagu ne bi trebale rabiti trudnice i bolesnici koji imaju uređaj za poticanje rada srca!

PUNO UŽITKA U UPORABI VAŠE VAGE ŽELI VAM
gorenje

OPŠTE INFORMACIJE

Zašto je značajno da znamo koliki je procenat masnoće u našem telu?

Gojaznost predstavlja veliku opasnost za čoveka i tesno je povezana sa ozbiljnim bolestima, kao što su povišeni krvni pritisak, bolesti srca, dijabetes, osteoartritis i neke vrste karcinoma. Postoje i drugi, ne tako opšti simptomi, koje uzrokuje gojaznost. Merenje procenta masnoće u telu predstavlja efikasan način utvrđivanja vaše fizičke sposobnosti.

Voda u telu je pokazatelj vašeg zdravlja. Ako je vaša telesna težina uvek ista i ako se poveća procenat vode u vašem telu, to je dobro za vaše telo. Međutim, ako se procenat smanji, to znači da se mišići smanjuju, a masti povećavaju. Ako se procenat smanji, to može značiti neuravnoteženost vode u telu i potencijalne bolesti za koje je karakterističan gubitak vode.

Kako funkcioniše vaga?

Merač telesne masti primenjuje BIO tehnologiju (analizu bioelektrične impedanse). Kada bosim nogama stanete na metalnu ploču, u Vaše telo se sliju veoma slabi električni signali. Merač izmeri impedansu, t.j. susret signala (primenom merenja više-frekventne impedanse i bioelektrične analize tela), i vrednosti se prenose u procesor. On sa svim podacima (vaše godine starosti, visina, pol, težina kao i jednačine modela telesnog sastava populacije) izračunava procenat vaše telesne masnoće.

Merenje telesne masnoće varira od pojedinca do pojedinca. Zato preporučujemo da se vagate i merite uvek u približno isto vreme i pod istim uslovima.

Značajno!

1. Ako želite da vam vaga izmeri pravilan procenat vode, masti i težinu, stanite na nju bosonogi.
2. U toku merenja vaga mora biti na ravnoj podlozi.
3. Bolesnici sa srčanim stimulatorima, elektrokardiogramima ili drugim umecima ne smeju koristiti ovu vagu.
4. Prekomerno konzumiranje alkohola, hrana, gimnastika, zdravstveno stanje, upotreba lekova, ženski menstrualni ciklus, itd., utiču na rezultat merenja.

REFERENTNA TABELA

Procenat telesne masnoće

Žena

Muškarac

Starost	Mršava	Normalna	Debela	Predebela	Mršav	Normalan	Debeo	Predebeo
10-17	≤20	20-31	31-37	≥37	≤8	8-19	19-25	≥25
18-39	≤21	21-32	32-38	≥38	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	≤13	13-24	24-30	≥30
sportista		12-25			sportista	3-15		

Procenat vode u telu

	Žene	Muškarci
Odrasli	38-75	36-75

Atletski način:

Atletsko telo ima veću mišićnu masu i sklono je većoj dehidraciji od uobičajenog tela odraslog čoveka. Posledice toga biće visoko očitavanje telesne masnoće ako se meri standardnim načinom za odrasle. »Atletom« se smatra osoba koja je uključena u intenzivnu fizičku aktivnost cca 12 sati nedeljno i čiji srčani puls u stanju mirovanja iznosi 60 ili manje otkucaja..

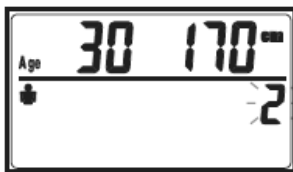
Napomena:

Gornji podaci dobijeni su na osnovu uzoraka i imaju isključivo referentni karakter. Ukoliko imate bilo koja pitanja u pogledu vašeg zdravlja posavetujte se sa lekarom.

UNOŠENJE LIČNIH PODATAKA

Na displeju se mogu memorisati podaci za najviše 12 osoba (uključujući starost, visinu, pol i jedinicu težine).

1. Pritisnite dugme za uključivanje. Na ekranu će se pojaviti »8888«. Pritisnite SET.
2. U toku treperenja odaberite željeni program. Za biranje programa pritisnite UP ili DOWN, zatim SET za potvrđivanje.

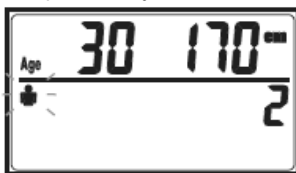


3. Unesite jedinicu težine. Za biranje programa pritisnite UP ili DOWN, zatim SET za potvrđivanje.

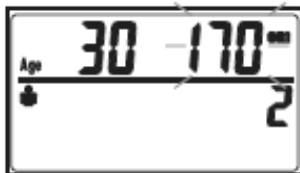


Kg/lb/St

4. Unošenje podataka o polu. Za biranje programa pritisnite UP ili DOWN, zatim SET za potvrđivanje.



5. Unošenje podataka o visini. Za biranje programa pritisnite UP ili DOWN, zatim SET za potvrđivanje.



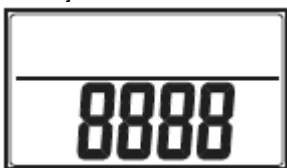
6. Unošenje podataka o starosti. Za biranje programa pritisnite UP ili DOWN, zatim SET za potvrđivanje.



Nakon toga indikator je spreman za merenje.

MERENJE (bez merenja masnoće)

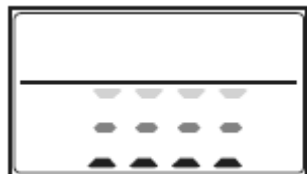
Za uključivanje displeja pritisnite dugme za uključivanje. Na vagi će se uključiti samo merenje bez merenja masnoće.



Kada se pojavi »0.0 kg« stanite na vagu i na njoj stojte neko vreme.

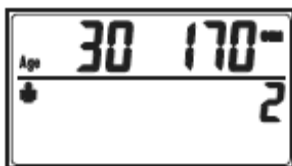


Na ekranu će se pojaviti vaša težina.



MERENJE SA MERENJEM TELESNE MASNOĆE I VODE

Za uključivanje displeja pritisnite dugme za uključivanje. Za vreme dok predprogramska oznaka treperi izaberite program. Ako ponovo pritisnete dugme za uključivanje, vaga će uključiti samo program za merenje. Izaberite predpodešavajući broj. U suprotnom vaga će se automatski podesiti na način »merenje«.



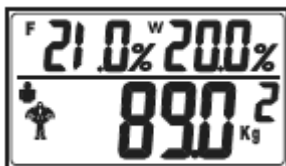
Stanite na vagu. Ako na vagu ne stanete u roku od 10 sekundi od pojavljivanja »0.0kg« na ekranu, vaga će se automatski isključiti.



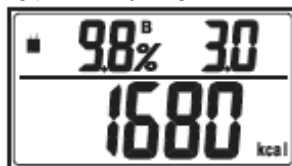
Ovaj znak znači da vaga vrši merenje vaše masnoće i procenta vode u telu.



Pojaviće se vaša težina.

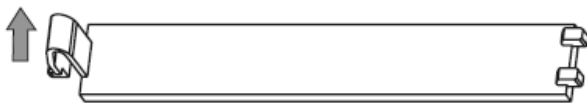


Na ekranu će se pojaviti broj koji označava vaš procenat masnoće u telu i procenat vode u telu. Nakon tog prikazivanja vaga će se automatski isključiti.

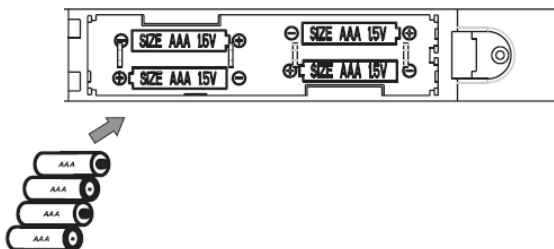


PROMENA BATERIJA

1. Otvorite poklopac sa donje strane displeja.



2. Ubacite 4 x AAA baterije.



3. Zatvorite poklopac.



Napomena:

1. Ako vagu ne upotrebljavate duže vremena izvadite baterije iz nje.
2. Prazne baterije odložite u za to namenjen prostor. Čuvajte prirodu. **NE BACAJTE IH U SMEĆE!**
3. Ako su baterije procurile, treba ih odmah zameniti jer mogu trajno oštetiti vagu.

DETALJAN OPIS

Težina: Max 180 kg Stepenovanje: 0.1 kg
Starost: 10-99 Stepenovanje: 1
Visina: 100-220 cm Stepenovanje: 1 cm
% telesne masnoće Područje merenja 5-53%
% vode u telu Područje merenja 36-85%



Pazite da vaga ne dođe u dodir sa vodom!



Ne stajite na ivicu vage!



Pažljivo rukujte sa njom!



Ne stajite na vagu ako su vam stopala znojna!



Za vreme merenja vaga mora biti na ravnoj podlozi!



Za vreme merenja procenta telesne masnoće i vode na vagi nemojte stojati u čarapama!

ZNAČAJNO

Trudnice i bolesnici sa srčanim stimulatorima ne bi smeli da upotrebljavaju ovu vagu!

**PUNO UŽIVANJA PRILIKOM UPOTREBE VAŠE VAGE ŽELI VAM
gorenje**

ОПШТИ ИНФОРМАЦИИ

Зошто е значајно да знаеме колкав процент на масти има во нашето тело ?

Дебелината претставува голема опасност за човекот и е многу поврзана со сериозните болести како што се зголемениот крвен притисок, срцевите заболувања, шеќерната болест, остеоартритисот и со некои видови рак. Постојат и други не така општи симптоми што ги предизвикува дебелината. Мерењето на процентот на масите е ефикасен начин за утврдување на вашата физичка способност.

Водата во телото е показател за вашето здравје. Ако вашата телесна тежина е секогаш иста и ако се зголемува процентот на водата во вашето тело, тоа е добро за вашето тело. Ако пак процентот се намали, тоа значи дека мускулите се намалуваат, а масите се зголемуваат. Ако процентот се намали, тоа може да укажува и на неуралотезеност на водата во телото и на потенцијални болести, чија карактеристика е исфрлање на водата.

Како функционира вагата?

Мерачот на масите во телото ја употербува биотехнологијата (анализа на биоелектричната импеданца). Кога со боси стапала ќе застанете на металната плоча, низ вашето тело почнуваат да протекуваат многу слаби електрични сигнали. Мерачот ја мери импеданцата, т.е. сретнувањето на сигналите (со употреба на мерењето на повеќефреквентната импеданца и биоелектричната анализа на телото). Процесорот со сите ваши податоци (вашата возраст, висина, пол, тежина, како и процентуалните модели за телесниот состав кај популацијата) го пресметува процентот на масите во вашето тело.

Мерењето на масите во телото зависи од поединец до поединец. Затоа препорачуваме секогаш да се мерите во приближно исто време и под приближно исти услови.

Важно!

1. Ако сакате вагата да ви го измери вистинскиот процент на вода, масти, како и тежината, стапнете на неа боси.
2. Додека се мерите, вагата мора да биде поставена на рамна подлога.
3. Болните со пејсмејкери, електрокардиограми или други вградени помагала не смеат да ја употребуваат вагата.
4. Прекумерното пиење алкохол, гимнастиката, здравствената состојба, употребата на лекаства, женскиот менструален циклус итн., влијаат на резултатите од мерењето.

РЕФЕРЕНТНА ТАБЕЛА

Процент на маснотии во телото

Жена

Маж

Возраст	Слаба	Нормална	Дебела	Предебела		Слаб	Нормален	Дебел	ПреДебел
10-17	≤20	20-31	31-37	≥37		≤8	8-19	19-25	≥25
18-39	≤21	21-32	32-38	≥38		≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40		≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42		≤13	13-24	24-30	≥30
спотистка		12-25				спортист	3-15		

Процент на вода во телото

	Жени	Мажи
Возрасни	38-75	36-75

Атлетски начин:

Атлетското тело има поголема мускулна маса и е изложено на поголемо дехидрирање отколку телото на обичниот возрасен човек. Како последица на ова се појавува повисок процент на вода, доколку се мери со стандардниот начин за возрасни.. За "атлетичар" се смета лице што е вклучено во интензивна физичка активност 12 часа во неделата и чиј срцев пулс во мирување изнесува 60 или помалку отчукувања.

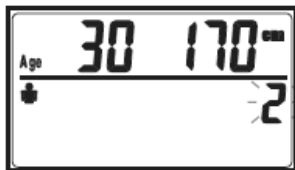
Забелешка:

Горниве податоци се добиени врз основа на репрезентативни примери и се, пред сè, податоци со референтно значење. Ако имате какви било прашања во врска со вашето здравје, посветувајте се со вашиот лекар.

ВНЕСУВАЊЕ НА ЛИЧНИТЕ ПОДАТОЦИ

Дисплејот може да зачува податоци за најмногу 12 лица (вклучително со возраста, висината, полот и единица тежина).

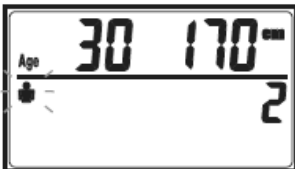
1. Притиснете го копчето за вклучување. На екранот ќе се прикаже претходно наместената програма за возраст и висина (екран во приказал »8888«. Притиснете SET.
2. Додека пулсира, изберете ја саканата програма. За избор на програмата притиснете UP или DOWN, потоа SET за потврдување.



3. Внесување на единица тежина. За избор на програмата притиснете UP или DOWN, потоа SET за потврдување.



4. Внесување на полот. За избор на програмата притиснете UP или DOWN, потоа SET за потврдување.



5. Внесување на возраста. За избор на програмата притисенете UP или DOWN, потоа SET за потврдување.



6. Внесување на висината. За избор на програмата притисенете UP или DOWN, потоа SET за потврдување.



Потоа индикаторот е подготвен за мерење.

МЕРЕЊЕ (без мерење на масти)

За вклучување на дисплејот притиснете го копчето за вклучување. На вагата ќе се вклучи само мерењето без мерење на маснотите.



Кога ќе се прикаже »0.0 kg«, стапнете на вагата и стојте на неа некое време.



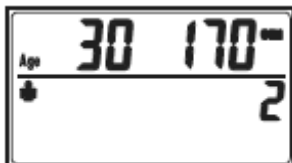
На екранот ќе се прикаже вашата тежина.



МЕРЕЊЕ СО МЕРЕЊЕ НА МАСТИТЕ И НА ВОДАТА ВО ТЕЛОТО

За вклучување на дисплејот притиснете го копчето за вклучување. Изберете ја програмата. Ако повторно го притиснете копчето вклучување, вагата ќе ја вклучи само програмата за мерење.

Изберете го бројот на веќе внесената комбинација



Во спротивно, вагата самостојно ќе се намести во начинот »мерење «.



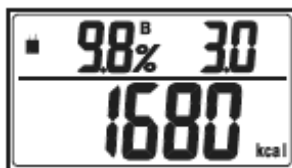
Стапнете на вагата. Ако на вагата не стапнете во рок од 10 секунди од појавувањето на »0.0kg« на екранот, вагата самата ќе се исклучи.



Овој знак покажува дека вагата врши мерење на вашите маснотии и на процентот на вода во вашето тело.

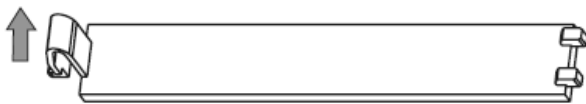


На екранот се појавува бројка што го покажува процентот на мастите и на вода во вашето тело. По овој приказ вагата самостојно се исклучува.

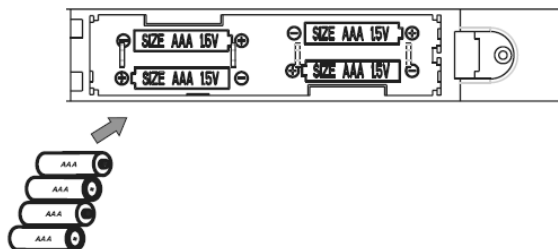


МЕНУВАЊЕ БАТЕРИИ

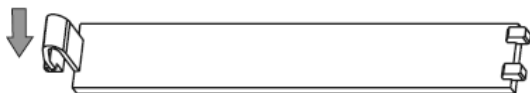
1. Отворете го поклопчето на долната страна на дисплејот.



2. Ставете 4 x AAA батерии.



3. Затворете го поклопчето



Забелешка:

1. Ако вагата не ја употребувате подолго време, извадете ги батериите од единицата.
2. Празните батерии фрлајте ги во за тоа наменет простор. Грижете се за природата. **НЕ ФРЛАЈТЕ ГИ ВО СМЕТ !**
3. Ако батериите се празни, навреме заменете ги, бидејќи можат трајно да ја оштетат вагата.

ДЕТАЛЕН ОПИС

Тежина Мах 180 kg Степенување: 0.1 kg
Возраст: 10-99 Степенување: 1
Висина: 100-220 cm Степенување: 1 cm
% телесни маснотии Подрачје на мерење 5-53%
% вода во телото Подрачје на мерење 36-85%



Внимавајте вагата да не дојде во контакт со вода!



Не газете на работ на вагата!



Внимателно ракувајте со неа!



Не стапувајте на вагата ако имате испотени стапала!



Додека се мерите, вагата мора да биде на рамен под!



Додека го мерите процентот на масти и на вода, не газете на вагата со чорапи.

ВАЖНО

Трудници и болни со вграден пејсмејкер не треба да ја употребуваат оваа вага!

ГОЛЕМО УЖИВАЊЕ ПРИ КОРИСТЕЊЕТО НА ВАШАТА ВАГА ВИ
ПОСАКУВА
gorenje

GENERAL INFORMATION

Why is it important to know the fat percentage in your body?

Obesity(having an abnormal proportion of body fat) is a known risk for people's health, which is closely associated with serious diseases like high blood pressure, heart disease, diabetes, osteoarthritis and some forms of cancer. There are other, less common symptom like sleep apnea and sleepiness during the day, which can be caused by obesity.Measuring the body fat percentage, or your Body Composition, is an effective way to determine the level of your fitness.

Body water is an indicator of healthiness. If weight remains the same, the value of TBW(total body water)% increases, which indicates the muscle in one's body increases(which is good for health); if value of TBW (%) decreases, which indicates the muscle in one's body decreases and fat increases, or indicates maladjustment of body water or some possible diseases with lacking body water.

How the scale works

The fat monitor uses one of the most reliable methods of analyzing body composition, BIA, short for bioelectrical impedance analysis.BIA measures the resistance, which is in proportional to fat in body, to the flow of a small, harmless low-level electrical current. The source electrodes introduce the current at one end and the detecting electrodes receive the current at the other end. Data, like height, age, gender, from the BIA device is then input into a software program for analysis. Weight and body fat are calculated automatically.

The Scale's accuracy is dependent up several client-based variable, we recommend that you get into a routine of taking measurements, always at around the same time of day and under the same conditions.

Important Notice:

1. This scale requires bare feet for proper conductivity while measuring body fat.
2. Do not place the scale on a carpeted or uneven surface.
3. Do not use the body fat monitor function of these products if you are using the following equipment-cardiac pacemaker, electrocardiograph and/ or other medical devices implanted in the body or used for support.
4. Excessive drinking , eating, exercising, medical conditions, taking medication, the female menstrual cycle etc., have an effect on the measurement results.

REFERENCE TABLE

Body fat percentage

Woman

Age	Body Fat				Body water	Muscle mass	Calorie (kcal) demand/day
	Under fat	Healthy	Over fat	Obese			
10-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	
Športnica		12-25			>56	>38	2100-4200

Men

Age	Body Fat				Body water	Muscle mass	Calorie (kcal) demand/day
	Under fat	Healthy	Over fat	Obese			
10-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	
Sportnik		12-25			>60	>42	2500-5000

Athlete Mode:

Athletic body has greater muscle mass and tend to be more dehydrated than standard adult body, and will result in high body fat reading if measured with standard adult mode.

Note:

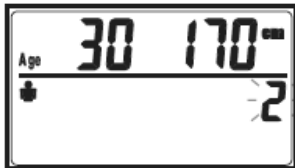
The scope above were gained by sampling, the data is only for reference, if you have any question about your health, please consult your doctor.

SET PERSONAL DATA

The scale can store 12 persons' data(including age, height, gender & unit).

In SET mode, you can turn the scale off anytime by press the ON/OFF button.

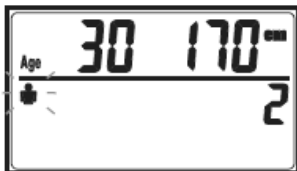
1. Press the ON/OFF button to turn the scale on. »8888« will display.
2. To select the user, push UP or DOWN button. Press SET.



3. Set unit mode (kg/ lb/st): Press SET.



4. Set your gender:
Press UP or DOWN button to select. Press SET to confirm.



5. Set your height:

Height can be measured in cm or in inch. When we set weight to kg, the scale automatically measures in cm. If the weight is set to lb or st, the weight is measured in inch.

Press UP or DOWN button to select. Press SET to confirm.



6. Set your age:

Press UP or DOWN button to select. Press SET to confirm.



Setting is now finished.

WEIGHING ONLY

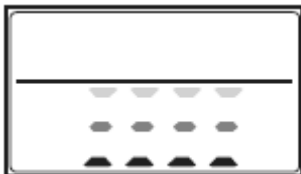
Press the ON/OFF button to turn the scale on. Scale will be set to weighing only.



When "0.0 kg" is displayed step on the scale.



Your weight will be displayed on the screen.

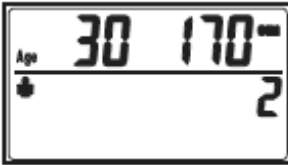


The scale will switch off automatically after 10 seconds.

WEIGHING AND MEASURING BODY FAT AND WATER PERCENTAGE

Press the ON/OFF button to turn the scale on. Select the pre-programmed number, otherwise, the scale will read your last data and enter the measuring mode.

Select the user by pressing UP or DOWN button.



In about 2 seconds the screen will display "0.0 kg".



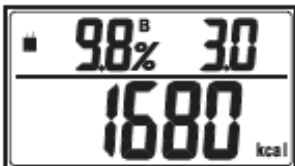
Step on the scale. The scale displays your weight for 3 seconds than processes the data.



Body weight, body mass and body water will display for 3 seconds.



Muscle and bone mass displays for 3 seconds than the scale shuts off automatically.



SPECIFICATION

Weight range Max 180 kg	Graduation 0.1kg
Age range 10-99	Graduation 1
Height range 100-220cm.....	Graduation 1cm
Body fat percentage range.....	5-53%
Water percentage range.....	36-85%
Body mass percentage range.....	25-75%
Calories	Graduation: 1

CAUTION



Keep the scale off water



Don't step on the edge of the scale



Keep the scale with care



Don't step on the Scale with wet feet



Don't put it on uneven floor while weighing



Body fat & water percentage has to be measured barefoot

IMPORTANT

Pregnant and cardiac pacemaker users are prohibited to use the scale.

gorenje

WISHES YOU A LOT OF PLEASURE WHILE USING YOUR APPLIANCE

INFORMACJE OGÓLNE

Dlaczego warto wiedzieć, jaki procent tłuszczu znajduje się w naszym ciele?

Otyłość stanowi duże zagrożenie dla człowieka i jest ściśle związana z poważnymi chorobami, jak np. podwyższone ciśnienie tętnicze, choroby serca, cukrzyca, osteoartretyzm i niektóre rodzaje raka. Mierzenie grubości tkanki tłuszczowej jest również skutecznym sposobem na określenie naszej sprawności fizycznej. Poziom wody w organizmie jest wskaźnikiem naszego zdrowia. Jeżeli ciężar ciała jest zawsze ten sam i jeżeli zwiększy się procent wody w organizmie, wówczas wpływa to korzystnie na nasze ciało. Jeżeli natomiast procent ten ulega zmniejszeniu, oznacza to, że ilość mięśni się zmniejsza, a tłuszczu rośnie. Wzrost zawartości tłuszczu może oznaczać również nierównowagę wody w organizmie i prawdopodobieństwo chorób, których cechą charakterystyczną jest właśnie wydalanie wody.

Jak działa waga?

Miernik zawartości tłuszczu w ciele stosuje technologię BIA (bioelektryczną analizę impedancji). Gdy boso stanie się na wadze, w kierunku ciała popłyną bardzo delikatne sygnały elektryczne. Miernik zmierzy impedancję, tzn. zderzenie się sygnałów (stosując pomiar wielozakresowej impedancji i bioelektrycznej analizy ciała), a wartości przeniesione zostaną do procesora. Ten, posiadając wszystkie dane (wiek, wysokość, płeć, ciężar oraz równania modeli składników ciała populacji) wyliczy procent zawartości tłuszczu w organizmie.

Mierzenie zawartości tłuszczu w organizmie zależy od cech indywidualnych. Dlatego zalecamy, aby ważyć się i mierzyć zawsze o tej samej porze dnia, w takich samych warunkach.

Uwaga!

1. Chcąc, aby waga wyliczyła prawidłowy procent wody, zawartość tłuszczu oraz ciężar ciała, należy stanąć na niej boso.
2. Podczas ważenia waga powinna znajdować się na równym podłożu.
3. Nie zaleca się użytkowania tej wagi chorym z rozrusznikiem serca, elektrokardiogramami lub innymi urządzeniami elektrycznymi.
4. Nadmierne picie alkoholu, sposób odżywiania, ćwiczenia, kondycja zdrowotna, stosowanie leków, cykl menstruacyjny itd., wpływają na rezultaty pomiarów.

TABELA PORÓWNAWCZA

Procent zawartości tłuszczu w ciele

Kobieta

Meżczyzna

Wiek	Szczupła	Przeciętna	Otyła	Bardzo otyła	Szczupły	Przeciętny	Otyły	Bardzo otyły
10-17	≤20	20-31	31-37	≥37	≤8	8-19	19-25	≥25
18-39	≤21	21-32	32-38	≥38	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	≤13	13-24	24-30	≥30
Sportowiec		12-25			Sportowiec	3-15		

Procent zawartości wody w ciele

	Kobiety	Mężczyźni
Dorośli	42-61	46-66

Opcja atleta:

Ciało atleta ma większą masę mięśniową i większe skłonności do odwodnienia niż przeciętny organizm dorosłego człowieka. Efektem tego jest wysoki odczyt zawartości tłuszczu w ciele, jeżeli pomiaru dokonano w standardowym trybie pomiaru dla dorosłych. Opcja »atleta« jest przeznaczona dla osób, które 12 godzin tygodniowo są włączone w intensywną aktywność fizyczną, a ich tętno w stanie spoczynku wynosi 60 lub mniej uderzeń na minutę.

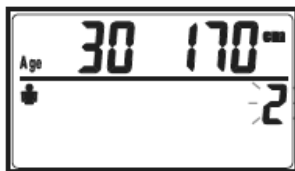
Uwaga:

Powyższe dane zostały uzyskane na podstawie próbkowania statystycznego i mają charakter porównawczy. Jeżeli mają Państwo jakiegokolwiek pytania w związku ze swoim stanem zdrowia, należy zwrócić się z nimi do lekarza.

USTAWIENIE OSOBISTYCH DANYCH

Wyświetlacz może zapamiętać dane 12 osób (12 programów) - włączając w to wiek, wzrost, płeć i jednostkę pomiaru ciężaru.

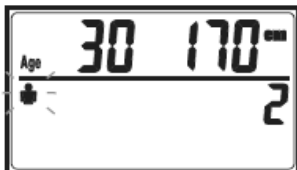
1. Przcisnąć przycisk włącznika. Na ekranie wyświetli się „8888”. Przcisnąć SET.
2. W czasie pulsowania należy wybrać żądany program. Aby wybrać program należy przcisnąć UP lub DOWN, a następnie SET w celu potwierdzenia.



3. Ustawienie jednostki pomiarowej.



4. Ustawienie płci.



5. Ustawienie wysokości.



6. Ustawienie wieku.



Wskaźnik jest gotowy do wykonania pomiaru.

WAŻENIE (bez pomiaru tłuszczu)

Aby włączyć wskaźnik, należy przycisnąć przycisk włącznika. Na wadze włączy się opcja ważenia bez pomiaru zawartości tłuszczów.



Gdy wyświetli się »0.0 kg«, należy stanąć na wagę i stać na niej przez pewien czas.

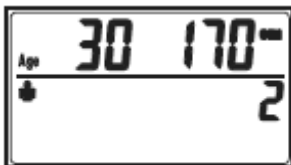


Na ekranie wyświetli się waga ciała.



WAŻENIE Z POMIAREM TŁUSZCZU I WODY W ORGANIZMIE

Aby włączyć wskaźnik, należy przycisnąć przycisk włącznika. Należy wybrać program. Po ponownym przyciśnięciu przycisku włącznika, na wadze włączy się tylko opcja ważenia. Wybrać należy ustawioną wstępnie cyfrę.



Wybrać należy ustawioną wstępnie cyfrę. W przeciwnym razie waga automatycznie przestawi się na opcję »ważenie«.



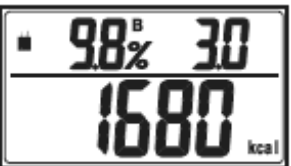
Należy stanąć na wagę. Jeżeli nie stanie się na wadze w ciągu 10 sekund od ukazania się na ekranie symbolu »0.0 kg«, wówczas waga automatycznie wyłączy się.



Symbol ten oznacza, że waga wykonuje pomiar tłuszczu i zawartości procentowej wody w organizmie.

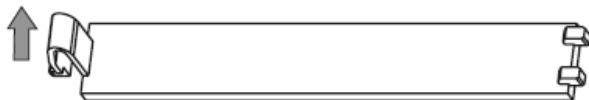


Na ekranie ukaże się liczba, która oznacza procent tłuszczu i procent wody w organizmie, a następnie waga samoczynnie wyłączy się.

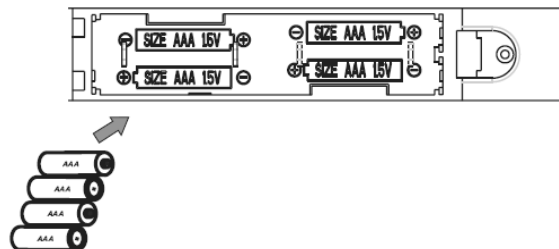


WYMIANA BATERII

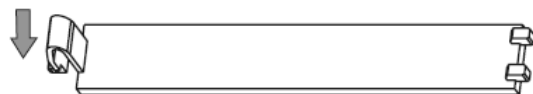
1. Otworzyć pokrywkę.



2. Włożyć 4 x baterie AAA.



3. Zamknąć pokrywkę.



Uwaga:

1. Jeżeli waga nie jest używana przez dłuższy czas, należy z niej usunąć baterie.
2. Stare baterie należy wyrzucać do specjalnie do tego przeznaczonych pojemników. Należy dbać o środowisko. **NIE NALEŻY WYRZUCAĆ ICH DO ŚMIECI!**
3. Jeżeli zauważy się wyciek z baterii, należy je natychmiast wymienić, gdyż w przeciwnym razie mogą trwale uszkodzić wagę.

SZCZEGÓLWY OPIS

Ciężar: do 180 kg podziałka: 0.1 kg
Wiek: 10-99 podziałka: 1
Wysokość: 100-220 cm podziałka: 1 cm
% zawartości tłuszczu Zakres pomiarowy 5-53%
% wody w organizmie Zakres pomiarowy 36-85%

UWAGA



Należy ostrożnie obchodzić się z wagą!



W celu zmierzenia zawartości tłuszczów i wody w organizmie, nie należy stać na wadze w skarpetkach!



Wagę należy trzymać z dala od wody!



Nie należy stawiać na brzegu wagi!



Nie stawiać na wagę wilgotnymi stopami!



Nie należy stawiać wagi na nierównej powierzchni!

OSTRZEŻENIE

Nie zaleca się użytkowania tej wagi kobietom w ciąży oraz chorym z rozrusznikiem serca!

WIELE SATYSFAKCJI PODCZAS UŻYTKOWANIA WAGI ŻYCZY PAŃSTWU
gorenje

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Prečo je dôležité poznať percento tuku vo vašom tele?

Obezita (majúca abnormálny pomer telesného tuku) je známe riziko ľudského zdravia, ktorá je úzko spojená s vážnymi chorobami ako vysoký krvný tlak, srdcové choroby, cukrovka, zápaly kĺbov a určité druhy rakoviny. Existujú aj ďalšie príznaky, ktoré môžu byť spôsobené obezitou ako je chrápanie a ospalosť počas dňa. Percentuálna miera telesného tuku alebo skladby tela je účinný spôsob ako určiť úroveň vašej kondície.

Telová voda je ukazovateľ zdravia. Ak hmotnosť zostáva rovnaká a hodnota TBW (celková telesná voda) % sa zvyšuje, znamená to, že sa zvýšila svalová hmota (ktorá je dobrá pre zdravie); ak sa hodnota TBW (%) znižuje, znamená to, že sa znížila svalová hmota a zvýšil telesný tuk, alebo indikuje nevyrovnanosť telesnej vody alebo niektoré možné choroby.

Ako pracuje váha

Tukový detektor používa jednu z najspoľahlivejších metód analyzovania telového zloženia, ktorá sa volá BIA (bioelektrická impedančná analýza). BIA meria odpor, ktorý je v pomere telesného tuku k toku malého, neškodného, nízkeho elektrického prúdu. Zdrojové elektródy zavádzajú prúd na jednom konci a detekčné elektródy prijímajú elektrický prúd na druhom konci. Údaj ako výška, vek, pohlavie zo BIA zariadenia je potom vstupnou jednotkou do softvérového programu pre analýzu. Hmotnosť a telesný tuk sú vypočítané automaticky. Presnosť merania je závislá na niekoľkých premenných používateľa. Preto odporúčame, aby ste merali hodnoty približne v rovnaký čas a za rovnakých podmienok.

Dôležitá poznámka:

1. Pre správne zmeranie telesného tuku musíte mať holé nohy, aby bola čo najlepšia vodivosť.
2. Váhu neumiestňujte na mäkký a nerovný povrch.
3. Funkciu merania telesného tuku tohto zariadenia nepoužívajte, ak používate kardiostimulátor, elektrokardiograf alebo iné lekárske pomôcky implantované v tele alebo používané na podporu.
4. Nadmerné pitie, jedenie, cvičenie, medicínske podmienky, užívanie liekov, menštruačný cyklus u žien, atď., majú vplyv na výsledky merania.

REFERENČNÁ TABUĽKA

Percento telesného tuku

<u>Žena</u>					<u>Muž</u>			
Vek	Nízky tuk	Zdravý	Zvýšený tuk	Obezita	Nízky tuk	Zdravý	Zvýšený tuk	Obezita
10-17	≤20	20-31	31-37	≥37	≤8	8-19	19-25	≥25
18-39	≤21	21-32	32-38	≥38	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	≤13	13-24	24-30	≥30
Športovec		12-25			Športovec	3-15		

Percento telovej vody

	<u>Žena</u>	<u>Muž</u>
Dospelý	42-61	46-66

Režim športovca:

Telo športovca má väčšie množstvo svalovej hmoty a má sklon byť viac odvodnený ako bežný dospelý človek a ak bude meraný v dospelom režime, bude mať vysokú hodnotu telesného tuku.

Poznámka:

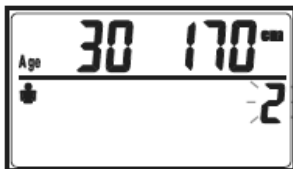
Získané hodnoty majú len informatívny charakter. Ak máte akékoľvek otázky ohľadom vášho zdravia, konzultujte ich s vaším lekárom.

NASTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

Váha môže uložiť informácie o 12 osobách (vrátane veku, výšky a pohlavia).

V režime SET môžete váhu kedykoľvek vypnúť stlačením tlačidla ON/OFF.

1. Stlačením tlačidla ON/OFF zapnete váhu.
2. Počas blikania čísla stlačte tlačidlo SET. Stlačením tlačidla UP / DOWN vyberte číslo predprogramovania. Potvrďte stlačením tlačidla SET.

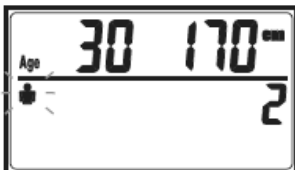


3. Stlačením tlačidla UP / DOWN vyberte jednotky hmotnosti (kg/ lb).

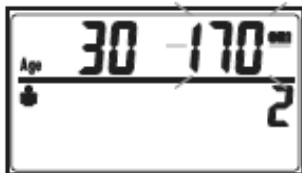


Kg/lb/St

4. Zvoľte vaše pohlavie.



5. Zadajte vašu výšku.



6. Zadajte váš vek.



LEN VÁŽENIE

Stlačením tlačidla ON/OFF zapnete váhu.



Postavte sa na váhu a zostaňte na nej stáť.

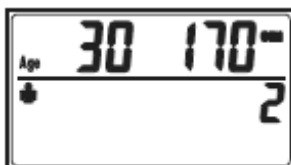


Zobrazí sa a blikne vaša hmotnosť. Potom sa váha automaticky vypne.



HMOTNOŠŤ, MIERA TELESNÉHO TUKU A PERCENTO VODY

Stlačením tlačidla ON/OFF zapnete váhu. Zvoľte predprogramované číslo, inak bude váha snímať posledné údaje a zadaný režim merania. Zobrazí nastavené údaje.

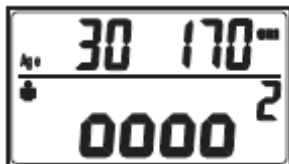


Zobrazí nastavené údaje.

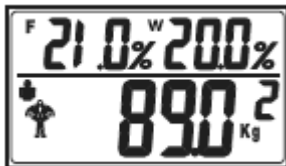


Postavte sa na váhu. Zostaňte stáť na váhe.

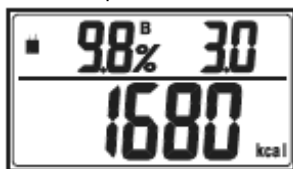
Ak sa nepostavíte na váhu do 10 sekúnd po zobrazení °0.0 kg±, váha sa automaticky vypne.



Miera telesného tuku a percento vody.

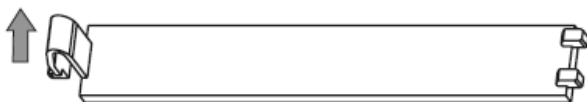


Zobrazí sa percento vášho telesného tuku, percento telesnej vody. Potom sa váha automaticky vypne.

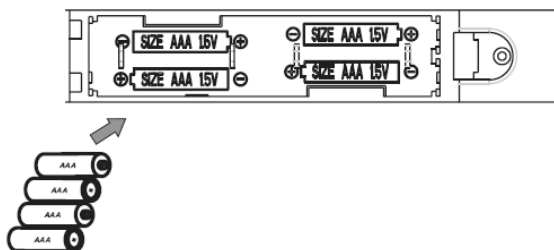


BATÉRIE

1. Otvorte batériový priestor na zadnej strane váhy.



2. Vložte 4x AAA batérie.



3. Zatvorte batériový priestor.



Poznámka:

1. Ak váhu nebudete dlhšiu dobu používať, vyberte batérie.
2. Vyčerpané batérie by mali byť zlikvidované podľa miestnych predpisov. Vo väčšine prípadov môžete staré batérie odovzdať do recyklačného centra.
3. Ak batérie vytečú, okamžite ich vymeňte. Inak môžu poškodiť váhu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozsah váženia Max. 180kg	Stupňovanie po 0.1kg
Rozsah veku 10-99	Stupňovanie po 1
Rozsah výšky 100-220cm	Stupňovanie po 1cm
Rozsah percenta telesného tuku	5-53%
Rozsah percenta vody	36-85%

UPOZORNENIE



Váhu udržiajte mimo vody



Nestúpajte na okraj váhy



S váhou zaobchádzajte opatrne



Na váhu nestúpajte s vlhkými nohami



Počas váženia neumiestňujte na nerovný povrch



Na váhu nestúpajte v ponožkách počas merania percenta telesného tuku

DÔLEŽITÉ

Tehotné ženy a osoby so srdcovým kardiostimulátorom nesmú používať váhu.

gorenje

VÁM ŽELÁ MNOHO PÔŽITKU PRI POUŽÍVANÍ VÁŠHO ZARIADENIA

VŠEOBECNÉ INFORMACE

Proč je důležité znát podíl tuku v našem těle?

Obezita (u lidí s abnormálním poměrem tělesného tuku) je známým rizikem lidského zdraví a je úzce spojena se závažnými nemocemi, např. vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami, cukrovkou, záněty kloubů a určitými druhy rakoviny. Existují však také další, méně obvyklé příznaky, které může obezita způsobovat, například spánková apnoe (porucha dýchání) a ospalost během dne.

Procentuální podíl tělesného tuku nebo skladby těla je účinným způsobem, jak určit úroveň vaší kondice.

Obsah vody v těle je ukazatelem zdraví. Zůstává-li hmotnost stejná a hodnota TBW (celkový objem vody v těle) % se přitom zvyšuje, znamená to, že se zvýšila svalová hmota (která je dobrá pro zdraví); jestliže se hodnota TBW (%) snižuje, znamená to, že se snížila svalová hmota a zvýšil se tělesný tuk nebo došlo k nerovnováze vody v těle či k jiným onemocněním v důsledku nedostatku vody v těle.

Jak funguje váha

Monitor tuku využívá jednu z nejspolehlivějších metod analýzy složení těla, BIA (bioelektrickou impedanční analýzu). BIA měří odpor, který je přímo úměrný tuku v těle, při průtoku slabého a neškodného elektrického proudu. Zdrojové elektrody vpouštějí proud na jedné straně a detekční elektrody zachycují tento proud na druhé straně. Do softwarového programu pro analýzu se následně vloží data ze zařízení BIA, jako je výška, věk a pohlaví. Hmotnost a tělesný tuk se vypočítají automaticky. Přesnost váhy závisí na několika proměnných uživatele. Doporučujeme, abyste si vytvořili z vážení rutinu, vždy se važete v přibližně stejný denní čas a za stejných podmínek.

Důležitá poznámka:

1. Pro správné měření tělesného tuku musíte být naboso, aby byla zajištěna co nejlepší vodivost.
2. Váhu nepokládejte na měkký a nerovný povrch.
3. Funkce měření tělesného tuku tohoto přístroje se nedoporučuje osobám používajícím kardiostimulátor, elektrokardiograf nebo jiné zdravotnické prostředky implantované či používané jako podpora.
4. Nadměrné pití, přejídání, cvičení, zdravotní stav, užívání léků, menstruační cyklus u žen atd. mají vliv na výsledky měření.

REFERENČNÍ TABULKA

Procento tělesného tuku

Věk	Žena				Muž			
	Nízký tuk	Zdravý	Zvýšený tuk	Obezita	Nízký tuk	Zdravý	Zvýšený tuk	Obezita
10–17	≤20	20–31	31–37	≥37	≤8	8–19	19–25	≥25
18–39	≤21	21–32	32–38	≥38	≤9	9–20	20–26	≥26
40–59	≤23	23–34	34–40	≥40	≤11	11–22	22–28	≥28
60–79	≤25	25–36	36–42	≥42	≤13	13–24	24–30	≥30
Sportovec		12–25			Sportovec	3–15		

Procento vody v těle

	Žena	Muž
Dospělý	42–61	46–66

Režim sportovce:

Tělo sportovce má větší množství svalové hmoty a je náchylnější k odvodnění organismu než tělo běžného dospělého člověka, a bude-li se sportovec měřit v dospělém režimu, naměří si vysokou hodnotu tělesného tuku.

Poznámka:

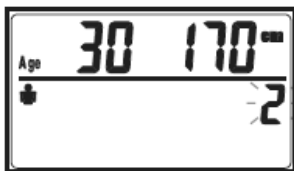
Získané hodnoty mají pouze informativní charakter. Máte-li jakékoliv otázky ohledně svého zdraví, poraďte se s lékařem.

NASTAVENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Váha může uložit informace až o 12 osobách (včetně věku, výšky a pohlaví).

V režimu SET můžete váhu kdykoliv vypnout stiskem tlačítka ON/OFF.

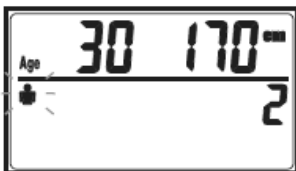
1. Tlačítkem ON/OFF zapnete váhu.
2. Během blikání čísla stiskněte tlačítko SET (NASTAVIT). Pomocí tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ) vyhledejte číslo pro naprogramování. Potvrďte stiskem tlačítka SET.



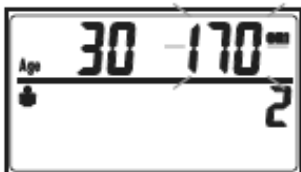
3. Pomocí tlačítka UP/DOWN vyberte jednotky hmotnosti (kg/lb).



4. Vyberte své pohlaví.



5. Zadejte svou výšku.



6. Zadejte svůj věk.



POUZE VÁŽENÍ

Tlačítkem ON/OFF zapněte váhu.



Stoupněte si na váhu a zůstaňte na ní stát.

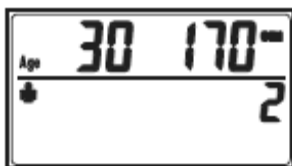


Zobrazí se vaše hmotnost. Potom se váha automaticky vypne.



HMOTNOST, MNOŽSTVÍ TĚLESNÉHO TUKU A PROCENTO VODY

Tlačítkem ON/OFF zapněte váhu. Zvolte předem naprogramované číslo, jinak váha načte vaše poslední údaje, a zadejte režim měření. Pomocí tlačítka UP/DOWN vyberte uživatele.



Zobrazí se nastavené údaje.

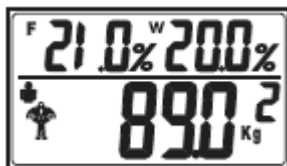


Stoupněte si na váhu. Zůstaňte na ní stát.

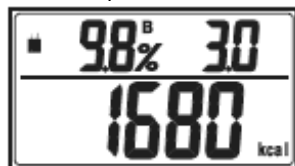
Pokud se nepostavíte na váhu do 10 vteřin po zobrazení 0,0 kg±, váha se automaticky vypne.



Množství tělesného tuku a procento vody.

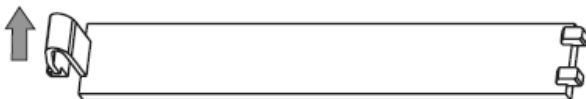


Zobrazí se procento vašeho tělesného tuku a procento vody v těle. Poté se váha automaticky vypne.

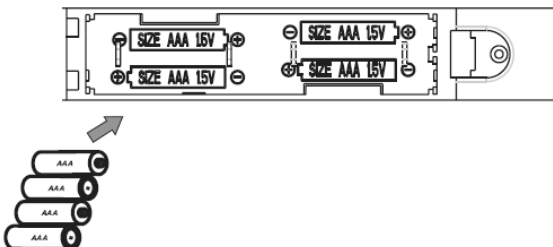


BATERIE

1. Otevřete prostor pro baterie na zadní straně váhy.



2. Vložte 4x AAA baterie.



3. Zavřete prostor pro baterie.



Poznámka:

1. Nebudete-li váhu delší dobu používat, baterie vyjměte.
2. Vybité baterie by se měly zlikvidovat podle místních předpisů. Většinou můžete staré baterie odevzdat do recyklačního centra.
3. Pokud baterie vytečou, neprodleně je vyměňte, aby nepoškodily váhu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozsah vážení max. 180 kg	Stupnice po 0,1 kg
Věkové rozmezí 10–99	Stupnice po 1
Rozmezí výšky 100–220 cm	Stupnice po 1 cm
Rozsah procent tělesného tuku	5–53 %
Rozsah procent vody	36–85 %

UPOZORNĚNÍ



Uchovávejte přístroj v suchu.



Nestoupejte na okraj váhy.



S přístrojem zacházejte opatrně.



Nestoupejte na váhu mokrými chodidly.



Nepokládejte váhu na nerovný povrch v době vážení.



Nestoupejte na váhu v ponožkách v době měření procenta tělesného tuku.

DŮLEŽITÉ

Váhu nesmějí používat těhotné ženy a osoby s kardiostimulátorem.

gorenje

VÁM PŘEJE PŘI POUŽÍVÁNÍ VAŠEHO PŘÍSTROJE MNOHO RADOSTI.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Почему важно знать процентное содержание жира в нашем организме?

Излишняя полнота представляет серьезную опасность для человека и непосредственно связана с такими серьезными нарушениями, как повышенное кровяное давление, заболевания сердца, диабет, остеоартроз и некоторые виды рака. Излишний вес может стать причиной и других, более специфических симптомов. Измерение процента жировых отложений в организме — эффективный способ определения вашей физической формы.

Содержание воды в организме — это показатель вашего здоровья. Если ваш вес не меняется, а процент содержания воды при этом вырос, это хорошо для организма, если же сократился, это означает, что мышцы уменьшились, а процентное содержание жира увеличилось, или же указывает на нарушение водного баланса и вероятность заболеваний, связанных с недостатком воды в организме.

Как работают весы?

Работа измерителя жировых отложений основана на принципе анализа биоэлектрического сопротивления. Когда вы встаете босыми ногами на металлические пластины, в тело поступают слабые электрические импульсы. Прибор определяет проходимость сигнала (с помощью мультиметра измерения сопротивления и биоэлектрического анализа тела), и показатели поступают в процессор, который с учетом ваших персональных данных (возраст, высота, пол, масса тела) подсчитывает процент содержания жира в организме.

Для того чтобы результаты измерения жировых отложений были наиболее точными, рекомендуем производить измерения в одно и то же время суток при одних и тех же условиях.

Важно!

1. Для обеспечения высокой точности измерения содержания воды, жира и массы тела вставайте на весы босиком.
2. Во время взвешивания весы должны находиться на ровной поверхности.
3. Прибором не могут пользоваться люди с электрокардиостимулятором, водителем ритма сердца и другим имплантированным электронным медицинским оборудованием.
4. На результаты измерений оказывают влияние алкоголь, продукты питания, физические упражнения, состояние здоровья, прием лекарственных препаратов, менструальный цикл у женщин и т.д.

СПРАВОЧНАЯ ТАБЛИЦА

Процентное содержание жира в организме

Женщины

Возраст	Масса тела				Содержание воды	Мышечная масса	Калории (ккал) расход/день
	Недостаточный вес	Норма	Избыточный вес	Ожирение			
					Норма	Норма	Рекомендация
10-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	
Спортсменка		12-25			>56	>38	2100-4200

Мужчины

Возраст	Масса тела				Содержание воды	Мышечная масса	Калории (ккал) расход/день
	Недостаточный вес	Норма	Избыточный вес	Ожирение	Норма	Норма	Рекомендация
10-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	
Спортсмен		12-25			>60	>42	2500-5000

Атлетический тип

Атлетический тип телосложения характеризуется повышенной мышечной массой и склонностью к дегидратации (обезвоживанию) по сравнению с нормой. Поэтому при обычном способе измерения значения содержания жиров у таких людей будут высокими. К атлетическому типу относятся люди с высоким уровнем физической активности — примерно 12 часов в неделю, а их пульс в состоянии покоя составляет 60 или менее ударов в минуту.

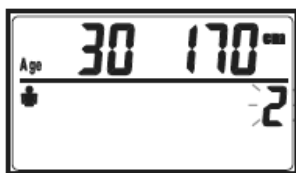
Примечание

Данные, приведенные выше, были получены путем выборочного обследования и носят исключительно справочный характер. Если у вас есть вопросы, связанные с вашим здоровьем, проконсультируйтесь с врачом.

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Прибор может хранить в памяти данные не более чем 12 человек (включая возраст, рост, пол и единицу измерения веса).

1. Нажмите на кнопку включения прибора. На дисплее отобразится надпись «8888». Нажмите на кнопку SET.
2. Индикация на дисплее мигает. Выберите программу с помощью кнопок UP или DOWN, а затем подтвердите свой выбор кнопкой SET.

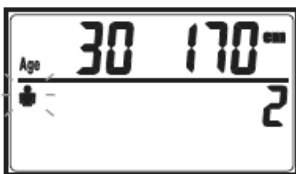


3. Установка единиц измерения.



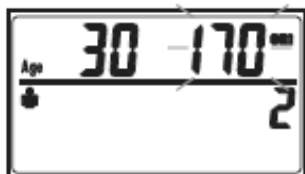
4. Установка пола.

Для выбора пола нажмите кнопку UP (вверх) или DOWN (вниз), затем кнопку SET для подтверждения.



5. Установка роста.

Рост может измеряться в сантиметрах или дюймах. При установке измерения веса в кг прибор автоматически измеряет рост в см, а при установке фунтов и стоунов — в дюймах. Выберите единицу измерения с помощью кнопок UP (вверх) или DOWN (вниз) и нажмите SET для подтверждения выбора.



6. Установка возраста.

Для выбора нужного значения возраста используйте кнопки UP (вверх) или DOWN (вниз) и нажмите SET для подтверждения.



Установки закончены.

ВЗВЕШИВАНИЕ (без измерения содержания жира)

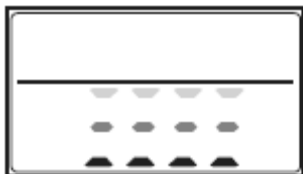
Включите прибор соответствующей кнопкой. При этом активируется режим обычного взвешивания без измерения процента содержания жира.



Когда на дисплее отобразится надпись «0.0 kg», встаньте на весы и оставайтесь на платформе некоторое время.



На дисплее отобразится ваш вес.

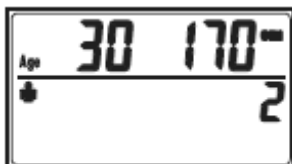


Примерно через 10 секунд прибор автоматически выключится.

ВЗВЕШИВАНИЕ С ИЗМЕРЕНИЕМ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА И ВОДЫ

Включите прибор соответствующей кнопкой. Выберите программу при мигающей индикации предустановленного номера на дисплее. При повторном нажатии на кнопку включения активируется режим обычного взвешивания.

Нажмите на кнопку с предустановленным номером, в противном случае прибор автоматически активирует режим обычного взвешивания. На дисплее отобразятся предустановленные данные.



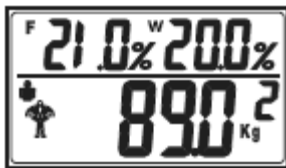
Примерно через 2 секунды на дисплее отобразится надпись «0.0 kg».



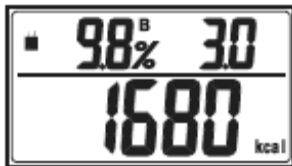
Встаньте на весы босыми ногами, и прибор обработает данные.



На дисплее будут в течение 3 секунд отображаться значения веса, содержания жира и воды.

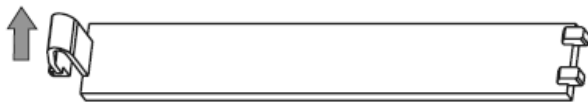


Затем на дисплее на 3 секунды появятся значения мышечной и костной массы, после чего прибор автоматически выключится.

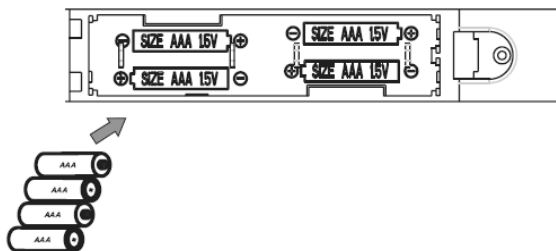


ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

1. Откройте крышку на нижней стороне прибора.



2. Установите элементы питания 4x AAA .



3. Закройте крышку.



Примечание

1. Если вы не будете пользоваться прибором длительное время, удалите из него элементы питания.
2. Отработанные элементы питания утилизируйте в соответствии с предписаниями. Берегите окружающую среду! **Не выбрасывайте их в контейнеры для бытового мусора!**
3. Если электролит вытек из элементов питания, незамедлительно их замените, иначе прибор может быть серьезно поврежден.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальный предельный вес 180 кг точность измерения: 0.1 кг
Предельные значения роста: 10-99 см точность измерения: 1 см
Рост: 100-220 см точность измерения: 1 см
% содержания жира диапазон измерения 5-53%
% содержания воды диапазон измерения 36-85%
% мышечной массы диапазон измерения 25-75%
Калории точность измерения: 1



Избегайте соприкосновения прибора с водой!



Не вставляйте на край прибора!



Осторожно обращайтесь с прибором!



Не становитесь на платформу влажными ногами!



Во время работы прибор должен находиться на ровной плоской поверхности!



При измерении содержания жира и воды становитесь на платформу босыми ногами!

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Прибором не следует пользоваться беременными и больным с электрокардиостимуляторами!

gorenje

**ЖЕЛАЕТ, ЧТОБЫ ПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСАМИ
ДОСТАВИЛО ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ!**

