

VT-1978

Electronic personal scale

Весы настольные электронные

Инструкция по эксплуатации

GB Manual instruction	2
DE Die betriebsanweisung	6
RUS Инструкция по эксплуатации	11
KZ Пайдалану нұсқасы	16
RO Instrucțiune de exploatare	21
CZ Návod k použití	26
UA Інструкція з експлуатації	30
BEL Інструкцыя па эксплуатацыі	35
UZ Фойдаланиш қоидалари	40

ENGLISH

INSTRUCTION MANUAL ELECTRONIC PERSONAL SCALE

This appliance will help you turn to healthy life-style. Read these instructions carefully and save them for future reference. **The “BIA” technique (bioelectric body impedance analysis) implemented by the appliance allows to calculate fat, water and muscle mass percentage with high accuracy taking into account memorized personal data (height, age, gender).**

WHAT IS EXCESS WIGHT?

It is well known that excess weight may affect the health adversely.

Excess weight may cause fatness, heart problems, progress of atherosclerosis, osteoporosis, although the lack of weight may lead to osteoporosis too (osteoporosis is the systemic skeleton disease. Its features are: bone mass per volume decreases, bone tissue micro architectonics impairment. It issues in bones fragility, the risk of fractures because of minimal trauma or even without one.)

The physical exercises and moderate diet help to get rid of excess weight. Excess weight analyzer is the ideal tool to control excess weight.

It is well known, that in case of small weight muscles and tissues contain more water than fat. It is also common that water conducts electric current better than fat does.

You can measure your body fat percentage in muscles by conducting weak electric current through the body. This helps you control your forms.

Recommendations

- Weigh yourself at the same time every day.
- Percentage of water should be weighed in the evening before supper.
- 2-3 hours should pass after the last eating.
- 10-12 hours should pass after the intensive physical exercises.

Attention!

- **The information about percentage of fat, water and muscles could be obtained only if you stand on the scales barefoot.**
- Percentage of fat depends on different factors and can vary during a day.

Precautions

- The use of excess weight analyzer is

- ABSOLUTELY prohibited for pregnant women.
- The use of excess weight analyzer is ABSOLUTELY prohibited for persons having pacemakers and other medical equipment with accumulators built-in.

FUNCTION BUTTONS

1. ◀ - decrease the number displayed.
2. **ENTER** – enter and confirm the data.
3. ▶ - increase the number displayed.

USAGE

- Open the cover of the batteries compartment and make sure that 2 lithium CR2032 batteries are installed properly.
- Remove isolating gap to connect the batteries.

Selecting units

To select units use the **KG/LB** button situated in the battery compartment.

“**kg**” - weight will be indicated in kilograms and the height in centimeters.;

“**lb**” - weight will be indicated in pounds and the height in feet and inches;

SWITCH ON

- Place the scale on the firm stable surface, if the floor is uneven or covered with carpet, precision will decrease.
- Switch on the unit by slight knock at the case.

Attention!

- If “**oL**” appears on the display, the scale is overloaded (the weight is more than 180 kg.). Immediately get off the scale to prevent damaging of the unit.
- When the “**0000**” symbols are displayed and begin to disappear gradually, the percentage of fat water, muscle mass and bone mass is being measured.
- In case of misuse of the appliance the “**Err2**” (measurements cannot be made, you are not barefoot) will be displayed.
- “**Err %**” – means an error in determination of fat percentage in the muscles.
- “**ErrL**” - percentage of fat in the muscles is so small that measurements cannot be performed.
- “**ErrH**” - percentage of fat in the muscles is so great that measurements cannot be performed.

WEIGHING

- Switch on the unit by slight knock at the case.
- Wait till the **"0.0 kg"** or **"0.0 lb"** symbols, depending on the units selected by the button in the battery compartment, are displayed.
- Stand on the scales, with your feet parallel and evenly distribute the weight.
- Stay motionless while weighing. Flashing symbols are displayed during measuring, after it weight indications will be lighting constantly.
- The **"Err2"** symbols indicates that percentage of water, fat and muscles cannot be determined, (you are not barefoot), in several seconds the scales will switch off automatically.

PERSONAL DATA INPUT AND EXCESS WEIGHT DETERMINATION

1. Switch on the unit by slight knock at the case.
2. Symbols will be displayed and the **"P0"** will start flashing. Enter the number, using the **"◀ / ▶"** buttons. You can input personal data for 10 users P0, P1...P9. Press **"ENTER"** to confirm the user selection.
2. To set the gender press the **"ENTER"** button, the gender indicator will appear:
"♂" – for men, **"♀"** – for women, Press **"◀"** or **"▶"** to change the gender. Confirm your gender selection by pressing the **"ENTER"** button.
3. Press **"ENTER"** once again to set your age data. Input your age by pressing **"◀"** or **"▶"**. The age range is from 10 to 99 years. Press **"ENTER"** to confirm your age input.
4. Press **"ENTER"** once again to set your height data. Input your height by pressing **"◀"** or **"▶"**. The height range is from 100 to 250 cm. Press **"ENTER"** to confirm your height input.
5. If **"0.0 kg"** or **"0.0 lb"** is displayed, stand on the scales barefoot, your feet and heels should be fitted into the circles. Wait until your weight is displayed.
7. Keep staying on the scales. When the **"0000"** symbols are displayed and begin to disappear gradually, the percentage of fat and water, muscles and bone mass in body tissues is being measured.
8. After measurements the following data will be displayed: - percentage of fat **"fat"**, water **"TBW"**, muscles **"MUS"**, bone mass **"BONE"**, as well as daily demand in kilocalo-

rie **"KCAL"**. The results will be repeated three times in this sequence.

9. Estimation of the results is reflected by color indication; – red arrow means excess weight, yellow sector – normal weight, green arrow – underweight.
10. Then weight indications and percentage of fat are recorded into the memory cell of the user, which is displayed by gradually decreasing **"0000"**, **"0.000 - ...0"**, then the scales will switch off.

Note:

- If time range between each personal data input is more than 10 sec, the appliance will switch off automatically.
- Data about the percentage of fat, water, muscles and bone mass can be obtained only if you are standing on the scales barefoot.
- If no any information was provided the appliance would measure fat, water, muscles and bone mass for 25 years old woman 165 cm in height.

Table of percentage of fat

Note: -the data are recommended.

Age	Women Fat %	Men Fat %	Indicators
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Green
	28.1-33.0	22.1-27.0	Yellow
	33.1-80.0	27.1-80.0	Red
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Green
	30.1-35.0	24.1-29.0	Yellow
	35.1-80.0	29.1-80.0	Red

Changing of fat percentage during a day

Such factors as way of life, physical activity, health status as well as quantity of liquid in the organism influence percentage of fat.

You should take into account the following factors:

- fat percentage can be lower after taking bath or shower.
- fat percentage can be higher after eating or drinking.
- liquid can decrease and thus change fat percentage during or after a disease, and after physical exercises.

ENGLISH

Fat percentage in the organism of a healthy man:

Age	18-39 years		40-59 years		60-79 years	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women
Weight deficit	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Norm	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Excess weight	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Source: ISSA (International Sports Science Association)

Water percentage

Water percentage is the amount of water in the body of a man in percentage to total weight.

Water is of primary importance for tissues and organs of a man, about 50-65 % of our organism consist of water. You can figure out percentage of water using a formula, used by dietarians, the result is in percentage from total weight.

Thanks to "BIA" technique used in the scales, you can control percentage of water in your body and adjust this important indicator.

Water norm in the organism for women – 45-60%, for men – 50-65%

What is muscle mass?

Muscle mass includes weight of muscles of supporting-motor system, smooth muscles (heart and digestive system) and water, contained in these muscles.

Muscle mass should be especially controlled by people, suffering from excess weight and obesity. Weight reduction can lead to reduction of fat tissues, but only if muscle mass will be accumulated.

What is bone mass?

Human skeleton is based on bone tissues. They are hard and environmental stable, protecting internal, and together with muscle tissue provide human ability to move.

In the basis of bone mass measurements is weighing of mineral substances in the organism (calcium and others).

According to the investigations, development of muscle tissues strengthens skeleton bones. This fact should be taken into account when composing diet and while physical activity for bones to remain strong.

Standard indications of bone mass for different weight relative age from 20 to 40 years

Women		Men	
Body weight, kgr	Average indicator of bone mass, kg	Body weight, kg	Average indicator of bone mass, kg
Less than 50 kg	1,95 kg	Less than 65 kg	2,66 kg
50 – 75 kg	2,40 kg	65 – 95 kg	3,29 kg
75 kg and more	2,95 kg	More than 95 kg	3,69 kg

Definition of Basal Metabolism Indicator (BMI)

In organism of a human being metabolic processes (breath, blood circulation, digestion, nervous function etc.) always happen, certain energy is consumed, which is expressed in kilocalorie (Kcal). This information allows determining the amount of kilocalorie, which is necessary for metabolic processes. It is minimal energy level, which is necessary for your organism in order to provide normal work of breathing, blood, nervous systems, liver, kidneys and other organs at rest.

Metabolism level increases when you are active. This happens because the supporting-motor system (40% of total organism weight), like a motor, consumes much energy. The greater part of energy is spent in the process of muscles operation; that is why increase of muscle mass allows increasing of Basal Metabolism Indicator.

The higher Basal Metabolism Indicator is, the more calories are spent in the process on muscle mass increasing, and it helps to improve fat level in the organism.

The lower Basal Metabolism Indicator is, the slower fat burning is, and the higher the possibility of obesity with all the consequences that come with it is.

Memory

You can store in memory data for 10 users (P0 ...P9), for each user personal parameters are stored (gender, age, height), as well as two main parameters (weight and fat percentage), which can be viewed for comparison with measuring results.

Access to memory cells

- Switch on the unit by slight knock at the case.
- If **"0.0 kg"** or **"0.0 lb"** are displayed, stand on the scales barefoot, your feet and heels should be fitted into the circles. Wait until your weight is displayed.
- Keep staying on the scales. When the **"0000"** symbols are displayed and begin to disappear gradually, the percentage of fat and water, muscles and bone mass in body tissues is being measured.
- After measurements the following data will be displayed: - percentage of fat **"fat"**, water **"TBW"**, muscles **"MUS"**, bone mass **"BONE"**, as well as daily demand in kilocalorie **"KCAL"**. The results will be repeated three times in this sequence.
- Estimation of the results is reflected by color indication; – red arrow means excess weight, yellow sector – normal weight, green arrow – underweight.
- Then weight indications and percentage of fat are recorded into the memory cell of the user, which is displayed by gradually decreasing **"0000"**, **" . 000 - ...0"**.
- At gradually decreasing of **"0000"**, **" . 000 - ...0"**, you can refer to the necessary memory cell.
- Use **"◀ / ▶"** to select user **"P0, P1...P9"**, and press **"ENTER"** to confirm.
- After it the results of the previous measuring will be displayed (weight and fat percentage), color indicators (red arrow means excess weight, yellow sector – normal weight, green arrow – underweight) will not light up.
- Then gradually decreasing **"0000"**, **" . 000 - ...0"** will appear on the display, and the scales will switch off.

Note:

- Access to memory cells is possible only at the moment of recording of current measuring indications at gradually decreasing **"0000"**, **" . 000 - ...0"** on the display.
- If in one of the memory cells (for instance, **"P5"**) there are no data about weight and fat percentage, it is impossible to recall indications from the cell (for instance **"P6"**).
- If the unit operates unstable, check the batteries and replace them if necessary.

MAINTENANCE

- Take care using the scales. This is the precision tool, avoid temperature differences, high humidity, strikes, dust and direct sun rays.
- Keep away from heaters.
- Do not jump on the scales.
- Wipe the platform with damp cloth.
- Do not use chemicals and abrasive agents to clean the scales.
- Do not let liquids inside the housing of the scales.
- Do not use or keep the scales in humid (more than 80%) cabinets, do not let it to contact with water or other liquids, as such a contacts could affect the measurement accuracy or lead to scale malfunction.
- If you do not use the appliance for a long time, open the battery compartment lid and remove the batteries.
- Keep the appliance in a dry place out of the reach of children.

SPECIFICATIONS

Max.weight: 180 kg

Min.weight: 2 kg

Divisions: 0,1 kg

Battery: 2 batteries 3V CR 2032

Specifications subject to change without prior notice.

Service life of appliance - 5 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 89/336/EEC and to the Low Voltage Regulation (73/23 EEC)

DEUTSCH

BETRIEBSANWEISUNG ANALYSATOR-WAAGE FÜR DAS ÜBERGEWICHT

Dieses Gerät hilft Ihnen mit der gesunden Lebensweise anzufangen. Lesen Sie aufmerksam diese Betriebsanweisung und behalten Sie sie.

Im Gerät wurde das Prinzip der bioelektrischen Analyse des Scheinwiderstands des Körpers (der Impedanz) „BIA“ verwendet, der sehr genaue Kalkulation des Prozentgehaltes von Fett, Wasser und Muskelmasse mit der Rücksicht auf die gespeicherten Personalangaben (Wuchs, Alter, Geschlecht) ermöglicht.

WAS IST DAS ÜBERGEWICHT?

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

Das Übergewicht ist mit Hilfe von Körperübungen und einer gemäßigten Diät zu besiegen, und der Analysator des Übergewichtes ist ein ideales Kontrollmittel.

Es ist bekannt, dass es bei einem niedrigen Gewicht in den Muskeln und Geweben des Körpers eine größere Menge von Wasser als die von Fett gibt, sowie ist es auch bekannt, dass der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett läuft.

Indem Sie schwachen Strom durch Ihren Körper laufen lassen, können Sie ganz leicht und schnell das Gehalt des Körperfettes in den Muskeln messen. Das hilft Ihnen ständig Ihre Figur in Ordnung zu halten.

Empfehlungen

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.

- Wir empfehlen das Prozentgehalt des Wassers am Abend vor dem Abendessen durchzuführen.
- Nach der Mahlzeit müssen 2-3 Stunden vergehen.
- Nach den intensiven Körperübungen müssen ca. 10-12 Stunden vergehen.

Achtung!

- **Die Angaben über das Prozentgehalt von Wasser, Fett und Muskelmasse können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.**
- Das Prozentgehalt des Fettes im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.

Sicherheitsmaßnahmen

- Die Verwendung des Analysators des Übergewichtes ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.
- Die Verwendung des Analysators des Übergewichtes ist den Personen ABSOLUT kontraindiziert, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit den eingebauten Einspeiseelementen haben.

FUNKTIONSTASTEN

1. ◀ - Reduzierung der sich am Bildschirm widerspiegelnden Zahl.
2. **ENTER** – Auswahl und Bestätigung der Dateneingabe.
3. ▶ - Erhöhung der sich am Bildschirm widerspiegelnden Zahl.

WAAGENBETRIEB

- Machen Sie das Deckel des Batterienkastens auf und vergewissern Sie sich, dass zwei Lithiumzellen CR2032 richtig eingestellt sind.
- Um Einspeiseelemente anzuschalten, entfernen Sie die Isolierbeilage.

Auswahl der Wiegeeinheiten

Für die Auswahl der Wiegeeinheiten verwenden Sie die Taste KG/LB, die sich im Batterienkasten befindet.

«kg» - das Gewicht wird immer in Kilos, und der Wuchs in Zentimeter gezeigt;

«kg» - das Gewicht wird immer in Pfund, und der Wuchs in Fuß und Zoll gezeigt;

EINSCHALTUNG

- Installieren Sie die Waage auf eine flache, fes-

te Oberfläche, wenn der Fußboden uneben, mit einem Teppich oder einer Belegung bedeckt ist, wird die Meßgenauigkeit reduziert.

- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Körper ein.



Achtung!

- Wenn am Bildschirm «**oL**» erscheint, ist die Waage überladen (Belastung ist mehr als 180 kg). Unverzüglich gehen Sie von der Waage hinunter um ihre Störung zu vermeiden. Wenn am Bildschirm abnehmende Zeichen «**0000**» widerspiegelt werden, wird das Prozentgehalt von „Fett“, „Wasser“, „Muskelmasse“ und „Knochengewebe“ im Körper des Menschen kalkuliert.
- falls das gerecht falsch verwendet wird, erscheint auf dem Bildschirm das Symbol «**Err2**» (die Kalkulation ist unmöglich, Sie stehen auf der Waage in den Schuhen).
- «**Err %**» – bezeichnet den Fehler bei der Bestimmung des Prozentgehaltes vom Fett in den Geweben des Körpers.
- «**ErrL**» - das Prozentgehalt vom Fett in den Geweben ist so klein, dass die Berechnungen unmöglich sind.
- «**ErrH**» - das Prozentgehalt vom Fett in den Geweben ist so groß, dass die Berechnungen unmöglich sind.

ABWÄGEN

- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Körper ein.
- Warten Sie, bis «**0.0 kg**» oder «**0.0 lb**» in erscheinen, die von den durch den Knopf im Batterienkasten festgelegten Wiegeeinheiten anhängen.
- Stellen Sie sich auf die Waage, halten Sie sie Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig.
- Bleiben Sie unbewegt während des Abwägens. Während des Abwägvorgangs erscheinen blinkende Gewichtswerte, wonach die Gewichtangaben ständig leuchten werden.
- «**Err2**» bedeutet, dass das Prozentgehalt von Wasser, Fett und Muskelmasse im Körper nicht zu bestimmen ist (Sie stehen auf der Waage in Schuhen), in einigen Sekunden schaltet die Waage automatisch aus.

EINGABE DER PERSONALANGABEN UND BERECHNUNG DES ÜBERGEWICHTES

1. Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Körper ein.
2. Auf dem Bildschirm leuchten die Symbole, das Symbol der Benutzernummer «**P0**» beginnt zu blinken. Geben Sie die Benutzernummer durch Drücken der Tasten «**◀ / ▶**» ein. Die Dateneingabe ist für 10 Benutzer - P0, P1... P9 möglich. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Betätigen der Taste «**ENTER**».
2. Für die Auswahl des Geschlechtes drücken Sie die Taste «**ENTER**», ein blinkendes Symbol des Geschlechtes erscheint:
«» - für Herren, «» - für Damen, Um das Symbol zu wechseln, drücken Sie die Taste «**◀** oder **▶**». Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Betätigen der Taste «**ENTER**».
3. Für die Auswahl des Alters des Benutzers betätigen Sie wiederholt die Taste «**ENTER**». Geben Sie Ihr Alter durch Betätigen der Taste «**◀** oder **▶**». Das Gerät ist für den Altersbereich von 10 bis 99 Jahren abgerechnet. Bestätigen Sie Ihr Alter durch Betätigen der Taste «**ENTER**».
4. Für die Auswahl des Wuchses des Benutzers betätigen Sie wiederholt die Taste «**ENTER**». Geben Sie Ihren Wuchs durch Betätigen der Taste «**◀** oder **▶**». Das Gerät ist für den Wuchsbereich von 100 bis 250 cm abgerechnet. Bestätigen Sie Ihren Wuchs durch Betätigen der Taste «**ENTER**».
5. Wenn auf dem Bildschirm «**0.0 kg**» oder «**0.0 lb**» erscheinen, stellen Sie sich barfuß auf die Waage auf solche Weise, dass Ihre Füße und Fersen sich in den Kreisen befinden, und warten Sie, bis Ihr Gewicht gezeigt wird.
7. Bleichen Sie auf der Waage stehen. Wenn am Bildschirm abnehmende Zeichen «**0000**» widerspiegelt werden, wird das Prozentgehalt von „Fett“, „Wasser“, „Muskelmasse“ und „Knochengewebe“ im Körper des Menschen kalkuliert.
8. Nach den Kalkulationen wird auf dem Bildschirm Folgendes widerspiegelt: - Prozentgehalt von «**Fett/fat**», «**Wasser/TBW**», «**Muskelmasse/MUS**», «**Knochenmasse/BONE**», sowie täglicher Bedarf an «**Kilokalorien/KCAL**». Die Messergebnisse werden in dieser Reihenfolge dreimal wiederholt.
9. Die Einschätzung der Messergebnisse wird durch Farbabbildung gezeigt, - der rote Zeiger bedeutet das Übergewicht, der gelbe

DEUTSCH

Sektor ist für das Normalgewicht, der grüne Zeiger bezeichnet das Mangelgewicht.

10. Danach werden die Gewicht- und Prozentgehaltanzeichen in die Speicherzelle des Benutzers gespeichert, was auf dem Bildschirm durch abnehmende Symbole «0000», «. 000 - ...0» widerspiegelt wird, wonach schaltet die Waage aus.

Anmerkung:

- Wenn das Intervall zwischen jedem Schritt bei der Personaldateneingabe 10 Sekunden übersteigt, schaltet die Waage automatische aus.
- Die Angaben über das Prozentgehalt von Wasser, Fett, Muskelmasse und Knochenmasse können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.
- Falls keine Information eingegeben wurde, wird das Gerät das Gehalt von „Fett“, „Wasser“, „Muskelmasse“ und Knochenmasse im Körper einer 165 cm hohen Frau von 25 Jahren messen.

Tabelle des Prozentgehalts vom Fett im Körper eines Menschen.

Anmerkung: - Die Angaben in der Tabelle sind Leitlinien.

- Die Anzeigen des Fettgehaltes können nach dem Essen oder Trinken höher sein;
- Das Flüssigkeitsgehalt im Körper kann sich reduzieren, indem dadurch Fettprozentgehaltangaben verändert werden; das passiert nach der Krankheit sowie nach der Körperübungen.

Tabelle des Prozentgehalts vom Fett im Körper eines gesunden Menschen.

Alter	18-39 Jahre		40-59 Jahre		60-79 Jahre	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Mangel der Körpermasse	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Norm	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Übergewicht	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Quelle: ISSA (International Sports Science Association)

Wassergehalt im Körper

Wasserprozentgehalt im Körper ist die Menge der Flüssigkeit im Körper eines Menschen, prozentuell zum Gesamtgewicht

Das Wasser spielt die erstrangige Rolle für Gewebe und Organe des Menschen, unser Körper besteht zu 50-65% aus dem Wasser. Man kann den Wassergehalt im Körper eines Menschen nach der von den Ernährungswissenschaftlern benutzten Formel berechnen, das erhaltene Ergebnis wird in Prozenten vom Gesamtgewicht gezeigt.

Alter	Damen Fett %	Herren Fett %	Anzeiger
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	grün
	28.1-33.0	22.1-27.0	gelb
	33.1-80.0	27.1-80.0	rot
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	grün
	30.1-35.0	24.1-29.0	gelb
	35.1-80.0	29.1-80.0	rot

Änderung des Prozentgehaltes vom fett im Körper im Laufe des Tages

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

Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- Prozentangaben des Fettgehaltes können nach Baden oder Duschen niedriger sein;

Dank der in dieser Waage verwendeten «BIA»-Technologie können Sieden Prozentgehalt des Wassers im Körper kontrollieren und diesen für den Körper eines Menschen wichtigen Kennwert korrigieren.

Die Norm des Wassergehaltes beträgt für Damen – 45-60%, für Herren – 50-65%

Was ist Muskelmasse? Der Kennwert der Muskelmasse berücksichtigt das Gewicht der Muskeln Stütz- und Bewegungsapparates, der glatten Muskel (des Herzens und des Verdauungssystems) und des in diesen Muskeln enthaltendes Wassers. Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere für die Menschen von großer Bedeutung, die an Übergewicht und Verfettung leiden. Die Reduzierung des Gewichtes kann zur Abnahme der Fettgewebe führen, aber nur in dem Fall, wenn dabei Speicherung der Muskelmasse vorkommt.

Was ist Knochenmasse?

Die Grundlage des Gerippes eines Menschen bilden Knochengewebe, die sich durch Festigkeit und Widerstandsfähigkeit zu den Außeneinflüssen kennzeichnen, indem sie dabei innerliche 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 Gerippe-Knochen verstärkt. Diese Tatsache ist bei der Erstellung einer Diät und der Körperbelastungen zu berücksichtigen, damit die Knochen fest und gesund bleiben.

Normative Kennwerte der Knochenmasse für verschiedene Gewichte bezüglich dem Alter von 20 bis 40

Damen		Herren	
Körpergewicht, kg	Durchschnittswert der Knochenmasse, kg	Körpergewicht, kg	Durchschnittswert der Knochenmasse, kg
Unter 50 kg	1,95 kg	Unter 65 kg	2,66 kg
50 – 75 kg	2,40 kg	65 – 95 kg	3,29 kg
75 kg und mehr	2,95 kg	über 95 kg	3,69 kg

Bestimmung von Basal Metabolic Rate (BMR)

Im Körper eines Menschen passieren immer

Austauschvorgänge (Atmen, Blutzirkulation, Verdauung, Nervensystem-Tätigkeit usw.), dabei wird eine bestimmte Energiemenge verbraucht, die in Kilokalorien (Kcal) bezeichnet wird. Diese Angaben lassen die Kilokalorienzahl bestimmen, die für die Verwirklichung der Austauschvorgänge des Körpers notwendig sind. Das ist das minimale Energieniveau, das Ihr Körper für die Gewährleistung einer normalen Funktion der Atmungs-, Blutgefäß-, Nervensysteme, der Leber, Nieren und anderer Organe im Ruhezustand braucht.

Das Metabolismus-Niveau steigt, wenn Sie aktiv sind. Das passiert deswegen, weil der Stütz- und Bewegungsapparat (40% vom Gesamtgewicht des Körpers), wie ein Motor, eine große Energiemenge verbraucht. Ein wesentlicher Energieteil wird im Laufe der Muskeltätigkeit verbraucht, deswegen lässt die Erhöhung der Muskelmasse auch das BMR erhöhen.

Je höher das BMR ist, desto mehr Kalorien werden bei der Erhöhung der Muskelmasse verbrannt, wodurch Fettniveau im Körper reduziert wird.

Je niedriger das BMR-Niveau ist, desto langsamer wird das Fett im Körper verbrannt, und desto höher ist die Möglichkeit der Verfettung mit allen daraus kommenden Folgen.

Datenspeicher

Der Datenspeicher ist für 10 Benutzer (P0 ...P9) abgerechnet, für jeden Benutzer werden individuelle Parameter (Geschlecht, Alter, Wuchs), sowie zwei Hauptparameter (Gewicht und Fettprozentgehalt im Körper) gespeichert, die durchzusehen und mit den Messergebnissen zu vergleichen sind.

Zugang zu den Datenspeicherzellen

- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Stoß am Körper ein.
- Wenn auf dem Bildschirm «**0.0 kg**» oder «**0.0 lb**» erscheinen, stellen Sie sich barfuß auf die Waage auf solche Weise, dass Ihre Füße und Fersen sich in den Kreisen befinden, und warten Sie, bis Ihr Gewicht gezeigt wird.
- Bleichen Sie auf der Waage stehen. Wenn am Bildschirm abnehmende Zeichen «**0000**» widerspiegelt werden, wird das Prozentgehalt von „Fett“, „Wasser“, „Muskelmasse“ und „Knochengewebe“ im Körper des Menschen kalkuliert.

DEUTSCH

- Nach den Kalkulationen wird auf dem Bildschirm Folgendes widerspiegelt: - Prozentgehalt von «Fett/fat», «Wasser/TBW», «Muskelmasse/MUS», «Knochenmasse/BONE», sowie täglicher Bedarf an «Kalorien/KCAL». Die Messergebnisse werden in dieser Reihenfolge dreimal wiederholt.
- Die Einschätzung der Messergebnisse wird durch Farbabbildung gezeigt, - der rote Zeiger bedeutet das Übergewicht, der gelbe Sektor ist für das Normalgewicht, der grüne Zeiger bezeichnet das Mangelgewicht.
- Danach werden die Gewicht- und Prozentgehaltanzeichen in die Speicherzelle des Benutzers gespeichert, was auf dem Bildschirm durch abnehmende Symbole «0000», «. 000 - ...0».
- Beim abnehmenden Anzeigen von Symbolen «0000», «. 000 - ...0», können Sie sich an die Datenspeicherzellen wenden.
- Wählen Sie den Benutzer «P0, P1...P9» durch Betätigen von «◀ / ▶» Tasten und bestätigen durch Betätigen der «ENTER»-Taste.
- **Danach werden auf dem Bildschirm die Ergebnisse des vorherigen Abwägens (das Gewicht und das Prozentgehalt von Fett im Körper) gezeigt, dabei leuchten die Farbzeiger (roter Anzeiger für das Übergewicht, gelber Sektor für das Normalgewicht, grüner Zeiger - für das Mangelgewicht) nicht.**
- Weiter erscheint auf dem Bildschirm abnehmende Symbolanzeigen «0000», «. 000 - ...0», wonach schaltet die Waage aus.

Anmerkung:

- Der Zugang zu den Datenspeicherzellen ist nur während des Speicherns von laugenden Anzeigen des Abwägens bei den abnehmenden Symbolanzeigen «0000», «. 000 - ...0» auf dem Bildschirm möglich.
- Falls in einer der Datenspeicherzellen (z.B., «P5») die Angaben über das Fettprozentgehalt fehlen, ist es unmöglich die Werte aus der Zelle (z.B.: «P6») abzurufen.
- **Falls das Gerät instabil funktioniert, überprüfen Sie den Zustand der Einspeiseelemente und wechseln Sie sie gegebenenfalls.**

WARTUNG DES GERÄTES

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Waage

benutzen. Denn es ist ein Feinwerkzeug vermeiden Sie Temperaturunterschiede, Feuchtigkeitserhöhung, Stöße, Staub oder direkte Sonnenstrahlen.

- Bewahren Sie die Waage in der Ferne von den Heizgeräten auf.
- Springen Sie nicht auf der Waage.
- Wischen Sie den Waagekörper mit einem weichen Tuch ab.
- Benutzen Sie für die Reinigung der Waage keine chemischen oder Schleifmittel.
- Vermeiden Sie das Eindringen der Flüssigkeit in den Waagekörper.
- Benutzen Sie die Waage und bewahren Sie sie in den Räumen mit der erhöhten Feuchtigkeit (über 80%) nicht, vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, denn es kann die Messgenauigkeit beeinflussen oder die Waage beschädigen.
- Bei den langen Betriebsunterbrechungen machen Sie das Deckel des Batterienkastens auf und nehmen Sie die Batterien heraus.
- Bewahren Sie das Gerät in einer trockenen und für die Kinder unzugänglichen Stelle.

TECHNISCHE DATEN

Höchstgewicht: 180 kg

Mindestgewicht: 2 kg

Skalenteilung: 0.1 kg

Einspeiseelement: 2 Elemente 3V CR 2032

Der Hersteller behält sich das Recht vor die Charakteristiken des Gerätes ohne Vorbescheid zu ändern.

Betriebslebensdauer des Geräts – 5 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 89/336/EWG -Richtlinie des Rates und den Vorschriften 73/23/EWG über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Данный прибор поможет Вам перейти к здоровому образу жизни. Внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством по эксплуатации и сохраните его.

В приборе использован метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (импеданса) «BIA», позволяющий с высокой точностью вычислить процентное содержание жира, воды и мышечной массы с учетом введенных в память личных данных (рост, возраст, пол).

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, но и недостаток веса может привести к остеопорозу. (Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани и приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

Избавиться от избыточного веса можно с помощью физических упражнений и умеренной диеты, а анализатор избыточного веса идеально подходит для его контроля.

Известно, что при малом весе в мышцах и в тканях организма содержится большее количество воды, чем жира, а также то, что электрический ток лучше проходит сквозь воду, чем через жир.

Пропуская слабый электрический ток через свое тело, вы сможете достаточно легко и быстро измерить содержание телесного жира в мышцах. Это позволит Вам постоянно следить за своей фигурой.

Рекомендации

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерения процентного содержания воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.

- После приема пищи должно пройти 2-3 часа.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти около 10-12 часов.

Внимание!

- **Данные о процентном содержании жира, воды и мышечной массы могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.**
- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.

Меры предосторожности

- Использование анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.
- Использование анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

1. ◀ - уменьшение числа, отражаемого на дисплее.
2. **ENTER** - выбор и подтверждение ввода данных.
3. ▶ - увеличение числа, отражаемого на дисплее.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ

- Откройте крышку батарейного отсека и убедитесь, что два литиевых элемента питания типа CR2032 установлены правильно.
- Для подключения элементов питания удалите изоляционную прокладку.

Выбор единиц взвешивания

Для выбора единиц измерения используйте кнопку **KG/LB**, находящуюся в батарейном отсеке.

«**kg**» - все измерения веса будут показаны в килограммах, а роста - в сантиметрах;

«**lb**» - все измерения веса будут показываться в фунтах, а роста - в футах и дюймах;

ВКЛЮЧЕНИЕ

- Поставьте весы на ровную твердую поверхность, если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность

взвешивания уменьшиться.

- Включите весы легким ударом по корпусу.

Внимание!

- Если на дисплее отобразилось значение «**oL**», весы перегружены (нагрузка более 180 кг.). Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.
- При отображении на дисплее весов убывающих символов «**0000**» происходит вычисление процента «жира», «воды», «мышечной массы» и «костной массы», в организме человека.
- В случае неправильного использования прибора на экране появится символ «**Err2**» (невозможно произвести вычисления, Вы стоите на весах в обуви).
- «**Err %**» – указывает на ошибку в определении процентного содержания жира в тканях организма.
- «**ErrL**» - процентное содержание жира в тканях настолько мало, что произвести вычисления невозможно.
- «**ErrH**» - процентное содержание жира в тканях настолько велико, что произвести вычисления невозможно.

ВЗВЕШИВАНИЕ


- Включите весы, легким ударом по корпусу.
- Дождитесь появления символов «**0.0 kg**» или «**0.0 lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания, выбранных кнопкой, расположенной в батарейном отсеке.
- Встаньте на весы, держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела.
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания появляются мигающие значения веса, после чего показания веса загораются постоянно.
- Символы «**Err2**» указывают на невозможность определения процентного содержания воды, жира и мышечной массы в организме (Вы стоите на весах в обуви), через несколько секунд весы автоматически выключатся.

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ И ВЫЧИСЛЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

1. Включите прибор, легким ударом по корпусу.
2. На дисплее загорятся изображения сим-

волов, и начнет мигать символ номера пользователя «**P0**». Введите номер пользователя, нажатием кнопок «**◀ / ▶**». Возможен ввод данных для 10 пользователей P0, P1...P9. Подтвердите выбор пользователя нажатием кнопки «**ENTER**».

2. Для установки пола пользователя нажмите кнопку «**ENTER**», появится мигающий символ пола:

«» - для мужчин, «» - для женщин, Для смены символа пола нажмите кнопку «**◀** или **▶**». Подтвердите выбор пола нажатием кнопки «**ENTER**».

3. Для установки возраста пользователя еще раз нажмите кнопку «**ENTER**». Введите свой возраст нажатием кнопки «**◀** или **▶**». Прибор рассчитан на диапазон возраста от 10 до 99 лет. Подтвердите свой возраст нажатием кнопки «**ENTER**».
4. Для установки роста пользователя еще раз нажмите кнопку «**ENTER**». Введите свой рост нажатием кнопки «**◀** или **▶**». Прибор рассчитан на диапазон роста от 100 до 250 см. Подтвердите свой рост нажатием кнопки «**ENTER**».
5. При отображении на дисплее символов «**0.0 kg**» или «**0.0 lb**», встаньте на весы босиком так, чтобы Ваши стопы и пятки находились на кругах, и дождитесь показаний Вашего веса.
7. Продолжайте стоять на весах. При появлении на дисплее убывающих символов «**0000**» происходит вычисление процента «жира», «воды», «мышечной массы» и «костной массы» в организме человека.
8. После вычислений на дисплее будут отображаться: - процентное содержание «жира/**FAT**», «воды/**TBW**», «мышечной массы/**MUS**», «костной массы/**BONE**», а также суточная потребность «килокалорий/**KCAL**». Результаты измерений будут повторяться три раза в данной последовательности.
9. Оценка результатов вычислений отображается цветной индикацией, – красная стрелка означает избыток веса, желтый сектор – нормальный вес, зеленая стрелка – недостаток веса.
10. Далее, происходит запись показаний веса и процентного содержания жира в организме в ячейку памяти пользователя, что отображается на дисплее убывающим по-

казанием символов «0000», «. 000 - ...0», после чего весы выключатся.

Примечание:

- Если интервал между каждым шагом по вводу личных данных превышает 10 секунд, весы автоматически выключатся.
- Данные о процентном содержании жира, воды, мышечной массы и костной массы могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.
- Если никакой информации не было введено, прибор будет измерять содержания «жира», «воды», «мышечной массы» и костной массы в теле женщины ростом 165 см и возрастом 25 лет.

Таблица процентного содержания жира в организме человека

Примечание: -данные в таблице рекомендательного характера.

Возраст	Женщины Жир %	Мужчины Жир %	Индикаторы
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Зеленый
	28.1-33.0	22.1-27.0	Желтый
	33.1-80.0	27.1-80.0	Красный
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Зеленый
	30.1-35.0	24.1-29.0	Желтый
	35.1-80.0	29.1-80.0	Красный

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 так же количество жидкости в организме. Следует учитывать следующие факторы:

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

Таблица процентного содержания жира в теле здорового человека:

Возраст	18-39 лет		40-59 лет		60-79 лет	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Дефицит массы тела	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Норма	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Избыток веса	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Источник: ISSA (International Sports Science Association)

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, около 50-65 % нашего организма состоит из воды. Можно вычислить содержание воды в организме человека по формуле, используемой диетологами, полученный результат выражается в процентах от общего веса. Благодаря технологии «BIA», используемой в данных весах, Вы можете контролировать процентное количество воды в теле и корректировать этот важный для человеческого организма показатель.

Норма содержания воды в организме для женщин – 45-60%, для мужчин – 50-65%

Что такое мышечная масса?

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

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

Что такое костная масса?

Основу скелета человека составляют костные ткани, которые обладают твердостью 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 физических нагрузках, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми.

Нормативные показатели костной массы для различного веса относительно возраста от 20 до 40 лет

Женщины		Мужчины	
Вес тела, кг	Средний показатель костной массы, кг	Вес тела, кг	Средний показатель костной массы, кг
Меньше 50 кг	1,95 кг	Меньше 65 кг	2,66 кг
50 – 75 кг	2,40 кг	65 – 95 кг	3,29 кг
75 кг и выше	2,95 кг	выше 95 кг	3,69 кг

Определение Показателя базального метаболизма (ПБМ)

В организме человека постоянно происходят обменные процессы (дыхание, циркуляция крови, пищеварение, деятельность нервной системы и т.д.), при этом затрачивается определенная энергия, которая выражается в килокалориях (Kcal). Эти данные позволяют определить количество килокалорий, необходимое для осуществления обменных процессов организма. Это минимальный уровень энергии, необходимый Вашему организму для обеспечения нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов в состоянии покоя.

Уровень метаболизма повышается, когда Вы

активны. Это происходит потому, что опорно-двигательная система (40% веса всего организма), подобно мотору, потребляет большое количество энергии. Значительная часть энергии расходуется в процессе работы мускулов, поэтому увеличение мышечной массы позволяет увеличить ПБМ.

Чем выше ПБМ, тем большее количество калорий сжигается в процессе увеличения мышечной массы, что помогает уменьшить уровень жира в организме.

Чем ниже уровень ПБМ, тем медленнее происходит сжигание жира в организме, тем выше вероятность ожирения со всеми вытекающими последствиями.

Память

Память весов рассчитана на 10 пользователей (P0 ...P9), для каждого пользователя сохраняются личные параметры (пол, возраст, рост), а так же два главных параметра (вес и процентное содержание жира в организме), которые можно просматривать для сравнения с результатами взвешивания.

Доступ к ячейкам памяти

- Включите весы легким ударом по корпусу.
- При отображении на дисплее символов «**0.0 kg**» или «**0.0 lb**», встаньте на весы босиком так, чтобы Ваши стопы и пятки находились на кругах, и дождитесь показаний Вашего веса.
- Продолжайте неподвижно стоять на весах. При появлении на дисплее убывающих символов «**0000**» происходит вычисление процента «жира», «воды», «мышечной массы» и «костной массы» в организме человека.
- После вычислений на дисплее будут отображаться: - процентное содержание «жира/**fat**», «воды/**TBW**», «мышечной массы/**MUS**», «костной массы/**BONE**», а также точная потребность «килокалорий/**KCAL**». Результаты измерений будут повторяться три раза в данной последовательности.
- Оценка результатов вычислений отображается цветной индикацией, – красная стрелка означает избыток веса, желтый сектор – нормальный вес, зеленая стрелка – недостаток веса.
- Далее, происходит запись показаний веса и процентного содержания жира в орга-

ниже в ячейку памяти пользователя, что отображается на дисплее убывающим показанием символов «0000», «. 000 - ...0».

- При убывающем показании символов «0000», «. 000 - ...0», Вы можете обратиться к необходимой ячейки памяти.
- Нажатием кнопок «◀ / ▶» выберите пользователя «P0, P1...P9», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».
- После этого на дисплее будут показаны результаты предыдущего взвешивания (вес и процентное содержание жира в организме), при этом цветные индикаторы (красная стрелка означает избыток веса, желтый сектор – нормальный вес, зеленая стрелка – недостаток веса) не загораются.
- Далее, на дисплее появляются убывающие показания символов «0000», «. 000 - ...0», после чего весы выключаются.

Примечание:

- Доступ к ячейкам памяти пользователей возможен только в момент записи текущих показаний взвешивания при убывающих значениях символов «0000», «. 000 - ...0» на дисплее.
- Если в одной из ячеек памяти (например, «P5») данные о весе и процентном содержании жира отсутствуют, то вызвать показания из ячейки (например «P6») не возможно.
- При нестабильной работе устройства проверьте состояние элементов питания, и при необходимости, замените их.

УХОД ЗА ПРИБОРОМ

- Соблюдайте осторожность при пользовании весами. Так как это точный инструмент, избегайте перепадов температур, повышенной влажности, ударов, пыли или воздействия прямых солнечных лучей.
- Держите весы вдали от нагревательных приборов.
- Не прыгайте на весах.
- Протирайте корпус весов влажной тканью.
- Не используйте химические или абразивные средства для чистки весов.
- Не допускайте попадание жидкости в корпус весов.
- Не используйте и не храните весы в помещениях с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте контакта с водой либо

другими жидкостями, так как это может повлиять на точность измерения или привести к выходу весов из строя.

- Во время длительных перерывов в работе откройте крышку батарейного отсека и извлеките батарейки.
- Храните прибор в сухом месте, недоступном для детей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальный вес: 180 кг

Минимальный вес: 2 кг

Деления шкалы: 0,1 кг

Элемент питания: 2 элемента 3V CR 2032

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

Срок службы прибора - 5 лет

АН-ДЕР ПРОДАКТС ГмбХ, Австрия
Нойбаугюртель 38/7А, 1070 Вена, Австрия

ПАЙДАЛАНУ НҮСҚАУЛЫҒЫ

АРТЫҚ САЛМАҚ ТАРАЗЫ-ТАЛДАҒЫШЫ

Бұл прибор сізге салауатты өмір салтына көшуге көмектеседі. Осы пайдалану нұсқаулығын мұқият оқып танысыңыз да, оны сақтап қойыңыз.

Приборда дененің толық кедергісін (импедансын) биоэлектрлі тұрғыдан талдайтын «BIA» әдісі пайдаланылған, ол жадқа енгізілген жеке мәліметтерді (бой, жас, жыныс) ескере отырып, ағзадағы майдың, судың және бұлшық ет массасының пайыздық мөлшерін жоғары дәлдікпен анықтауға мүмкіндік береді.

АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Денедегі артық салмақ денсаулыққа кері әсерін тигізетіні белгілі. Артық салмақ семіздіктің, жүрек ауруларының пайда болуының, атеросклерозды, остеопороздың себебі болуы мүмкін, десек те, салмақтың жетіспеуі де остеопорозға әкеп соғуы мүмкін (Остеопороз – қаңқаның жүйелі түрдегі ауруы, ол сүйек массасының көлем бірлігінде төмендеуімен және сүйек тінінің миро архитекторнигінің бұзылуымен сипатталады, ал бұл сүйектің нәзіктенуінің жоғарылауына және кішкене жарақат алудан немесе онсыз да сүйектердің сыну қаупіне әкеп соғады).

Артық салмақтан дене шынықтыру жаттығуларын жасау арқылы және мөлшерлі диета арқылы арылуға болады, ал артық салмақ талдағышы оны бақылап отыруға өте қолайлы.

Ал салмақ жетіспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тіндерде майдан гөрі судың көлемі артық мөлшерде болады, сонымен бірге электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетіндігі белгілі.

Өз денеңізден әлсіз электр тоғын өткізе отырып, сіз бұлшық еттердегі дене майының мөлшерін жеткілікті түрде оңай әрі жылдам өлшей аласыз. Бұл сізге үнемі дене бітіміңіздің бұзылмауын бақылап отыруға мүмкіндік береді.

Ұсыныстар

- Өлшеуді тәуліктің белгілі бір уақытында ғана жүргізіңіз.
Судың пайыздық мөлшерін кешке кешкі ас ішер алдында өлшеген жөн.

Тамақтанғаннан кейін 2-3 сағат өту керек. Қарқынды дене жаттығуларын жасағаннан кейін 10-12 сағат өту керек.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

- Майдың, судың және бұлшық ет массасының пайыздық мөлшердегі деректеріне сіз таразының үстінде жалаң аяқ тұрған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.
- Ағзадағы майдың пайыздық мөлшері түрлі әсерлерге байланысты болады және бір күн ішінде өзгеріп отыруы мүмкін.

Сақтану шаралары

Артық салмақ талдағышын жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.

Артық салмақ талдағышын электрокардиостим уляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.

ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ТЕТІКТЕР

1. ◀ - дисплейде көрінетін санды азайту.
2. **ENTER** – деректерді енгізуді таңдау және растау.
3. ◀ - дисплейде көрінетін санды көбейту.

ТАРАЗЫНЫ ПАЙДАЛАНУ

- Батарей бөлігінің қақпағын ашып, CR2032 типті екі қуат элементінің дұрыс орнатылғанын тексеріңіз.
- Қуат элементтерін қосу үшін оқшаулағыш төтемені алып тастаңыз.

Өлшеу бірліктерін таңдау

Өлшем бірлікті таңдау үшін батарея бөлігінде орналасқан **KG/LB** тетігін пайдаланыңыз.

«**kg**» - барлық салмақ өлшемдері киллограммен, ал бой өлшемдері сантиметрмен көрсетілетін болады;

«**lb**» - барлық салмақ өлшемдері фунтпен, ал бой өлшемдері футпен және дюйммен көрсетілетін болады;

ҚОСУ

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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

- Егер дисплейде «**oL**» мәні көрсетілсе, таразыға артық салмақ түсіп тұр (артық салмақ 180 кг-нан артық.) дегенді білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз. - Таразының дисплейінде «**0000**» кему таңбалары көрінген кезде адам ағзасындағы «майдың», «судың», «бұлшық ет массасының» және «сүйек массасының» пайыздық есептеуі жүргізіледі.
- приборды дұрыс пайдаланбаған жағдайда экранда «**Err2**» (есептеу мүмкін емес, сіз таразының үстінде аяқ киіммен тұрсыз) таңбасы пайда болады.
- «**Err %**» – ағзадағы тіндердегі майдың пайыздық мөлшерін анықтаудағы қатені білдіреді.
- «**ErrL**» - тіндердегі майдың пайыздық мөлшерінің аздығы соншалықты, оған есептеу жүргізу мүмкін емес.
- «**ErrH**» - тіндердегі майдың пайыздық мөлшерінің көптігі соншалықты, оған есептеу жүргізу мүмкін емес.

ӨЛШЕУ

- Таразыны оның корпусынан жеңіл соғып қосыңыз.
- Батарея бөлігінде орналасқан тетікпен таңдалған белгіленген өлшеу бірліктеріне байланысты «**0.0 kg**» немесе «**0.0 lb**» таңбаларының пайда болуын күтіңіз.
- Таразыға шығыңыз, табаныңызды параллель етіп және денеңіздің салмағын бірдей етіп таразының үстіне тұрыңыз.
- Өлшеніп жатқан кезде қозғалмай тұрыңыз. Өлшену кезінде салмақтың жыпылықтаған мәні пайда болады, осыдан кейін салмақ көрсеткіші үнемі жанып тұрады.
- «**Err2**» таңбалары ағзадағы майдың, судың және бұлшық ет массасының пайыздық мөлшерін анықтау мүмкін емес екенін көрсетеді (Сіз таразыда аяқ киіммен тұрсыз), біраз секундтан кейін таразы өздігінен сөніп қалады. **ЖЕКЕ ДЕРЕКТЕРДІ ЕНГІЗУ ЖӘНЕ**

АРТЫҚ САЛМАҚТЫ АНЫҚТАУ

1. Таразыны оның корпусынан жеңіл соғып қосыңыз.
2. Дисплейде таңбалар жанып көріне бастайды да, ипайдаланушы нөмірінің таңбасы «**P0**» жыпылықтай бастайды. «**◀/▶**»

тетіктерін басу арқылы пайдаланушының нөмірін енгізіңіз. 10 пайдаланушының жеке деректерін енгізуге болады P0, P1...P9. «**ENTER**» тетігін басу арқылы пайдаланушының таңдауын растаңыз.

2. Пайдаланушыны белгілеу үшін «**ENTER**» тетігін басыңыз, осы кезде жыныс ерекшелігінің жыпылықтайтын таңбасы пайда болады:

«**▼**» - ерлер үшін, «**♂**» - әйелдер үшін, Жыныс таңбасын ауыстыру үшін «**◀** немесе **▶**» тетігін басыңыз. «**ENTER**» тетігін басу арқылы жыныстың таңдауын растаңыз.

3. Пайдаланушының жасын белгілеу үшін «**ENTER**» тетігін тағы бір рет басыңыз. «**◀** немесе **▶**» тетіктерін басу арқылы өз жасыңызды енгізіңіз. Прибор 10-нан 99-ға дейінгі жас аралығына есептелген. «**ENTER**» тетігін басу арқылы өз жасыңызды растаңыз.
4. Пайдаланушының бойын белгілеу үшін «**ENTER**» тетігін тағы бір рет басыңыз. «**◀** немесе **▶**» тетіктерін басу арқылы өз бойыңызды енгізіңіз. Прибор 100-ден 250-ге дейінгі см аралығына есептелген. «**ENTER**» тетігін басу арқылы өз бойыңызды растаңыз.
5. Дисплейде «**0.0 kg**» немесе «**0.0 lb**» таңбалары көрінген кезде, сіз таразыға табаныңыз бен өкшеңіз шеңберде болатындай етіп жалаң аяқ тұрыңыз да, өз салмағыңыздың көрсеткіші шыққанша күтіңіз.
7. Таразыда тұра беріңіз. Таразының дисплейінде «**0000**» кему таңбалары көрінген кезде адам ағзасындағы «майдың», «судың», «бұлшық ет массасының» және «сүйек массасының» пайыздық есептеуі жүргізіледі.
8. Есептелгеннен кейін дисплейде келесілер көрінеді: - «майдың/**FAT**», «судың/**TBW**», «бұлшық еттің/**MUS**», «сүйек массасының/**BONE**» пайыздық мөлшері, сондай-ақ «килокалориялардың/**KCAL**» тәуліктік мөлшері. Өлшеу нәтижелері осындай кезектілікпен үш рет қайталанады.
9. Есептеу нәтижелерінің бағасы түсті көрсеткіштермен көрсетіледі, - қызыл көрсеткі артық салмақты білдіреді, сары сектор – қалыпты салмақ, жасыл көрсеткі – салмақтың жектіліксіздігі.
10. Әрі қарай, пайдаланушы жадының

ҚАЗАҚ

ұяшығында салмақ көрсеткіштерінің және ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің жазбасы жазылады, ол дисплейде таңбалардың кемітін көрсеткіштерімен көрсетіледі «0000», «. 000 - ...0», осыдан кейін таразы сөнеді.

Ескертпе:

- Егер жеке деректерді енгізу бойынша әр қадамның арасындағы аралық 10 секундтан ұзақ болса, онда таразы өздігінен сөніп қалады.
- Майдың, судың және бұлшық ет массасының және сүйек массасының пайыздық мөлшердегі деректеріне сіз таразының үстінде жалаң аяқ тұрған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.
- Егер ешқандай ақпарат енгізілмеген болса, онда прибор «майдың», «судың», «бұлшық ет массасының» және сүйек массасының мөлшерін бойы 165 см және жасы 25-ке толған әйелдің денесінде өлшейді.

Келесі факторларды ескерген жән:

- май мөлшерінің пайыздық деректері ваннаға немесе душқа түскеннен кейін төмен болуы мүмкін.
- майдың пайыздық мөлшерінің көрсеткіштері тамақтанғаннан кейін немесе су 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.

Дені сау адам денесіндегі майдың пайыздық мөлшерінің кестесі.

Жасы	18-39 жас		40-59 жас		60-79 жас	
	Ерлер Әйелдер		Ерлер Әйелдер		Ерлер Әйелдер	
Дене массасының тапшылығы	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Қалыпты	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Артық салмақ	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Дерек көзі: ISSA (International Sports Science Association)

Ағзадағы су мөлшері

Ағзадағы судың пайыздық мөлшері - бұл адам денесіндегі сұйықтықтың жалпы салмаққа пайызбен көрсетілген мөлшері.

Су адамның тіні мен мүшелері үшін басты рөл атқарады, біздің ағзамыздың шамамен 50-65 % мөлшері судан тұрады. Адам ағзасындағы су мөлшерін диетолог мамандардың пайдаланатын формуласы бойынша анықтауға болады, алынған нәтижені жалпы салмақтан пайызбен көрсетіледі.

Осы таразыда қолданылатын «BIA» технологиясының арқасында, сіз денедегі судың пайыздық мөлшерін бақылай аласыз және осы адам ағзасына маңызды көрсеткішті түзей аласыз.

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

Адам ағзасындағы майдың пайыздық мөлшерінің кестесі.

Ескертпе: - кестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

Жасы	Әйелдер Май%	Ерлер Май%	Көрсеткіштер
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Жасыл
	28.1-33.0	22.1-27.0	Сары
	33.1-80.0	27.1-80.0	Қызыл-}
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Жасыл
	30.1-35.0	24.1-29.0	Жасыл
	35.1-80.0	29.1-80.0	Қызыл

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.

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 тіндерінің 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 тіндері 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 тіндерінің дамуы қаңқаның сүйектерін күшейтетінін көруге болады. Бұл деректі диетаны жасаған кезде және дене күштерін жұмсаған кезде сүйектер берік әрі сау болып қалуы үшін ескеру қажет.

20-дан 40-қа дейінгі жасқа қатысты әртүрлі салмақ үшін сүйек массасының нормативтік көрсеткіштері

Әйелдер		Ерлер	
Дене салмағы, кг	Сүйек массасының орташа көрсеткіші, кг	Дене салмағы, кг	Сүйек массасының орташа көрсеткіші, кг
50 кг-дан кем	1,95 кг	65 кг-дан кем	2,66 кг
50 – 75 кг	2,40 кг	65 – 95 кг	3,29 кг
75 кг және жоғары	2,95 кг	95 кг-дан жоғары	3,69 кг

Базальді метаболизмнің көрсеткішін (БМК) анықтау

Адам ағзасында үнемі алмасу процестері жүріп отырады (тыныс, қан айналымы, ас қорыту, жүйке жүйесінің қызметі және т.б.), осы кезде белгілі көлемдегі энергия жұмсалады, ол килокалориямен (Kcal) көрсетіледі. Бұл деректер ағзаның алмасу процестерін жүзеге асыруға қажетті килокалорияның мөлшерін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл сіз тынышталған күйде тыныс жолдарының, қан айналымының, жүйке жүйелерінің, бауырдың,

бүйректердің және басқа да мүшелердің қалыпты жұмысын қамтамасыз ету үшін қажетті ең төменгі энергия деңгейі.

Метаболизм деңгейі сіз белсенді болған кезде жоғарылайды. Өйткені тірек-қозғалтқыш жүйесі (бүкіл ағзаның 40% салмағы), мотор тсияқты көп энергия жұмсайды. Энергияның едәуір мөлшері бұлшық еттердің жұмысы кезінде жұмсалады, сондықтан да бұлшық ет массасын арттыру БМК-ны жоғарылатуға мүмкіндік береді.

БМК жоғары болған сайын, соғұрлым бұлшық ет массасын арттыру кезінде көп мөлшердегі калория кетеді, ал бұл ағзадағы майдың деңгейін азайтуға көмектеседі.

БМК деңгейі төмен болған сайын, соғұрлым ағзадағы майдың кетуі баяу жүреді, бұның салдарынан семіздікке және одан пайда болатын ауруларға шалдығу мүмкіндігі жоғарылайды.

Жад

Таразының жады 10 пайдаланушыға дейін есептелген (P0 ...P9), әр пайдаланушы үшін жеке деректері сақталады (жынысы, жасы, бойы), сонымен бірге екі басты параметр (салмақ пен ағзадағы майдың пайыздық мөлшері), оларды өлшену нәтижелерімен салыстырып отыру үшін қарауға болады.

Жад ұяшықтарына қол жеткізу

- Таразыны оның корпусынан жеңіл соғып қосыңыз.
- Дисплейде «**0.0 kg**» немесе «**0.0 lb**» таңбалары көрінген кезде, сіз таразыға табаныңыз бен өкшеңіз шеңберде болатындай етіп жалаң аяқ тұрыңыз да, өз салмағыңыздың көрсеткіші шыққанша күтіңіз.
- Таразыда тұра беріңіз. Таразының дисплейінде «**0000**» кему таңбалары көрінген кезде адам ағзасындағы «майдың», «судың», «бұлшық ет массасының» және «сүйек массасының» пайыздық есептеуі жүргізіледі.
- Есептелгеннен кейін дисплейде келесілер көрінеді: - «майдың/**FAT**», «судың/**TBW**», «бұлшық еттің/**MUS**», «сүйек массасының/**BONE**» пайыздық мөлшері, сондай-ақ «килокалориялардың/**KCAL**» тәуліктік мөлшері. Өлшеу нәтижелері осындай кезектілікпен үш рет қайталанады.

ҚАЗАҚ

- Есептеу нәтижелерінің бағасы түсті көрсеткіштермен көрсетіледі, - қызыл көрсеткі артық салмақты білдіреді, сары сектор – қалыпты салмақ, жасыл көрсеткі – салмақтың жеткіліксіздігі.
- Әрі қарай, пайдаланушы жадының ұяшығында салмақ көрсеткіштерінің және ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің жазбасы жазылады, ол дисплейде таңбалардың кемітін көрсеткіштерімен көрсетіледі «0000», «. 000 - ...0».
- Таңбалар кеміп көрсетілген кезде «0000», «. 000 - ...0», сіз жадтың қажетті ұяшығына бара аласыз.
- «◀/▶» тетіктерін басу арқылы пайдаланушыны «P0, P1...P9» таңдаңыз да, оны «ENTER» тетігін басу арқылы растаңыз.
- Осыдан кейін дисплейде алдыңғы өлшенудің нәтижелері көрінеді (салмақ және ағзадағы майдың пайыздық көрсеткіші), осы кезде түрлі-түсті көрсеткіштер (қызыл көрсеткі артық салмақты білдіреді, сары сектор – қалыпты салмақ, жасыл көрсеткі – салмақтың жеткіліксіздігі) жанады.
- Әрі қарай, дисплейде таңбалар кеміп көрсетіледі «0000», «. 000 - ...0», осыдан кейін таразы сөнеді.

Ескертпе:

- Пайдаланушылар жадының ұяшығына тек өлшенудің ағымдағы көрсеткішінің жазылған сәтінде дисплейдегі таңбалардың «0000», «. 000 - ...0» кему мәні болған кезде ғана қол жеткізуге болады.
- Жад ұяшықтарының біреуінде (мысалы, «P5») салмақ пен майдың пайыздық мөлшері туралы деректер жоқ болған жағдайда ұяшықтан көрсетілімді көру (мысалы «P6») мүмкін емес.
- Құрылғы тұрақсыз жұмыс істеп тұрған кезде қуат элементінің күйін тексеріңіз, және қажет болған жағдайда оларды ауыстырыңыз.

ҚҰРЫЛҒЫНЫҢ КҮТІМІ

- Таразыны пайдаланған кезде сақ болыңыз. Себебі бұл дәл аспап, температураның ауытқуына, жоғары ылғалдыққа, соққыларға, шаң басуға немесе тікелей күн сәулесінің әсерлеріне ұшыратпаңыз.
- Таразыны қыздырғыш приборлардан алшақ жерде ұстаңыз.

- Таразының үстінде секірмеңіз.
- Құрылғының корпусын ылғал матамен сүртіңіз.
- Таразыны тазалау үшін химиялық немесе қажағыш заттарды пайдаланбаңыз.
- Таразының корпусының ішіне сұйықтықтың кіріп кетуіне жол бермеңіз.
- Таразыны ылғалдығы жоғары бөлмеде (ылғалдығы80%-данжоғары)пайдаланбаңыз және сақтамаңыз, сумен немесе басқа да сұйықтықтармен байланысқа түсуін болдырмаңыз, бұл өлшеу дәлдігіне әсер етеді немесе таразының істен шығып қалуына әкеп соғады.
- Ұзақ уақыт бойы жұмыс істемейтін кезде батарей бөлігінің қақпағын ашыңыз да, батарейлерді алып тастаңыз.
- Құрылғыны құрғақ, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАРЫ

Максималды салмақ: 180 кг
Минималды салмақ: 2 кг
Шкаланың бөліктері: 0,1 кг
Қуат элементі: 3V CR 2032 типті 2 элемент

Өндіруші алдын ала хабарламастан аспаптың сипаттамаларын өзгертуге құқылы.

Құралдың қызмет ету мерзімі - 5 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 89/336/EEC Дерективаның ережелеріне енгізілген Төменгі Ережелердің Реттелуі (73/23 EEC)



INSTRUCȚIUNE DE UTILIZARE

CÂNTASR-ANALIZATOR A SUPRA GREUTĂȚII

Acest aparat vă va ajuta să treceți la un mod de viață sănătos. Citiți cu atenție prezenta instrucțiune de utilizare și păstrați-o.

Aparatul funcționează pe baza analizei bio-electrice a rezistenței totale a corpului (impedanței) „BIA”, ceea ce permite măsurarea cu o exactitate înaltă a cantității procentuale de grăsime, apă și a masei musculare în legătură cu datele personale programate în memorie (înălțime, vârstă, sex).

CE ESTE SUPRA GREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că supra greutatea poate avea consecințe negative asupra sănătății. Supra greutatea poate cauza obezitatea, apariția problemelor cardiace, evoluția aterosclerozei, osteoporozei, dar și deficitul de greutate poate duce la osteoporoză. (Osteoporoza este o boală sistemică a scheletului caracterizată prin scăderea masei osoase pe unitatea de volum și deteriorarea micro-arhitecturală a țesutului osos, fapt care mărește fragilitatea oaselor și crește riscul fracturilor în urma unui traumatism minor, cât și fără acesta).

A scăpa de kilogramele în plus este posibil cu ajutorul exercițiilor fizice și a dietei moderate, iar analizatorul supra greutateii este un mijloc ideal de a ține greutatea sub control.

Este cunoscut faptul că în cazul unei greutatei mici țesuturile organismului conțin o cantitate de apă mai mare decât de grăsime, precum și faptul că apa conduce mai bine curentul electric decât grăsimea.

Lăsând să treacă curentul slab prin corpul dumneavoastră, puteți măsura rapid și ușor cantitatea grăsimii corporale în mușchi. Acest fapt vă va permite să aveți în permanență grijă de silueta dumneavoastră.

Recomandări

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
- Măsurați cantitatea procentuală a apei seara înainte de cină.
- Efectuați cântărirea după 2-3 ore de la ultima masă.
- Efectuați cântărirea după 10-12 ore de la antrenamentele fizice intensive.

Atențiune!

- **Datele privind cantitatea procentuală a grăsimii, apei și masei musculare pot fi obținute numai în cazul în care ați urcat pe cântar fără încălțăminte.**
- Cantitatea procentuală a grăsimii din organism depinde de mai mulți factori și poate varia pe parcursul zilei.

Măsuri de siguranță

- Utilizarea analizatorului de supra greutate este CATEGORIC interzisă femeilor însărcinate.
- Utilizarea analizatorului de supra greutate este CATEGORIC interzisă persoanelor cu implanturi cardio stimulative sau orice alte aparate medicale cu surse de alimentare încorporate.

BUTOANE FUNCȚIONALE

1. ◀ - micșorarea indicelui afișat pe display.
2. **ENTER** – alegerea și confirmarea datelor introduse.
3. ▶ - mărirea indicelui afișat pe display.

UTILIZAREA CÂNTARULUI

- Deschideți capacul compartimentului pentru baterii și asigurați-vă că cele două surse de alimentare de tip CR2032 sunt fixate corect.
- Pentru a conecta sursele de alimentare înlăturate garnitura de izolare.

Selectarea măsurilor de cântărire

Pentru selectarea unităților de măsură utilizați butonul **KG/LB**, care se află în compartimentul pentru baterii.

«**kg**» - toate măsurările greutateii vor fi afișate în kilograme, iar înălțimea în centimetri;

«**lb**» - toate măsurările greutateii vor fi afișate în livre, iar înălțimea în picioare și țole;

CONECTAREA

- Amplasați cântarul pe o suprafață plată și rigidă, pardoseala denivelată, acoperită cu covor sau carpetă poate influența precizia cântării.
- Porniți cântarul lovind ușor corpul acestuia.

Atențiune!

- În cazul în care pe display apare mesajul „**oL**”, cântarul este supraîncărcat. Coborâți imediat de pe cântar, pentru a evita defectarea acestuia.
- Odată cu afișarea pe displayul cântarului a simbolurilor descrescătoare „**0000**” are loc calculul.

ROMÂNĂ

larea procentului de „grăsime”, „apă”, „masă musculară” și „masă osoasă” în organismul uman.

- În caz de utilizare incorectă pe ecran va apărea simbolul „**Err2**” (calculul este imposibil, ați urcat pe cântar încălțat).
- «**Err %**» – indică eroarea în determinarea conținutului procentual al grăsimii în țesuturile organismului.
- «**ErrL**» - cantitatea procentuală de grăsime în țesuturi este atât de mică, încât calculul acesteia este imposibil.
- «**ErrH**» - cantitatea procentuală de grăsime în țesuturi este atât de mare, încât calculul acesteia este imposibil.

CÂNTĂRIREA

- Porniți cântarul lovind ușor corpul acestuia.
- Așteptați afișarea simbolurilor „**0.0 kg**” și „**0.0 lb**”, în funcție de unitățile de măsură setate și selectate cu butonul amplasat în compartimentul bateriilor.
- Urcați pe cântar, țineți etichetele picioarelor în paralel și distribuiți uniform greutatea corpului.
- Nu vă mișcați pe cântar. În timpul cântării apar indicii clipitori ai greutății, după care valorile greutății ard continuu.
- Simbolurile „**Err2**” indică asupra imposibilității determinării cantității procentuale a apei, grăsimii și masei musculare în organism (ați urcat pe cântar încălțat), peste câteva clipe cântarul se va opri automat.

PROGRAMAREA DATELOR PERSONALE ȘI CALCULAREA SUPRA GREUTĂȚII

1. Porniți cântarul lovind ușor corpul acestuia.
2. Pe display se vor aprinde imaginile simbolurilor și va începe să clipească simbolul numărului de utilizator „**P0**”. Introduceți numărul utilizatorului apăsând butoanele „**◀/▶**”. Este posibilă introducerea datelor pentru 10 utilizatori P0, P1...P9. Confirmați alegerea utilizatorului apăsând butonul „**ENTER**”.
2. Pentru setarea sexului apăsați butonul „**ENTER**”, va apare simbolul clipitor al sexului:
“**♂**” – pentru bărbați, „**♀**” – pentru femei. Pentru schimbarea simbolului ce indică sexul apăsați butonul „**◀**” sau „**▶**”. Confirmați opțiunea apăsând butonul „**ENTER**”.
3. Pentru setarea vârstei utilizatorului apăsați încă o dată butonul „**ENTER**”. Introduceți vârsta dumneavoastră apăsând butoanele „**◀**” sau

▶”. Aparatul poate efectua calcule reieșind din diapazonul de vârste cuprinse între 10 și 99 de ani. Confirmați vârsta dumneavoastră apăsând butonul „**ENTER**”.

4. Pentru setarea înălțimii apăsați încă o dată butonul „**ENTER**”. Introduceți înălțimea dumneavoastră apăsând butonul „**◀**” sau „**▶**”. Aparatul poate efectua calcule pentru un diapazon de înălțime cuprins între 100 și 250 cm. Confirmați înălțimea dumneavoastră apăsând butonul „**ENTER**”.
5. Odată cu afișarea pe display a simbolurilor „**0.0 kg**” sau „**0.0 lb**”, urcați cu picioarele desculțe pe cântar în așa mod încât tălpile și călcâiele dumneavoastră să se posteze pe cercuri și așteptați valorile dumneavoastră de greutate.
7. Nu coborâți de pe cântar. La apariția pe display a simbolurilor descrescătoare „**0000**” are loc calcularea procentului de „grăsime”, „apă”, „masă musculară” și „masă osoasă” în organismul uman.
8. Odată cu finalizarea calculelor pe display vor fi afișate: - cantitatea procentuală a „grăsimii/fat”, „apei/TBW”, „masei musculare/MUS”, „masei osoase/BONE”, precum și necesitatea zilnică de „kilocalorii/KCAL”. Rezultatele măsurărilor vor apărea de trei ori în consecutivitatea respectivă.
9. Evaluarea rezultatelor calculelor este reflectată prin indicatori colorați, - săgeata roșie indică supra greutate, sectorul galben – greutate normală, săgeata verde – insuficientă de greutate.
10. În continuare are loc înscrierea valorilor de greutate și a conținutului procentual de grăsime din organism în celula de memorie a utilizatorului, datele respective fiind afișate prin valorile descrescătoare a simbolurilor «**0000**», «**. 000 - ...0**», după care cântarul se va opri.

Notă:

- În cazul în care intervalul de timp între fiecare pas de programare a datelor personale depășește 10 secunde, cântarul se va opri în mod automat.
- Datele privind conținutul procentual al grăsimii, apei, masei musculare și masei osoase pot fi obținute numai în cazul în care ați urcat pe cântar fără încălțăminte.
- În cazul în care nu au fost setate nici un fel de informații, aparatul va măsura conținutul de „grăsime”, „apă”, „masă musculară” și „masă

osoasă” în corpul unei femei cu o înălțime de 165 cm și o vârstă de 25 de ani.

Tabelul conținutului procentual de grăsime în organismul uman

Notă: - datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

Vârsta	Femei Grăsime %	Bărbați Grăsime %	Indicator
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Verde
	28.1-33.0	22.1-27.0	Galben
	33.1-80.0	27.1-80.0	Roșu
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Verde
	30.1-35.0	24.1-29.0	Galben
	35.1-80.0	29.1-80.0	Roșu

Modificarea cantității procentuale 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:

- datele privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai joase după ce faceți o baie sau un duș.
- indicii privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai mari după mâncare sau consumarea lichidelor.
- conținutul de lichid în organism poate scădea, modificând în așa fel indicii privind cantitatea procentuală de grăsime, în timpul bolii, precum și după antrenamentele fizice.

Tabelul conținutului procentual al grăsimii în corpul unui om sănătos:

Vârsta	18-39 ani		40-59 ani		60-79 ani	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Deficit al masei corpului	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Norma	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Supra greutate	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Sursă: ISSA (International Sports Science Association)

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 este foarte importantă pentru țesuturile și organele omului, circa 50-60% din organismul nostru fiind constituit din apă. Conținutul apei în organismul uman poate fi calculat după formula folosită de către dietologi, rezultatul obținut este exprimat în procente față de greutatea totală.

Grație tehnologiei „BIA”, utilizată în acest cântar, aveți posibilitatea de a controla cantitatea procentuală a apei în corp și să corectați acest indice important.

Norma conținutului de apă în organismul unei femei este de – 45-60%, în organismul unui bărbat de – 50-65%

Ce este masa musculară?

Indicele masei musculare calculează greutatea mușchilor sistemului locomotor, mușchilor netezi (a 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 supra greutate și obezitate. Scăderea greutateii poate duce la micșorarea țesuturilor adipoase numai în cazul în care concomitent are loc acumularea masei musculare.

Ce este masa osoasă?

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

La baza măsurării masei osoase stă determinarea masei substanțelor minerale din organism (calciului

ROMÂNĂ

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.

Indicii normativi ai masei osoase pentru greutate diferită pentru vârste cuprinse între 20 și 40 ani

Femei		Bărbați	
Greutatea corpului, kg	Indicele mediu al masei osoase, kg	Masa corpului, kg	Indicele mediu al masei osoase, kg
Mai mică de 50 kg	1,95 kg	Mai mică de 65 kg	2,66 kg
50 – 75 kg	2,40 kg	65 – 95 kg	3,29 kg
75 kg și mai mult	2,95 kg	mai mult de 95 kg	3,69 kg

Determinarea indicelui metabolismului bazal (IMB)

În organismul uman permanent au loc procese metabolice (respirația, circulația sângelui, digestia, activitatea sistemului nervos etc.), concomitent cu acestea este cheltuită o anumită energie exprimată în kilocalorii (Kcal). Aceste date permit determinarea cantității de kilocalorii necesare pentru desfășurarea proceselor metabolice în organism. Acesta este nivelul minim de energie necesar organismului dumneavoastră pentru asigurarea unei bune funcționări a sistemelor respirator, sanguin, nervos, a ficatului, rinichilor și altor organe în stare de repaus. Nivelul metabolismului crește atunci când sunteți activi. Acest lucru se întâmplă pentru că sistemul locomotor (40% din greutatea totală a corpului), asemeni unui motor consumă o cantitate mare de energie. O bună parte din energie este cheltuită în procesul funcționării mușchilor, de aceea creșterea masei musculare permite creșterea IMB.

Cu cât este mai înalt IMB, cu atât mai multe calorii sunt arse în procesul creșterii masei musculare, ceea ce permite micșorarea nivelului de grăsime în organism.

Cu cât nivelul IMB este mai mic, cu atât mai lent are loc arderea grăsimii în organism, cu atât este mai înaltă probabilitatea obezității cu toate efectele rezultante.

Memoria

Cântarul dispune de memorie pentru 10 utilizatori (P0 ...P9), pentru fiecare utilizator sunt păstrați parametrii personali (sex, vârstă, înălțime), pre-

cum și doi parametri principali (greutatea și cantitatea procentuală a grăsimii în organism), pe care puteți să le vedeți pentru a efectua comparații cu rezultatele cântărilor anterioare.

Accesul la celula memoriei

- Porniți cântarul lovind ușor corpul acestuia.
- Odată cu afișarea pe display a simbolurilor „**0.0 kg**” sau „**0.0 lb**”, urcați pe cântar fără încălțăminte în așa fel încât călcăiele dumneavoastră să fie situate pe cercuri și așteptați valorile grăsimii dumneavoastră.
- Nu coborâți de pe cântar. Odată cu afișarea de display a simbolurilor descrescătoare „**0000**” are loc calcularea procentului de „grăsime”, „apă”, „masei musculare” și „masei osoase” în organismul uman.
- Odată cu finalizarea calculelor pe display vor fi afișate următoarele mesaje: - cantitatea procentuală a „grăsimii/fat”, „apei/TBW”, „masei musculare/MUS”, „masei osoase/BONE”, precum și necesitatea zilnică de „kilocalorii/KCAL”. Rezultatele măsurărilor vor apărea de trei ori în respectiva consecutivitate.
- Evaluarea rezultatelor calculelor este reflectată prin indicatori colorați, - săgeata roșie indică supra greutate, sectorul galben – greutate normală, săgeata verde – insuficiență de greutate.
- În continuare are loc înscrierea indicațiilor de greutate și a conținutului procentual de grăsime din organism în celula de memorie a utilizatorului, datele respective fiind afișate prin valorile descrescătoare a simbolurilor „**0000**”, „**000 - ...0**”.
- Odată cu afișarea simbolurilor „**0000**”, „**000 - ...0**”, puteți să apelați la celula memoriei necesară.
- Apăsând butonul „◀/▶” alegeți utilizatorul „**P0, P1...P9**”, și confirmați apăsând butonul „**ENTER**”.
- După aceasta pe display vor fi afișate rezultatele cântării anterioare (greutatea și cantitatea procentuală de grăsime în organism), în același timp indicatoarele colorate (săgeata roșie care indică supra grăsimea, sectorul galben – greutate normală, săgeata verde – insuficiență de greutate) nu se vor aprinde.
- În continuare pe display vor apărea valorile descrescătoare a simbolurilor „**0000**”, „**000 - ...0**”, după care cântarul se va opri.

Notă:

- Accesul la celulele memoriei ale utilizatorilor este posibil doar în momentul înscrierii datelor curente de cântărire pe display fiind afișate valorile descrescătoare „0000”, „. 000 - ...0”.
- În cazul în care în una din celulele memoriei (de exemplu, „P5”) datele privind greutatea și cantitatea procentuală a grăsimii lipsesc, este imposibil de a le scoate din celula (de exemplu „P6”).
- Dacă aparatul funcționează instabil, verificați starea surselor de alimentare și, în caz de necesitate, înlocuiți-le.

ÎNȚREȚINEREA APARATULUI

- Folosiți cu grijă cântarul, acesta fiind un instrument de precizie, de aceea evitați variațiile de temperatură, umiditatea ridicată, apărați de lovituri și de acțiunea rațelor directe ale soarelui.
- Păstrați cântarul departe de sursele de încălzire.
- Nu efectuați sărituri pe cântar.
- Curățați corpul cântarului cu o cârpă umedă.
- Nu folosiți agenți de curățare chimici sau abrazivi pentru curățirea cântarului.
- Nu lăsați apa să intre în interiorul corpului cântarului.
- Nu utilizați și nu depozitați cântarul în încăperi cu umiditate ridicată (de circa 80%), feriți de apă sau alte lichide pentru a nu influența precizia datelor sau defectarea cântarului.
- În cazul în care cântarul nu va fi folosit un timp îndelungat, deschideți capacul compartimentului pentru baterii și îndepărtați bateriile din acesta
- Depozitați cântarul într-un loc uscat, inaccesibil pentru copii.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Sarcină maximă: 180 kg

Sarcină minimă: 2 kg

Gradarea scării: 0,1 kg

Sursă de alimentare: 2 elemente 3V CR 2032

Producătorul îi rezervează dreptul de a schimba caracteristicile aparatelor fără anunțare prealabilă.

Termenul de exploatare a aparatului – 5 ani.

Garanție

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



Acest produs corespunde cerințelor EMC, întocmite în conformitate cu Directiva 89/336/EEC și Directiva cu privire la electrosecuritate/joasă tensiune (73/23 EEC).

NÁVOD K OBSLUZE VÁHY-ANALYZÁTOR PŘEBYTEČNÉ HMOTNOSTI

Tento přístroj pomůže Vám přejít k zdravému způsobu života. Pozorně obeznejte se skutečným návodem k obsluze i zachovejte jeho.

V přístroji použitá metoda bioelektrické analýzy úplného odporu těla (impedance) «BIA», která umožňuje s vysokou přesností spočítat procentní obsah tuků, vody i svalové hmoty vzhledem k zavedením do paměti dat (růst, věk, pohlaví).

CO PREZENTUJE SEBOU NADBYTEČNÁ VÁHA?

Všeobecně známo, že nadbytečná váha těla může záporně se projevit na zdraví. Přbytek masy může zavinit tučnost, vznik problém se srdcem, rozvoji aterosklerózy, osteoporózy, ale také a nedostatek hmotností může přivést k osteoporóze. (Osteoporóza - systémová skeletová choroba, charakterizující snížením hmoty kostní látky v jednotce velikosti i narušení mikroarchitektoniky kostní látky a uspořádávající k zvyšování křehkosti kosti i rizika jich zlomu od nejmenší trauma nebo dokonce a bez takové).

Zbavit se přebytku váhy lze pomocí manuálních cviků i střídavé diety, a analyzátor přebytku hmotností ideálně se chodí pro jeho kontrolu. Je známo, že při malé váze v svalech i látkách organismu obsahuje se větší množství vody, čím tuků, a také to, že elektrický proud lepe probíhá skrz vodu, čím přes tuk.

Přenášející slabý elektrický proud přes svoje tělo, vy budete moci dost lehce i rychle změřit obsah tělesného tuku v svalech. To je povolí Vám neustále sledovat vlastní figuru.

Doporučení

- Ved'te vážení vždy v stejný čas doby.
- Měření procentního obsahu vody doporučuje se provádět navečer před večeří.
- Po užívání jídla musí projít 2-3 hodiny.
- Po intenzivních fyzických cvičeních musí projít kolem 10-12 hodin.

Pozor ! - data o procentním obsahu tuků, vody i svalových hmot můžou být získaná jenom v tom případě, pokud vy stojíte na váze naboso.

Procentní obsah tuků v organismu záleží od nejrůznějších faktorů i může měnit se během dne.

Bezpečnostní opatření

- Využití analyzátoru přebytku hmotností ABSOLUTNE kontraindikované těhotným ženám.
- Využití analyzátoru přebytku hmotností ABSOLUTNE kontraindikované pro osoby, mající elektrické kardiostimulátory a jiné medicínské přístroje se vestavenými prvky napájení.

FUNKČNÍ TLAČÍTKA

1. ◀ - zmenšování čísla, odrážejícího na displeji.
2. **ENTER** - volba i potvrzení vstupu daných.
3. ▶ - zvětšení čísla, odrážejícího na displeji.

VKOŘIŠTOVÁNÍ VÁHY

- Odemkněte víko bateriové sekce i přesvědčte se, že dva lithiových napájecích zdrojů typu CR2032 nastavené správně.
- Pro připojení prvků napájení odklidíte izolační kladení.

Volba jednotek vážení

Pro výběr jednotek měření použijte tlačítko **KG/LB**, nahazující v bateriovém úseku.

« kg » - všichni měření hmotností budou odrazovat v kilogramech, a růstu - v centimetrech;

« lb » - všichni měření hmotností budou odrazovat se v librech, a růstu - v stopách i coulech;

ZAŘAZENÍ

- Umístěte váhy na pravidelný tvrdý povrch, pokud podlaha nerovná, pokrytá koberci nebo kobercovým krytím, to přesnost vážení může se zmenšit. - zapněte váhy snadným úderem do korpusu.

Pozor !



- Jestliže na displeji zobrazí význam « oL », váhy přetížené (náklad víc než 180 kg.). Obratem ujdete to s váhy, aby zabránit její poškození.
- Při zobrazení na displeji « Err2 » (není možné uskutečnit počet, vy stojíte na váze v obuvi).
- « **Err** % » - ukazuje se na chybu v stanovení procentního obsahu tuku v tkáních organismu.

- «ErrL» - procento obsahu tuků v tkaninách natolik malé, že uskutečnit počet není možné.
- «ErrH» - procento obsahu tuků v tkaninách natolik velké, že uskutečnit počet není možné.

VÁŽENÍ

- Zapněte váhy snadným úderem do korpusu.
- Dočkejte objevení značky « **0.0 kg** » nebo « **0.0 lb** » podle stanovených jednotek vážení, vybraných tlačítkem, umístěným v bateriovém úseku.
- Vstaňte na váhy, držíte chodidly rovnoběžně i rovnoměrně rozmístíte váhu těla.
- Stůjte nepohnutě, prozatím uskutečňuje vážení. Během vážení se objevují mihotavý hodnoty hmotností, a poté údaje hmotností se září neustále.
- Symbol « **Err2** » ukazuje na nemožnost určení procenta obsahu vody, tuku i svalové hmoty v organismu (Vy stojte na váhách v obuvi), za několik sekund váhy automaticky vypínají.

VSTUP OSOBNÍCH DANYCH A VÝPOČET PŘEBYTEČNÉ HMOTNOSTI

1. Zapněte přístroj, snadným úderem do tělesa.
2. Na displeji se objeví obrazy značek, i začne mrkat symbol čísla uživatele « **P0** ». Vstupte číslo uživatele, klepnutím knoflíku « **</>** ». Je možný vstup údajů pro 10 uživatelů P0, P1... P9. Potvrdíte volbu uživatele klepnutím tlačítka « **ENTER** ».
2. Pro stanovení pohlaví uživatele klepněte tlačítko « **ENTER** », objeví se mihotavý symbol pohlaví:
 - pro muže,  - pro ženy, Pro směnu symbolu pohlaví klepněte tlačítko « **◀** nebo **▶** ». Potvrdíte volbu pohlaví klepnutím tlačítka « **ENTER** ».
3. Pro stanovení věku uživatele ještě jednou klepněte tlačítko « **ENTER** ». Zaved'te svůj věk klepnutím tlačítka « **◀** nebo **▶** ». Přístroj záměrně na rozsah věku od 10 do 99 roků. Potvrdíte svůj věk klepnutím tlačítka « **ENTER** ».
4. Pro stanovení růstu uživatele ještě jednou klepněte tlačítko « **ENTER** ». Zaved'te svůj růst klepnutím tlačítka « **◀** / **▶** ». Přístroj zaměřeny na rozsah růstu od 100 do 250 cm. Potvrdíte svůj růst klepnutím tlačítka « **ENTER** ».
5. Při zobrazení na displeji značky « **0.0 kg** » nebo « **0.0 lb** », vstaňte na váhy bosky tak, aby vaši chodidly i paty byli na kruhů, i dočkejte

te údajů vaše hmotností.

7. Pokročíte stát na váze. Při objevení na displeji klesajících značek « **0000** » probíhá výpočet procenta « tuků », « vody », « svalové hmoty » i « kostní hmoty » v organismu člověka.
8. Po vypočtu na displeji budou zobrazovat: - procentní obsah « tuku/fat », « vody/TBW », « svalové hmoty/MUS », « kostní hmoty/BONE », a také denní potřeba « kilokalorie/KCAL ». Výsledky měření budou bývávat třikrát v daných postupy.
9. Hodnocení výsledku vypočtu zobrazuje se barevnou indikací, – červená ručička znamená přebytek hmotností, žlutý úsek – normální váhu, zelená ručička – nedostatek hmotností.
10. Dále, probíhá zápis údajů hmotností i procenta obsahu tuků v organismu do adresy uživatele, co zobrazují na displeji klesající značkou « **0000** », « **.000 - ...0** », a poté váhy vypínají.

Poznámka:

- pokud interval mezi každým krokem z vstupu osobních údajů překonává 10 sekund, váhy automaticky vypínají.
- data o procentu obsahu tuku, vody, svalové hmoty i kostní hmoty mohou být získané jenom v tom případě, pokud vy stojíte na hmotnosti bosky.
- pokud žádná informace nebyla zavedená, přístroj změní obsah « tuku », « vody », « svalové hmoty » i kostní hmoty v těle ženy růstu 165 cm i věkem 25 roků.

Tabulka procenta obsahu tuků v organismu člověka

Poznámka: -data v tabulce jsou referenčního charakteru.

Věk	Ženy Tuk %	Muži Tuk %	Indikátory
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Zelený
	28.1-33.0	22.1-27.0	Žlutý
	33.1-80.0	27.1-80.0	Červený
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Zelený
	30.1-35.0	24.1-29.0	Žlutý
	35.1-80.0	29.1-80.0	Červený

Změna procenta dávky tuku v organismu během dne

Ukazatele procenta obsahu tuků v organismu ovlivňují takové činitele, jak způsob života, fyzická síla, zdravotní stav, a stejně tak množství kapaliny v organismu.

Třeba respektovat následující činitele:

- procentní data obsahu tuku můžou být nižší za přijetí koupele nebo duše.
- ukazatele procentních údajů tuků můžou jsou být výše po snídani nebo užiti kapaliny.
- obsah kapaliny v organismu může zmenšit se, změniv tímto ukazatele procenta obsahu tuků, během i za nemoci, a také po cvičení.

Tabulka procenta obsahu tuku v těle zdravého člověka:

Věk	18-39 roků		40-59 roků		60-79 roků	
	Muži	ženy	Muži	ženy	Muži	ženy
Nedostatek hmoty těla	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Norma	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Přebytek hmotnosti	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Zdroj: ISSA (International Sports Science Association)

Obsah vody v organismu

Procentní obsah vody v organismu – to je množství kapaliny v tělu člověku, v procentu k celkové váze.

Voda hraje prvořadou roli pro tkaniny i orgány člověka, kolem 50-65 % našeho organismu se skládá z vody. Lze spočítat obsah vody v organismu člověk z vzorce, používaného dietology, a výsledek pokazuje se v procentu od celkové hmotnosti.

Zásluhou technologie « BIA », používané v předepsané váze, vy můžete kontrolovat procento množství vody v tělu i korigovat ten významný pro lidský organismus exponent.

Norma obsahu vody v organismu pro ženy – 45-60%, pro muže – 50-65%

Co to je svalová látka?

Exponent svalové hmoty eviduje váhu svalů kostového systému, hladkých svalů (srdce i stravnovacího systému) i vody, která se ocitla v těchto svalech.

Kontrolovat svalovou látku zejména důležitě pro lidi, trpících od přebytečné hmotnosti i obezity. Snížení hmotnosti může přivést k zmenšení tukových tkanin, ale teprve když přitom bude vznikat nahromadění svalové hmoty.

Co to je kostní látka?

Základ skeletu člověka představují kostní látky, které mají tvrdost i stabilitu před externím účinkům, brání přitom vnitřní orgány, a společně se

svalovou látkou zabezpečují schopnost člověka k pochybu.

V osnově měření kostní hmoty leží určování hmoty minerálních látek v organismu (vápníku nebo jiných látek).

Výzkumy se objevily, že vývoj svalových tkanin posiluje kostru skeletu. Ten fakt nutno respektovat při zadání diet i fyzických zatížení, aby kosti zůstávali tvrdými i zdravými.

Normativně ukazatele kostní hmoty pro rozdílně hmotnosti ohledně věku od 20 do 40 roků

Ženy		Muži	
Váha těla, kg	Střední exponent kostní hmoty, kg	Váha těla, kg	Střední exponent kostní hmoty, kg
Méně 50 kg	1,95 kg	Méně 65 kg	2,66 kg
50 – 75 kg	2,40 kg	65 – 95 kg	3,29 kg
75 kg i výše	2,95 kg	výše 95 kg	3,69 kg

Zjištění činitele základního metabolismu (PBM)

V organismu člověka neustále se odehrávají procesy výměny (dýchání, cirkulace krve, zažívání, činnost nervového systému atd.), přitom vynaládá určitá energie, která vyslovuje v kilokalorii (Kcal). Tyto údaje dovolují definovat množství kilokalorii, požadované pro realizaci výměnných procesů organismu. To je nejnižší hladina energie, potřebná vašemu organismu pro uskutečnění normální práce respiračního, krevního oběhového, nervového systémů, jater, ledvin a jiných orgánů ve stavu pokoje.

Úroveň metabolismu vzrůstá, kdy vy jste aktivní. Děje se to proto, že svalová soustava (40% hmotnosti celého organismu), podobně motoru, konzumuje větší množství energie. Značná část energie spotřebovává se během práce svalů, proto zvětšení svalové hmoty nechává zvýšení PBM.

Čím výše PBM, tím víc množství kalorií spalitelně během růstu svalové hmoty, co pomáhá zmenšit úroveň tuku v organismu.

Čím nižší úroveň PBM, tím pomaleji vzniká spalování tuků v organismu, čím výše pravděpodobnost obezity se všemi vyplývající následky.

Paměť

Paměť váhy zaměřena na 10 uživatelů (P0 ...P9), pro každého uživatele zachovávají osobní parametry (pohlaví, věk, růst), a stejně tak dvě hlavních hodnoty (váha i procento obsahu tuku v organismu), které bude možno prohlížet pro porovnávání s výsledkem vážení.

Přístup k adrese

- zapněte váhy lehkým úderem do pouzdra.
- při zobrazení na displeji značky «**0.0 kg** » nebo «**0.0 lb**», vstaňte na váhy bosky tak, aby vaši chodidla i paty byly na kruzích, i čkejte údaje vaše hmotnosti.
- Pokračujte nepohnutě stát na váze. Při objevení na displeji klesající značky «**0000** » probíhá výpočet procenta « tuku », « vody », « svalové hmoty » i « kostní hmoty » v organismu člověka.
- po výpočtu na displeji budou zobrazovat: - procentní obsah « tuku/fat », « **vody/TBW** », « svalové hmoty/MUS », « kostní hmoty/BONE », a také denní potřeba « kilokalorie/KCAL ». Výsledky měření budou bývát třikrát v daném postupu.
- hodnocení výsledku výpočtu zobrazuje se barevnou indikací, – červená ručička znamená přebytek hmotností, žlutý úsek – normální váhu, zelená ručička – nedostatek hmotností.
- dále, probíhá zápis svědectví hmotností i procenta obsahu tuku v organismu v adresu uživatele, co zobrazují na displeji klesající znamením značky « **0000** », « **. 000 - ...0** ».
- při klesající značce « **0000** », « **. 000 - ...0** », vy se můžete obrátit do potřebné adresy.
- klepnutím přípináček « **◀ / ▶** » vyberte uživatele « **P0, P1...P9** », i potvrdíte klepnutím tlačítka « **ENTER** ».
- potom na displeji budou objevení výsledky předcházejícího vážení (váha i procento obsahu tuku v organismu), přitom barevně indikátory (červená ručička znamená nadbytek hmotností, žlutý úsek – normální váhu, zelená ručička – nedostatek hmotností) ne světi se.
- dále, na displeji se objevují klesající značka « **0000** », « **. 000 - ...0** », a poté váhy vypínají.

Poznámka:

- přístup k adrese uživateli je možné jen v moment zápisu operativních údajů vážení při klesající hodnotě značky « **0000** », « **. 000 - ...0** » na displeji.
- pokud v jedné z adres paměti (například, « **P5** ») data o váze i procentu obsahu tuku jsou nepřítomná, to vyzvat údaje z adresy (například « **P6** ») ne je možný.
- při nestabilní práci vybavení se přesvědčte stav prvků napájení, i v případě nutnosti, nahradíte jich.

OBSLUHA PŘÍSTROJE

- Buďte se opatrný při používání váhy. Protože to je přesný nástroj, unikajte rozdíly teplot, zvýšené vlhkosti, úderů, prachu nebo účinků otevřených slunečných paprsků.
- Držte váhy v dále od ohřivačích přístrojů.
- Ne hopsejte na váhách.
- Protírejte korpus váhy vlhkou látkou.
- Nepoužívejte chemické nebo brousící prostředky do čištění váhy.
- Ne dopouštějte zásahu kapaliny do korpusu váhy.
- Nepoužívejte i ne chovejte váhy v prostorech se zvýšenou vlhkostí (vic 80%), ne připouštějte styku s vodou nebo jinými kapalinami, protože to je může způsobit na přesnost měření nebo přivést k východu váhy z činnosti.
- Během dlouhých přestávek v exploataci odemkněte víko bateriové sekce i vytáhnete baterii.
- Chraňte přístroj v suchem místě, nepřipustněm pro děti.

TECHNICKÉ CHARAKTERISTIKY

Maximální váha: 180 kg

Nejnižší váha: 2 kg

Dílek stupnice: 0,1 kg

Napájecí zdroj: 2 prvků 3V CR 2032

Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristiky přístroj bez předběžného oznámení.

Životnost přístroje - 5 let

Záruka

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

Tento výrobek odpovídá požadavkům na elektromagnetickou kompatibilitu, stanoveným direktivou 89/336/EEC a předpisem 73/23/EEC Evropské komise o nízkonapětových přístrojích.



УКРАЇНСЬКИЙ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ВАГИ-АНАЛІЗАТОР НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ

Цей прилад допоможе Вам перейти до здорового способу життя. Уважно ознайомтесь з цією інструкцією з експлуатації і збережіть її. **В приладі використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю вирахувати відсотковий вміст жиру, води і м'язової маси з урахуванням введених у пам'ять особистих даних (зріст, вік, стать).**

ЩО ТАКЕ НАДЛИШКОВА ВАГА?

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла може негативно позначитись на здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною гладкості, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і нестача ваги може призвести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелету, що характеризується зниженням маси кісток в одиниці об'єму і порушенням мікроархітекtonіки кісної тканини і призводить до збільшення ламкості кісток та ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

Позбутися надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а аналізатор надлишкової ваги ідеально підходить для її контролю.

Відомо, що при малій вазі в м'язах і в тканинах організму міститься більша кількість води, ніж жиру, а також те, що електричний струм краще проходить крізь воду, ніж крізь жир.

Пропускаючи слабкий електричний струм через своє тіло, ви зможете достатньо легко і швидко виміряти вміст тілесного жиру в м'язах. Це дозволить вам постійно слідкувати за своєю фігурою.

Рекомендації

- Проводьте зважування в один і той же час доби.
- Вимірювання процентного вмісту води рекомендується проводити ввечері перед вечерею.
- Після прийому їжі повинно пройти 2-3 години.
- Після інтенсивних фізичних вправ повинно пройти близько 10-12 годин.

Увага!

- **Інформація про відсотковий вміст жиру, води та м'язової маси можуть бути отримані тільки в тому випадку, якщо Ви стоїте на вазі босоніж.**

- Процентний вміст жиру в організмі залежить від різних факторів та може змінюватися протягом дня.

Заходи безпеки

- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказане вагітним жінкам.
- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказане особам, що мають електрокардіостимулятори та інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

1. ◀ - зменшення числа, що відображається на дисплеї.
2. **ENTER** - вибір і підтвердження введення даних.
3. ▶ - збільшення числа, що відображається на дисплеї.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВАГИ

- Відкрийте кришку батарейного відсіку і переконайтесь, що два літєві елементи живлення типу CR2032 встановлені правильно.
- Для підключення елементів живлення видаліть ізоляційну прокладку.

Вибір одиниць зважування

Для вибору одиниць вимірювання використовуйте кнопку **KG/LB**, що знаходиться в батарейному відсіку.

«**kg**» - всі вимірювання ваги будуть показані в кілограмах, а зросту - в сантиметрах;

«**lb**» - всі вимірювання ваги будуть показані в фунтах, а зросту - в футах та дюймах;

УВІМКНЕННЯ

- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, якщо підлога нерівна, вкрита килимом чи килимовим покриттям, тоді точність зважування зменшиться.
- Увімкніть ваги легким ударом по корпусу.

Увага!

- Якщо на дисплеї відобразилось значення «**oL**», ваги перевантажені (навантаження більше 180 кг.). негайно зійдіть з ваг, щоб запобігти їхньому пошкодженню.
- При відображенні на дисплеї ваг символів, що спадають, «**0000**» відбувається обчислення проценту «жиру», «води», «м'язової маси» та «кісної маси» в організмі людини.
- В разі неправильного використання приладу на екрані з'явиться символ «**Err2**» (неможливо виконати обчислення, Ви стоїте на вагах у взутті).
- «**Err %**» – вказує на помилку у визначенні процентного вмісту жиру в тканинах організму.
- «**ErrL**» - процентний вміст жиру в тканинах настільки низький, що виконати обчислення неможливо.
- «**ErrH**» - процентний вміст жиру в тканинах настільки високий, що виконати обчислення неможливо.

ЗВАЖУВАННЯ

- Увімкніть прилад легким ударом по корпусу.
- Дочекайтесь появи символів «**0.0 kg**» або «**0.0 lb**» в залежності від встановлених одиниць вимірювання, обраних кнопкою, що розташована в батарейному відсіку.
- Встаньте на ваги, тримайте ступні паралельно та рівномірно розподіляйте вагу тіла.
- Сійте не рухаючись, поки відбувається зважування. Під час зважування з'являються миготливі значення ваги, після чого показання ваг загоряються поступово.
- Символи «**Err2**» вказується на неможливість визначення процентного вмісту води, жиру та м'язової маси в організмі (Ви стоїте на вагах у взутті), через декілька секунд ваги автоматично вимкнуться.

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ ТА ОБЧИСЛЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ

1. Увімкніть прилад легким ударом по корпусу.
2. На дисплеї загоряться зображення символів та почне блимати символ номера користувача «**P0**». Введіть номер користувача натисканням кнопок «**◀ / ▶**». Можливе введення даних для

10 користувачів P0, P1...P9. Підтвердити вибір користувача натисканням кнопки «**ENTER**».

2. Для встановлення статі користувача натисніть кнопку «**ENTER**», з'явиться миготливий символ статі:
«**▼**» - для чоловіків, «**▲**» - для жінок.
Для зміни символу статі натисніть кнопку «**◀** або **▶**». Підтвердити вибір натисканням кнопки «**ENTER**».
3. Для встановлення віку користувача ще раз натисніть кнопку «**ENTER**». Введіть свій вік натисканням кнопки «**◀** або **▶**». Прилад розрахований діапазон віку від 10 до 99 років. Підтвердити свій вік натисканням кнопки «**ENTER**».
4. Для встановлення зросту користувача ще раз натисніть кнопку «**ENTER**». Введіть свій зріст натисканням кнопки «**◀** або **▶**». Прилад розрахований на діапазон зросту від 100 до 250 см. Підтвердити свій зріст натисканням кнопки «**ENTER**».
5. При відображенні на дисплеї символів «**0.0 kg**» або «**0.0 lb**», встаньте на ваги босоніж таким чином, щоб Ваші стопи та п'яти знаходились на колах та дочекайтесь показань Вашої ваги.
7. Продовжуйте стояти на вагах. При появі на дисплеї символів, що спадають, «**0000**» відбувається обчислення проценту «жиру», «води», «м'язової маси» та «кісної маси» в організмі людини.
8. Після обчислень на дисплеї відобразатимуться: - процентний вміст «жиру/**FAT**», «води/**TBW**», «м'язової маси / **MUS**», «кісної маси / **BONE**», а також добова потреба «кілокалорій/**KCAL**». Результати вимірювань повторюватимуться три рази в цій послідовності.
9. Оцінювання результатів обчислень відображається кольоровою індикацією, – червона стрілка означає надлишок ваги, жовтий сектор – нормальна вага, зелена стрілка – нестача ваги.
10. Далі відбувається запис показань ваги та процентного вмісту жиру в організмі в комірку пам'яті користувача, що відображається на дисплеї показанням символів, що спадають, «**0000**», «. **000** - ...**0**», після чого ваги вимкнуться.

УКРАЇНСЬКИЙ

Примітка:

- Якщо інтервал між кожним кроком по введеному особистих даних перевищує 10 секунд, ваги автоматично вимкнуться.
- Дані про процентний вміст жиру, води, м'язової та кісної маси можуть бути отримані тільки в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.
- Якщо жодної інформації не було введено, прилад вимірюватиме вміст «жиру», «води», «м'язової маси» та кісної маси в тілі жінки зростом 165 см та віком 25 років.

Таблиця процентного вмісту жиру в організмі людини

Примітка: Дані в таблиці рекомендаційного характеру.

Вік	Жінки Жир %	Чоловіки Жир %	Індикатори
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Зелений
	28.1-33.0	22.1-27.0	Жовтий
	33.1-80.0	27.1-80.0	Червоний
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Зелений
	30.1-35.0	24.1-29.0	Жовтий
	35.1-80.0	29.1-80.0	Червоний

Зміна процентної кількості жиру в організмі протягом доби

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

Слід враховувати наступні фактори:

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

Таблиця процентного вмісту жиру в тілі здорової людини:

Вік	18-39 років		40-59 років		60-79 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дефіцит маси тіла	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Норма	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Надлишок ваги	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Джерело: ISSA (International Sports Science Association)

Вміст води в організмі

Процентний вміст води в організмі – це кількість рідини в тілі людини, в процентах до загальної ваги.

Вода грає першорядну роль для тканин та органів людини, близько 50-65 % нашого організму складається з води. Можна вирахувати вміст води в організмі людини за формулою, що використовується дієтологами, отриманий результат відображається в процентах від загальної ваги.

Завдяки технології «BIA», що використовується в цих вагах, Ви можете контролювати процентну кількість води в тілі та корегувати цей важливий для людського організму показник.

Норма вмісту води для жінок – 45-60%, для чоловіків – 50-65%

Що таке м'язова маса?

Показник м'язової маси враховує вагу м'язів опорно-рухової системи, гладких м'язів (серця та травневої системи) та води, що знаходиться в цих м'язах.

Контролювати м'язову масу особливо важливо для людей, які страждають від надлишкової ваги та ожиріння. Зниження ваги може призвести до зменшення жирових тканин, але тільки якщо при цьому відбуватиметься накопичення м'язової маси.

Що таке кісна маса?

Основу скелета людини складають кісні тканини, які мають твердість та стійкість до зовнішніх впливів, захищаючи при цьому внутрішні органи, а разом з м'язовою тканиною забезпечують здатність людини до руху.

В основі вимірювання кісної маси полягає визначення маси мінеральних речовин в організмі (кальцію або інших речовин).

Дослідження показали, що розвиток м'язових тканин посилює кістки скелету. Цей факт слід враховувати при складанні дієти та фізичних навантажень, щоб кістки залишались міцними та здоровими.

Нормативні показники кісної маси для різної ваги відносно віку від 20 до 40 років

Жінки		Чоловіки	
Вага тіла, кг	Середній показник кісної маси, кг	Вага тіла, кг	Середній показник кісної маси, кг
Менш ніж 50 кг	1,95 кг	Менш ніж 65 кг	2,66 кг
50 – 75 кг	2,40 кг	65 – 95 кг	3,29 кг
75 кг та вище	2,95 кг	вище 95 кг	3,69 кг

Визначення Показника базального метаболізму (ПБМ)

В організмі людини постійно відбуваються обмінні процеси (дихання, циркуляція крові, травлення, діяльність нервової системи та ін.), при цьому витрачається деяка енергія, яка виражається в кілокалоріях (Kcal). Ці дані дозволяють визначити кількість кілокалорій, яка необхідна для здійснення обмінних процесів організму. Це мінімальний рівень енергії, необхідний Вашому організму для забезпечення нормальної роботи дихальної, кровоносної, нервової систем, печінки, нирок та інших органів в стані спокою.

Рівень метаболізму підвищується, коли Ви активні. Це відбувається тому, що опорно-рухова система (40% ваги всього організму), подібно мотору, споживає велику кількість енергії. Значна частина енергії витрачається в процесі роботи м'язів, тому збільшення м'язової маси дозволяє збільшити ПБМ.

Чим вище ПБМ, тим більша кількість калорій спалюється в процесі збільшення м'язової маси, що допомагає зменшити рівень жиру в

організмі.

Чим нижче рівень ПБМ, тим повільніше відбувається спалювання жиру в організмі, тим вище вірогідність ожиріння з усіма наступними наслідками.

Пам'ять

Пам'ять ваг розрахована на 10 користувачів (P0 ... P9), для кожного користувача зберігаються особисті параметри (стать, вік, зріст), а також два головних параметра (вага та процентний вміст жиру в організмі), які можна переглядати для порівняння з результатами зважування.

Доступ до комірок пам'яті

- Увімкніть ваги легким ударом по корпусу.
- При відображенні на дисплеї символів «**0.0 kg**» або «**0.0 lb**», встаньте на ваги босоніж таким чином, щоб Ваші стопи та п'яти знаходились на колах та дочекайтесь показань Вашої ваги.
- Продовжуйте стояти на вагах не рухаючись. При появі на дисплеї символів, що спадають, «**0000**» відбувається обчислення проценту «жиру», «води», «м'язової маси» та «кісної маси» в організмі людини.
- Після обчислень на дисплеї відобразатимуться: - процентний вміст «жиру/**fat**», «води/**TBW**», «м'язової маси / **MUS**», «кісної маси / **BONE**», а також добова потреба «кілокалорій/**KCAL**». Результати вимірювань повторюватимуться три рази в цій послідовності.
- Оцінювання результатів обчислень відображається кольоровою індикацією, – червона стрілка означає надлишок ваги, жовтий сектор – нормальна вага, зелена стрілка – нестача ваги.
- Далі відбувається запис показань ваги та процентного вмісту жиру в організмі в комірку пам'яті користувача, що відображається на дисплеї показанням символів, що спадають, «**0000**», «. **000** - ...**0**».
- При відображенні символів, що спадають, «**0000**», «. **000** - ...**0**», Ви можете звернутися до необхідної комірки пам'яті.
- Натискання кнопок «**◀ / ▶**» виберіть користувача «**P0, P1...P9**», та підтвердить натисканням кнопки «**ENTER**».
- Після цього на дисплеї будуть показані результати попереднього зважування (вага

УКРАЇНСЬКИЙ

та процентний вміст жиру в організмі), при цьому кольорові індикатори (червона стрілка означає надлишок ваги, жовтий сектор – нормальна вага, зелена стрілка – нестача ваги) не загораються.

- Далі на дисплеї з'являються показання символів, що спадають, «0000», «. 000 - ...0», після чого ваги вимикаються.

Примітка:

- Доступ до комірок пам'яті користувачів можливий тільки в момент запису поточних показників зважування при значеннях символів, що спадають, «0000», «. 000 - ...0» на дисплеї.
- Якщо в одній з комірок пам'яті (наприклад, «P5») дані про вагу та процентний вміст жиру відсутні, тоді викликати показання з комірок (наприклад, «P6») неможливо.
- При нестабільній роботі пристрою перевірте стан елементів живлення, та за потреби замініть їх.

ДОГЛЯД ЗА ПРИЛАДОМ

- Будьте обережними при користування вагами. Так як це точний інструмент, уникайте перепадів температур, підвищеної вологості, ударів, пилу або впливу прямих сонячних променів.
- Тримайте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не стрибайте на вагах.
- Протирайте корпус ваг вологою тканиною.
- Не використовуйте хімічні або абразивні засоби для чищення ваг.
- Не допускайте потрапляння рідини в корпус ваг.
- Не використовуйте і не зберігайте ваги в приміщеннях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту з водою або іншими рідинами, так як це може вплинути на точність вимірювання або призвести до виходу ваг з ладу.
- Під час тривалих перерв у роботі відкрийте кришку батарейного відсіку та вийміть батарейки.
- Зберігайте прилад в сухому місці, недоступному для дітей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальна вага: 180 кг

Мінімальна вага: 2 кг

Поділки шкали: 0,1 кг

Елемент живлення: 2 елементи 3V CR 2032

Виробник залишає за собою право змінювати характеристики приладу без попереднього повідомлення.

Термін служби приладу – 5 років

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 89/336/ЄЕС Ради Європи й розпорядженням 73/23 ЄЕС по низьковольтних апаратурах.

КІРАЎНІЦТВА ПА ЭКСПЛУАТАЦЫІ

ШАЛІ-АНАЛІЗАТАР ЗАЛІШНЯЙ ВАГІ

Дадзены прыбор дапаможа Вам перайсці да здаровага ладу жыцця. Уважліва азнаёмцеся з дадзеным кіраўніцтвам па эксплуатацыі і захавайце яго.

У прыборы выкарыстаны метад біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпедансу) “BIA”, які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць працэнтавае ўтрыманне тлушчу, воды і мышачнай масы з улікам уведзеных у памяць асабістых дадзеных (рост, узрост, пол).

ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Агульнавядома, што залішняя вага цела можа адмоўна ўплываць на здароўе. Лішак вагі можа стаць прычынай тучнасці, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу, але і недахоп вагі можа прывесці да астэапарозу. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікра архітэктонікі касцяной тканіны і што прыводзіць да павелічэння крохкасці костак і рызыкі іх пераломаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

Пазбавіцца ад залішняй вагі можна з дапамогай фізічных практыкаванняў і ўмеранай дыеты, а аналізатар залішняй вагі ідэальна падыходзіць для яго кантролю.

Вядома, што пры малой вазе ў мышцах і ў тканках арганізма ўтрымліваецца большая колькасць вады, чым тлушчу, а таксама тое, што электрычны ток лепш праходзіць скрозь ваду, чым праз тлушч.

Прапускаючы слабы электрычны ток праз сваё цела, вы зможаце досыць лёгка і хутка вымераць утрыманне целавага тлушчу ў мышцах. Гэта дазволіць Вам увесць час сачыць за сваёй фігурай.

Рэкамендацыі

- Праводзьце ўзважванні ў адзін і той жа час сутак.
- Вымярэнні працэнтнага ўтрымання вады рэкамендуецца праводзіць увечар перад вячэрай.
- Пасля прыёму ежы павінна прайсці 2-3 гадзіны.

- Пасля інтэнсіўных фізічных практыкаванняў павінна прайсці каля 10-12 гадзін.

Увага!

- **Дадзеныя пра працэнтнае ўтрыманне тлушчу, воды і мышачнай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.**
- Працэнтнае ўтрыманне тлушчу ў арганізме залежыць ад розных фактараў і можа змяняцца на працягу дня.

Меры засцярогі

- Выкарыстанне аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.
- Выкарыстанне аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыастымулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.

ФУНКЦЫЯНАЛЬНЫЯ КНОПКИ

1. ◀ - памяншэнне ліку, які адлюстроўваецца на дысплеі.
2. ENTER - выбар і падцвярджэнне ўвода дадзеных.
3. ▶ - павелічэнне ліку, які адлюстроўваецца на дысплеі.

ЭКСПЛУАТАЦЫЯ ВАГАЎ

- Адкрыўце накрывку батарэйнага адсека і пераканайцеся, што два літэевых элемента сілкавання тыпу CR2032 усталяваны правільна.
- Для падлучэння элементаў сілкавання выдаліце ізаляцыйную пракладку.

Выбар адзінак узважвання

Для выбару адзінак вымярэння выкарыстоўвайце кнопку **KG/LB**, змешчаную ў батарэйным адсеку.

“kg” - усе вымярэнні вагі будуць паказаны ў кілаграмах, а росту - у сантыметрах;

“lb” - усе вымярэнні вагі будуць паказвацца ў фунтах, а росту - у футах і цалях;

УКЛЮЧЭННЕ

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

БЕЛАРУСКИ

Увага!

- Калі на дысплеі адлюстравалася значэнне “oL”, вагі перагружаны (нагрузка больш 180 кг.). Тэрмінова сьдзіце з шалюў, каб прадухліць іх пашкоджанне.
- Пры адлюстраванні на дысплеі вагаў змяншальных знакаў “0000” адбываецца вылічэнне працэнтаў “тлушчу”, “воды”, “мышачнай масы” і “касцяной масы”, у арганізме чалавека.
- У выпадку няправільнага выкарыстання прыбора на экране з’явіцца знак “Err2” (немагчыма вырабіць вылічэнні, Вы стаіце на вагах у абутку).
- “Err %” - паказвае на памылку ў вызначэнні працэнтнага ўтрымання тлушчу ў тканках арганізма.
- “ErrL” - працэнтнае ўтрыманне тлушчу ў тканінах настолькі мала, што вырабіць вылічэнні немагчыма.
- “ErrH” - працэнтнае ўтрыманне тлушчу ў тканінах настолькі вялікае, што вырабіць вылічэнні немагчыма.

УЗВАЖАННЕ

- Уключыце вагі лёгкім ударам па корпусе.
- Дачакайцеся з’яўлення знакаў “0.0 kg” ці “0.0 lb” у залежнасці ад усталяваных адзінак узважвання, абраных кнопкай, размешчанай у батарэйным адсеку.
- Устаньце на вагі, трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуюце вагу цела.
- Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас узважвання з’яўляюцца міргаючыя значэнні вагі, пасля чаго паказанні вагі загарваюцца ўвесь час.
- Знакі “Err2” паказваюць на немагчымасць вызначэння працэнтнага ўтрымання вады, тлушчу і мышачнай масы ў арганізме (Вы стаіце на вагах у абутку), праз некалькі секунд вагі аўтаматычна выключацца.

УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ І ВЫЛІЧЭННЕ ЗАЛІШНЯЙ ВАГІ

1. Уключыце прыбор лёгкім ударам па корпусе.
2. На дысплеі загарацца малюнка знакаў, і пачне міргаць знак нумара карыстача “P0”. Увядзіце нумар карыстача, націскам кнопак “◀ / ▶”. Магчымы ўвод дадзеных для 10 карыстачоў P0, P1...P9. Пацвердзіце выбар

карыстача націскам кнопкі “ENTER”.

2. Для ўсталёўкі полу карыстача націсніце кнопку “ENTER”, з’явіцца міргаючы знак полу:

“▼” - для мужчын, “▲” - для жанчын, Для змены знака полу націсніце кнопку “◀ або ▶». Пацвердзіце выбар падлогі націскам кнопкі “ENTER”.

3. Для ўсталёўкі ўзросту карыстача яшчэ раз націсніце кнопку “ENTER”. Увядзіце свой узрост націскам кнопкі “◀ або ▶». Прыбор разлічы на дыяпазон узросту ад 10 да 99 гадоў. Пацвердзіце свой узрост націскам кнопкі “ENTER”.

4. Для ўсталёўкі росту карыстача яшчэ раз націсніце кнопку “ENTER”. Увядзіце свой рост націскам кнопкі “◀ або ▶». Прыбор разлічы на дыяпазон росту ад 100 да 250 см. Пацвердзіце свой рост націскам кнопкі “ENTER”.

5. Пры адлюстраванні на дысплеі знакаў “0.0 kg” ці “0.0 lb”, устаньце на вагі басанож так, каб Вашы стопы і пяткі знаходзіліся на кругах, і дачакайцеся паказанняў Вашай вагі.

7. Працягвайце стаяць на вагах. Пры з’яўленні на дысплеі змяншальных знакаў “0000” адбываецца вылічэнне працэнта “тлушчу”, “воды”, “працэнтнай масы” і “касцяной масы” ў арганізме чалавека.

8. Пасля вылічэнняў на дысплеі будуць адлюстроўвацца: - працэнтнае ўтрыманне “тлушчу/fat”, “вады/TBW”, “мышачнай масы/MUS”, “касцяной масы/BONE”, а таксама сутачнае запатрабаванне “кілакалорый/KCAL”. Вынікі вымярэнняў будуць паўтарацца тры разы ў дадзенай паслядоўнасці.

9. Ацэнка вынікаў вылічэнняў адлюстроўваецца каляровай індэкацыяй, - чырвоная стрэлка азначае лішак вагі, жоўты сектар - звычайная вага, зялёная стрэлка - недахоп вагі.

10. Далей адбываецца запіс сведчанняў вагі і працэнтнага ўтрымання тлушчу ў арганізме ў ячэйку памяці карыстача, што адлюстроўваецца на дысплеі змяншальным паказаннем знакаў “0000”, “000 - ...0”, пасля чаго вагі выключацца.

Заўвага:

- Калі інтэрвал паміж кожным крокам па

ўводзе асабістых дадзеных перавышае 10 секунд, шалі аўтаматычна выключацца.

- Дадзеныя пра працэнтнае ўтрыманне тлушчу, воды, мышачнай масы і касцяной масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.
- Калі ніякай інфармацыі не было ўведзена, прыбор будзе вымяраць утрыманні “тлушчу”, “воды”, “мышачнай масы” і касцяной масы ў цэле жанчыны ростам 165 см і ўзростам 25 гадоў.

>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Зялёны
	30.1-35.0	24.1-29.0	Жоўты
	35.1-80.0	29.1-80.0	Чырвоны

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 гэтак жа колькасць вадкасці ў арганізме.

Табліца працэнтнага ўтрымання тлушчу ў арганізме чалавека

Заўвага: дадзеныя ў табліцы рэкамендацыйнага характару.

Узрост	Жанчыны Тлушч %	Мужчыны Тлушч %	Індыкатары
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Зялёны
	28.1-33.0	22.1-27.0	Жоўты
	33.1-80.0	27.1-80.0	Чырвоны

Варта ўлічваць наступныя фактары:

- адсоткавыя дадзеныя ўтрымання тлушчу могуць быць ніжэй пасля прыёму ванны ці душа.
- паказчыкі адсоткавага сведчання 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.

Табліца адсоткавага ўтрымання тлушчу ў цэле здаровага чалавека:

Узрост	18-39 гадоў		40-59 гадоў		60-79 гадоў	
	Мужчыны	Жанчыны	Мужчыны	Жанчыны	Мужчыны	Жанчыны
Дэфіцыт масы цела	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Норма	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Лішак вагі	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Крыніца: ISSA (International Sports Science Association)

Утрыманне вады ў арганізме

Адсоткавае ўтрыманне вады ў арганізме - гэта колькасць вадкасці ў цэле чалавека, у адсотках да агульнай вагі.

Вада іграе першарадную ролю для тканін і органаў чалавека, каля 50-65% нашага арганізма складаецца з вады. Можна вылічыць утрыманне вады ў арганізме чалавека па формуле, якой карыстаюцца дыеталагі, атрыманы вынік выяўляецца ў адсотках ад агульнай вагі.

Дзякуючы тэхналогіі “BIA”, выкарыстанай у дадзеных вагах, Вы можаце кантраляваць адсоткавую колькасць вады ў цэле і карэктаваць гэты важны для чалавечага арганізма паказчык.

Норма ўтрымання вады ў арганізме для жанчын - 45-60%, для мужчын - 50-65%

Што такое мускульная вага?

Паказчык мускульнай вагі ўлічвае вагу мышцаў апорна-рухальнай сістэмы, гладкіх мышцаў (сэрца і стрававальнай сістэма) і вады, змешчанай у гэтых мышцах.

Кантраляваць мускульную вагу асабліва важна для людзей, якія пакутуюць ад залішняй вагі і атлусцення. Зніжэнне вагі можа прывесці да памяншэння тлушчавых тканін, але толькі калі пры гэтым будзе адбывацца назапашванне мускульнай масы.

БЕЛАРУСКИ

Што такое касцяная вага?

Аснову шкілета чалавека складаюць касцяныя тканіны, якія валодаюць цвёрдасцю і устойлівасцю да вонкавых уздзеянняў, абараняючы пры гэтым унутраныя органы, а сумесна з мускульнаю тканінай забяспечваюць здольнасць чалавека да руху. У аснове вымярэння касцяной вагі ляжыць вызначэнне вагі мінеральных рэчываў у арганізме (кальцыя ці іншых рэчываў). Даследаванні паказалі, што развіццё мускульных тканін узмацняе косткі шкілета. Гэты факт неабходна ўлічваць пры складанні дыеты і фізічных нагрузках, каб косткі заставаліся джымі і здаровымі.

Нарматыўныя паказчыкі касцяной вагі для рознай вагі адносна ўзросту ад 20 да 40 гадоў

Жанчыны		Мужчыны	
Вага цела, кг	Сярэдні паказчык касцяной вагі, кг	Вага цела, кг	Сярэдні паказчык касцяной масы, кг
Менш 50 кг	1,95 кг	Менш 65 кг	2,66 кг
50 – 75 кг	2,40 кг	65 – 95 кг	3,29 кг
75 кг і вышэй	2,95 кг	Вышэй 95 кг	3,69 кг

Вызначэнне Паказчыку базальнага метабалізму (ПБМ)

У арганізме чалавека ўвесь час адбываюцца абменныя працэсы (дыханне, цыркуляцыя крыві, страваванне, дзейнасць нервовай сістэмы і г.д.), пры гэтым затрачваюцца вызначаная энергія, якая выяўляецца ў кілакалорыях (Kcal). Гэтыя дадзеныя дазваляюць вызначыць колькасць кілакалорый, неабходную для ажыццяўлення абменных працэсаў арганізма. Гэтамінімальны ўзровень энергіі, неабходны Вашаму арганізму для забеспячэння звычайнай працы дыхальнай, крывяноснай, нервовай сістэм, печані, нырак і іншых органаў у стане супакою. Узровень метабалізму павялічваецца, калі Вы актыўныя. Гэта адбываецца таму, што апорна-рухальная сістэма (40% вагі ўсяго арганізма), падобна матору, спажывае вялікая колькасць энергіі. Значная частка энергіі расходуюцца падчас працы мускул, таму павелічэнне мускульнай вагі дазваляе павялічыць ПБМ. Чым вышэй ПБМ, тым большая колькасць калорый спалываецца падчас павелічэння

мускульнай вагі, што дапамагае паменшыць узровень тлушчу ў арганізме. Чым ніжэй узровень ПБМ, тым павольней адбываецца спальванне тлушчу ў арганізме, тым вышэй верагоднасць атлусцення з усімі вынікаючымі наступствамі.

Памяць

Памяць шалёў разлічана на 10 карыстальнікаў (P0 ...P9), для кожнага карыстальніка захоўваюцца асабістыя параметры (пол, узрост, рост), а гэтак жа два галоўных параметру (вага і адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў арганізме), якія можна праглядаць для параўнання з вынікамі ўзважвання.

Доступ да ячэйкі памяці

- Уключыце вагі лёгкім ударам па корпусе.
- Пры адлюстраванні на дысплеі знакаў **"0.0 kg"** ці **"0.0 lb"**, устаньце на вагі басанож так, каб Вашы стопы і пяткі знаходзіліся на кругах, і дачакайцеся сведчанняў Вашай вагі.
- Працягвайце нерухома стаяць на вагах. Пры з'яўленні на дысплеі змяншальных знакаў **"0000"** адбываецца вылічэнне адсотка "тлушчу", "вады", "мускульнай вагі" і "касцяной вагі" ў арганізме чалавека.
- Пасля вылічэнняў на дысплеі будучь адлюстроўвацца: - адсоткавае ўтрыманне "тлушчу/fat", "вады/TBW", "мускульнай вагі/MUS", "касцяной вагі/BONE", а таксама сутачнае запатрабаванне "кілакалорый/KCAL". Вынікі вымярэнняў будучь паўтарацца тры разы ў дадзенай паслядоўнасці.
- Адзнака вынікаў вылічэнняў адлюстроўваецца каляровай індывідуальнай, - чырвоная стрэлка азначае лішак вагі, жоўты сектар - звычайная вага, зялёная стрэлка - недахоп вагі.
- Далей, адбываецца запіс сведчанняў вагі і адсоткавага ўтрымання тлушчу ў арганізме ў ячэйку памяці карыстальніка, што адлюстроўваецца на дысплеі змяншальным сведчаннем знакаў "0000", ". 000 - ...0".
- Пры змяншальных сведчанняў знакаў **"0000"**, **"0.000 - ...0"**, Вы можаце звярнуцца да неабходнай ячэйкі памяці.
- Націскам кнопак **"◀/▶"** абярыце карыстальніка **"P0, P1...P9"**, і пацвердзіце націскам кнопкі **"ENTER"**.

- Пасля гэтага на дысплеі будуць паказаны вынікі папярэдняга ўзважвання (вага і адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў арганізме), пры гэтым каляровыя індыкатары (чырвоная стрэлка азначае лішак вагі, жоўты сектар - звычайная вага, зялёная стрэлка - недахоп вагі) не загарваюцца.
- Далей, на дысплеі з'яўляюцца змяшальныя сведчанні знакаў "0000", ". 000 - ...0", пасля чаго шалі выключаюцца.

Нататка:

- Доступ да вочак памяці карыстальнікаў магчымы толькі ў момант запісу бягучых сведчанняў ўзважвання пры змяшальных значэннях знакаў "0000", ". 000 - ...0" на дысплеі.
- Калі ў адной з ячэек памяці (напрыклад, "P5") дадзеныя пра вагу і адсоткавае ўтрыманне тлушчу адсутнічаюць, то выклікаць сведчанні з ячэйкі (напрыклад "P6") немагчыма.
- Пры нестабільнай працы прылады праверце стан элементаў сілкавання, і пры неабходнасці, замяніце іх.

ДОГЛЯД ЗА ПРЫБОРАМ

- Будзьце асцярожныя пры карыстанні вагамі. Бо гэта дакладная прылада, пазбягайце перападаў тэмператур, павышанай вільготнасці, удараў, пылу ці ўздзеяння прамых сонечных прамянёў.
- Трымайце шалі ўдалечыні ад нагрэтых прыбораў.
- Не скачыце на вагах.
- Працуйце корпус вагаў вільготнай тканінай.
- Не выкарыстоўвайце хімічныя ці абразіўныя сродкі для чысткі вагаў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ў корпус вагаў.
- Не выкарыстоўвайце і не захоўвайце вагі ў памяшканнях з павышанай вільготнасцю (больш 80%), не дапушчайце кантакту з вадой або іншымі вадкасцямі, бо гэта можа паўплываць на дакладнасць вымярэння ці прывесці да таго, што вагі выйдучь з ладу.
- Падчас працяглых перапынкаў у працы адкрыйце вечка батарэйнага адсека і выміце батарэйкі.
- Захоўваеце прыбор у сухім месцы, недасяжным для дзяцей.

ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Максімальная вага: 180 кг
 Мінімальнае вага: 2 кг
 Дзяленні шкалы: 0,1 кг
 Элемент сілкавання: 2 элемента 3V CR 2032

Вытворца пакідае за сабой права змяняць характарыстыкі прыбора без папярэдняга паведамлення.

Тэрмін службы прыбора - 5 гадоў

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 ЕС 89/336/ЕЕС, і палажэнням закона аб прытрымліванні напружання (73/23 ЕС)

FOYDALANISH YO'RIQNOMASI

TAROZI-ORTIQCHA TANA VAZNING ANALIZATORI

Ushbu tarozi Sizga sog'lom turmush tarziga o'tishga yordam beradi. Mazkur foydalanish qo'llanmasi bilan e'tibor berib tanishib chiqing va uni saqlab qo'ying.

Ushbu buyumda tananing to'liq qarshiligini bioelektrik tahlil qilish (impedans) usuli «BIA» qo'llangan bo'lib, u xotiraga kiritilgan shaxsiy ma'lumotlarni (bo'yi, yoshi, jinsi) inobatga olgan holda yog', suv va mushak massasining foizli tarkibini yuqori aniqlikda hisoblashga imkon beradi.

TANANING ORTIQCHA VAZNI O'ZI NIMA?

Tananing ortiqcha vazni salomatlikka yomon ta'sir ko'rsatishi mumkinligini hamma biladi. Tananing ortiqcha vazni semizlik, yurak bilan bog'liq muammolar, ateroskleroz, osteoporozning rivojlanishiga olib kelishi mumkin, lekin tana vaznining yetishmasligi ham osteoporozga olib kelishi mumkin. (Osteoporoz – skeletning keng qamrovli muntazam kasalligi, uning belgilari suyak massasi hajm birligiga nisbatan kamayishi va suyak to'qimasi mikro arxitektonikasining buzilishi bo'lib, bu kasallik suyak mo'rtligining oshishiga xamda ularning minimal shikastlanishdan ham yoki hatto shikastlanmaganda sinishi xavfiga olib keladi). Ortiqcha tana vaznini jismoniy mashqlar va mo'tadil parhez yordamida yo'q qilish mumkin, ortiqcha tana vaznining tahlil etish tarozisi esa uni nazorat qilish uchun a'lo mos keladi.

Ma'lumki, tana vazni kichik b'lganda organizmning mushaklarida va to'qimalarida yog'dan ko'ra ko'proq suv miqdori bo'ladi, shuningdek elektr tok yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi.

Tanangiz orqali kuchsiz elektr tokini o'tkazib, Siz mushaklarda tana yog'ining miqdorini ancha oson va tez o'lchashingiz mumkin. Bu Sizga o'z qomatingizni doim nazorat qilib yurishga imkon beradi.

Tavsiyalar

- Tana vaznini o'lchashni doimo kunning bir vaqtida o'tkazing.
- Suvning foizli tarkibiy miqdorini o'lchash kechqurun ovqatdan avval o'tkazilishi tavsiya etiladi.
- Ovqat iste'mol qilishdan keyin 2-3 soat o'tishi kerak.

- Juda kuchli jismoniy mashqlardan keyin 10-12 soatga yaqin o'tishi lozim.

Diqqat!

Tanada yog', suv va mushaklarning foizli tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar faqat Siz tarozida yalangoyoq turganingizda olinishi mumkin.

- Organizmda yog'ning foizli tarkibiy miqdori turli omillarga bog'liq bo'ladi va kun davomida o'zgarib turishi mumkin.

Ehtiyot choralari

- Ortiqcha tana vaznini tahlil qilish tarozisidan foydalanish homilador ayollarga MUTLAQO mumkin emas.
- Ortiqcha tana vaznini tahlil qilish tarozisidan foydalanish tanasida elektr kardiostimulyatorlari va boshqa ichki qurilgan ta'minot elementlari bo'lgan tibbiy asboblari bo'lgan kishilarga MUTLAQO mumkin emas.

FUNKSIONAL TUGMALAR

1. ◀ - displeyda aks ettiriladigan sonni kamaytirish.
2. **ENTER** - ma'lumotlarni tanlash va ularni kiritishni tasdiqlash.
3. ▶ - displeyda aks ettiriladigan sonni ko'paytirish.

TAROZIDAN FOYDALANISH

- Batareyalar bo'linmasining qopqog'ini oching va CR2032 turidagi ikki dona litiyli ta'minot elementi to'g'ri o'rnatilganligiga ishonch hosil qiling.
- Ta'minot elementlarini ulash uchun izolyatsiya qiluvchi oraliqni olib tashlang.

Vazn tortishning o'lchov birliklarini tanlash

Vazn tortishning o'lchov birliklarini tanlash uchun batareyalar bo'limida joylashgan **KG/LB** tugmasidan foydalaning.

«kg» - holatida barcha tana vaznini o'lchashlar kilogrammlarda, bo'y ko'rsatkichlari esa santimetrlarda ko'rsatiladi;

«lb» - holatida esa barcha tana vaznini o'lchashlar funtlarda, bo'y ko'rsatkichlari esa futlar va dyuymalarda ko'rsatiladi;

TAROZINI YOQISH

- Tarozini tekis qattiq yuzaning ustiga qo'ying, agar pol notekis, gilam yoki gilam to'shamasi

bilan qoplangan bo'lsa, tana vaznini tortish aniqligi kamayadi.

- Tarozini yoqish uchun tarozining korpusini sal uring.

Diqqat!

- Agar displeyda «**oL**» qiymati aks ettirilgan bo'lsa, demak, taroziga o'ta og'ir yuk tushgan (yuki 180 kg dan ortiqrok.). Tarozining shikastlanishining oldini olish uchun darhol tarozining ustidan tushing.
- Tarozining displeyida «**0000**» kamayib boruvchi belgilari aks ettirilganda inson organizmidagi «yog'», «suv», «mushaklar massasi» va «suyak massasi» foizli tarkibiy miqdorini hisoblash bajariladi.
- Asbobdan noto'g'ri foydalanganda ekranda «**Err2**» belgilari aks ettirilganda inson organizmidagi bajarish mumkin emas, Siz tarozining ustida poyafzalda turibsiz).
- «**Err %**» – organizmning to'qimalarida yog'ning foizli tarkibiy miqdorini aniqlashda xatoga yo'l o'ylanganligini ko'rsatadi.
- «**ErrL**» - to'qimalarda yog'ning foizli tarkibiy miqdori shunchalik kamki, hisoblashlarni bajarish mumkin emas.
- «**ErrH**» - o'qimalarda yog'ning foizli tarkibiy miqdori shunchalik ko'pki, hisoblashlarni bajarish mumkin emas.

TANA VAZNINI O'LCHASH

- Tarozini yoqish uchun tarozining korpusini sal uring.
- Batareyalar bo'limida joylashgan tugmasi bilan tanlangan vazn tortishning o'lchov birliklariga qarab «**0.0 kg**» yoki «**0.0 lb**» quyidagi belgilarning paydo bo'lishini kutib turing.
- Tarozining ustiga turing, oyoq tovonlaringizni parallel holda qo'ying va tana vazningizni bir tekisda taqsimlang.
- Tana vaznini tortish bajarilganda qimirlamay turing. Tana vaznini tortish davomida vaznining yonib-o'chib turuvchi qiymatlari paydo bo'ladi, shundan keyin vaznning ko'rsatkichlari doimiy yonib turadi.
- «**Err2**» belgilari organizmda suv, yog' va mushak massasining foizli tarkibiy miqdorini aniqlash mumkin emasligini ko'rsatadi (Siz tarozining ustida poyafzalda turibsiz), bir necha soniyadan keyin tarozi avtomatik ravishda o'chiriladi.

SHAXSIY MA'LUMOTLARNI KIRITISH VA ORTIQCHA VAZNNI HISOBLASH

1. Tarozini yoqish uchun tarozining korpusini sal uring.
2. Displeyda barcha belgilarning tasvirlari paydo bo'ladi, displeyda foydalanuvchining raqami «**P0**» belgisi yonib-o'chib paydo bo'ladi. «**◀/▶**» tugmalarini bosib, foydalanuvchining raqamini kiriting. 10 nafar P0, P1...P9 foydalanuvchilar uchun ma'lumotlar kiritilishi mumkin. «**ENTER**» tugmasini bosib, foydalanuvchini tanlaganingizni tasdiqlang.
2. Foydalanuvchini jinsini belgilash uchun «**ENTER**» tugmasini bosib, foydalanuvchi jinsining yonib-o'chib turuvchi belgisi paydo bo'ladi:
 - «**♂**» - erkaklar uchun, «**♀**» - ayollar uchun, Kishi jinsining belgisini almashtirish uchun «**◀** yoki **▶**» tugmasini bosib, «**ENTER**» tugmasini bosib, tanlagan kishi jinsini tasdiqlang.
3. Foydalanuvchining yoshini belgilash uchun «**ENTER**» tugmasini yana bir marta bosib. «**◀** yoki **▶**» tugmasini bosib, o'z yoshingizni kiriting. Asbob 10 yoshdan 99 yoshgacha bo'lgan yosh oralig'iga muljallangan. «**ENTER**» tugmasini bosib, tanlagan yoshingizni tasdiqlang.
4. Foydalanuvchining bo'yini belgilash uchun «**ENTER**» tugmasini yana bir marta bosib. «**◀** yoki **▶**» tugmasini bosib, o'z bo'yingizni kiriting. Asbob 100 sm dan 250 sm gacha bo'lgan bo'y oralig'iga muljallangan. «**ENTER**» tugmasini bosib, tanlagan bo'yiningizni tasdiqlang.
5. Displeyda «**0.0 kg**» yoki «**0.0 lb**», belgilari aks ettirilganidan keyin, tarozining ustiga yalangoyoq holatda, tovoningiz va oyoq kaftlaringiz doiralarning ustida turadigan qilib turing, va Sizning vazningiz ko'rsatkichlari paydo bo'lishini kutib turing.
7. Tarozining ustida turishda davom eting. Displeyda «**0000**» kamayib boruvchi belgilari paydo bo'lganda inson organizmidagi «yog'», «suv», «mushaklar massasi» va «suyak massasi» foizli tarkibiy miqdorini hisoblash bajariladi.
8. Xisoblashlardan keyin displeyda quyidagilar aks ettiriladi: - «yog'/fat», «suv/TBW», «mushak massasi/MUS», «suyak massasi/BONE» larning foizli tarkibiy miqdori, shuningdek «kilokaloriya/KCAL» sutkalik ehtiyoji. Ulchashning natijalari ushbu ketma-ketlikda uch marta qaytariladi.

9. Hisoblashlarning natijasini baholash rangli indikatsiya bilan aks ettiriladi, – qizil o'q tana vazningiz ortiqcha ekanligini, sariq bo'lim – me'yordagi tana vaznini, yashil o'q - tana vaznining yetishmasligini bildiradi.

10. Shundan keyin, foydalanuvchining tana vazni va organizmdagi yog' foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlari foydalanuvchi xotirasi bo'limiga yoziladi, bu displeyda «0000», «. 000 - ...0», belgilarining kamayib boruvchi ko'rsatkichlar orqali aks ettiriladi, shundan keyin tarozi o'chiriladi.

Eslatma:

- Agar shaxsiy ma'lumotlarni kiritishning har bir qadami o'rntasidagi oraliq 10 soniyadan ortiq bo'lsa, tarozi avtomatik ravishda o'chiriladi.
- «Yog'», «suv», «mushaklar massasi» va suyaklar massasining foizli tarkibining soni ko'rsatkichlari faqat siz tarozining ustida yalangoyoq turgan holatingizda olinishi mumkin.
- Agar hech qanday ma'lumotlar kiritilmagan bo'lsa, asbob bo'yi 165 sm bo'lgan va yoshi 25 yoshda bo'lgan ayol kishining tanasidagi «yog'», «suv» va «mushaklar massasi» ning hamda suyaklar massasini foizli tarkibini o'lchaydi.

Inson organizmidagi yog'ning foizli tarkibining jadvali

Eslatma: jadvaldagi keltirilgan ma'lumotlar tavsia turida bo'ladi.

Yoshi	Ayollar Yog' %	Erkaklar Yog' %	Indikatorlar
<=30	4.0-28.0	4.0-22.0	Yashil
	28.1-33.0	22.1-27.0	Sariq
	33.1-80.0	27.1-80.0	Qizil
>30	4.0-30.0	4.0-24.0	Yashil
	30.1-35.0	24.1-29.0	Sariq
	35.1-80.0	29.1-80.0	Qizil

Inson organizmidagi yog'ning foizli tarkibiy miqdorining kun davomida o'zgarishi

Inson organizmidagi yog'ning foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlariga turmush tarzi, jismoniy yuklanish, salomatligining holati, shuningdek organizmdagi suv miqdori kabi omillar ta'sir ko'rsatadi.

Quyidagi omillarni hisobga olish lozim:

- yog'ning foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlari vanna yoki dush qabul qilganidan keyin pastroq bo'lishi mumkin.

- yog'ning foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlari ovqat yoki ichimlik iste'mol qilganidan keyin yuqoriroq bo'lishi mumkin.

- Organizmdagi suvning tarkibiy miqdori kasallik paytida va undan keyin, shuningdek jismoniy mashqlardan keyin o'zgarishi va shu bilan yog'ning foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlarini o'zgartirishi mumkin.

Sog'lom inson tanasida yog'ning foizli tarkibiy miqdorining jadvali:

Yoshi	18-39 yosh		40-59 yosh		60-79 yosh	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Tana vaznining yetishmasligi	5-7%	14-20%	5-10%	14-22%	5-12%	14-23%
Me'yori	8-19%	21-32%	11-21%	23-33%	13-24%	24-35%
Tana vaznining ortiqchiligi	+20%	+33%	+22%	+34%	+25%	+36%

Manbai: ISSA (International Sports Science Association)

Organizmdagi suvning tarkibiy miqdori

Organizmdagi suvning foizli tarkibiy miqdori – bu inson organizmidagi umumiy tana vazniga nisbatan foizlarda ifodalangan suyuqlikning miqdoridir.

Suv inson to'qimalar va a'zolari uchun birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi, organizmning taxminan 50-65 % qismi suvdan iborat bo'ladi. Inson organizmidagi suvning miqdorini parhezshunoslar tomonidan qo'llanadigan formulalarga asoslanib hisoblash mumkin, olingan natijasi umumiy tana vaznidagi foizlarda ko'rsatiladi. Ushbu tarozida qo'llangan «BIA» texnologiyasi tufayli Siz tanadagi suvning foizli tarkibiy miqdorini nazorat qilib turishingiz va inson organizmi uchun muhim bo'lgan ushbu ko'rsatkichni tuzatib turishingiz mumkin.

Organizmدا suv tarkibiy miqdoring me'yori ayollar uchun – 45-60%, erkaklar uchun – 50-65%

Mushaklar massasi nima?

Mushaklar massasining ko'rsatkichi tayanch-harakat tizimining mushaklari, silliq mushaklar (yurak va ovqat hazm qilish tizimi) vaznini va ushbu mushaklarda bo'lgan suvning vaznini hisobga oladi.

Mushaklar vaznini nazorat qilish ayniqsa ortiqcha tana vazni va semirib ketishga duchor bo'lgan kishilar uchun muhim bo'ladi. Tana vaznining pasayishi yog' to'qimalarining kamayishi olib kelishi mumkin, lekin bu faqat ayni paytda mushak massasining ortishi amalga oshirilganda foydali bo'ladi.

Suyak massasi nima?

Inson skeletining asosini suyak to'qimalari tashkil qiladi, ular qattiqlik va tashqi ta'sirlarga chidamlilik xususiyatiga ega bo'ladi, bunda ular ichki a'zolari himoya qiladi, mushak to'qimalari bilan birgalikda esa insonning harakatlanish qobiliyatini ta'minlaydi.

Suyak massasini o'lchash zaminida organizmdagi mineral moddalarning (kaltsiy yoki boshqa moddalar) massasini aniqlash yotadi.

Tadqiqotlar ko'rsatishicha, mushaklar massasining rivojlanishi skelet suyaklarini kuchaytirar ekan. Ushbu holatni suyaklar mustahkam va sog'lm bo'dib qolishi uchun parhezni va jismoniy yuklanishni tashkil eqilganda hisobga olish lozim.

20 yoshdan 40 yoshgacha guruhlar uchun turli tana vazniga nisbatan suyak massasining me'yoriy ko'rsatkichlari

Ayollar		Erkaklar	
Tana vazni, kg	Suyak massasining o'rtacha ko'rsatkichi, kg	Tana vazni, kg	Suyak massasining o'rtacha ko'rsatkichi, kg
50 kg dan kam	1,95 kg	65 kg dan kam	2,66 kg
50 – 75 kg	2,40 kg	65 – 95 kg	3,29 kg
75 kg va undan ortiq	2,95 kg	95 kg dan ortiq	3,69 kg

Bazal metabolizm ko'rsatkichini aniqlash (BMK)

Inson organizmida doimo modda almashinuv jarayonlari (nafas olish, qon aylanishi, ovqatni hazm qilish, asab tizimining faoliyati va hokazolar)

bo'lib o'tadi, bunda ma'lum energiya sarflanadi, va u kilokaloriyalarda ifodalanadi (Kcal). Ushbu ma'lumotlar organizmning moddalar almashinuv jarayonlarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan kilokaloriyalar miqdorini aniqlashga imkon beradi. Bu Sizning organizmingizga nafas olish, qon aylanishi, asab tizimlari, buyrak va boshqa a'zolari uchun tinch holatda normal ishlashini ta'minlash uchun kerak bo'lgan energiyani minimal darajasidir.

Siz faol ishlaganingizda metabolizm darajasi ortadi. Bu organizmning tayanch-harakat tizimi (butun organizm vaznining 40% qismi), motorga o'xshab, nihoyatda ko'p energiya iste'mol qilishi tufayli sodir bo'ladi. Energiyaning kata qismi mushaklarni ishlashi payida sarflanadi, shuning uchun mushak massasining ortishi BMK ning oshirilishiga imkon yaratadi.

BMK qanchalik yuqori bo'lsa, mushaklar massasining ortishi va ishlashi jarayonida shunchalik ko'p kilokaloriyalar yondiriladi, bu esa organizmdagi yog' miqdorini kamaytirishga imkon beradi.

BMK ning darajasi qanchalik kam bo'lsa, organizmda yog'ning yondirilishi shunchalik sekin amalga oshiriladi, semirib ketish xavfi va uning kelib chiqadigan oqibatlari xavfi shunchalik yuqori bo'ladi.

Xotira

Tarozining xotirasi 10 ta foydalanuvchiga mo'ljallangan (P0 ...P9), har bir foydalanuvchi uchun uning shaxsiy ko'rsatkichlari (jinsi, yoshi, bo'yi), shuningdek ikkita asosiy ko'rsatkichlari (tana vazni va organizmdagi yog'ning foizli tarkibiy miqdori) saqlanib qoladi, ularni tana vaznini tortishning natijalari bilan taqqoslash uchun ko'rib chiqish mumkin.

Xotira bo'limlariga kirish

- Tarozini yoqish uchun tarozining korpusini sal uring.
- Displayda «0.0 kg» yoki «0.0 lb», belgilari aks ettirilganidan keyin, tarozining ustiga yalang oyoq holatda, tovoningiz va oyoq kaftlaringiz doiralarning ustida turadigan qilib turing, va Sizning vazningiz ko'rsatkichlari paydo bo'lishini kutib turing.
- Tarozining ustida qimirlamay turishda davom eting. Displayda «0000» kamayib boruvchi belgilari paydo bo'lganda inson organizmidagi «yog'», «suv», «mushaklar massasi» va «suyak

massasi» foizli tarkibiy miqdorini hisoblash bajariladi.

- Xisoblashlardan keyin displeyda quyidagilar aks ettiriladi: - «yog'/fat», «suv/TBW», «mushak massasi/MUS», «suyakmassasi/BONE» larning foizli tarkibiy miqdori, shuningdek «kilokaloriya/KCAL» sutkalik ehtiyoji. Ulchashning natijalari ushbu ketma-ketlikda uch marta qaytariladi.
- Hisoblashlarning natijasini baholash rangli indikator bilan aks ettiriladi, – qizil o'q tana vazningiz ortiqcha ekanligini, sariq bo'lim – me'yordagi tana vaznini, yashil o'q - tana vaznining yetishmasligini bildiradi.
- Shundan keyin, foydalanuvchining tana vazni va organizmdagi yog' foizli tarkibiy miqdorining ko'rsatkichlari foydalanuvchi xotirasi bo'limiga yoziladi, bu displeyda «0000», «. 000 - ...0», belgilarining kamayib boruvchi ko'rsatkichlar orqali aks ettiriladi.
- «0000», «. 000 - ...0», belgilarining kamayib boruvchi ko'rsatkichlarida Siz kerakli xotira bo'limiga murojaat qilishingiz mumkin .
- «◀▶» tugmasini bosib, «P0, P1...P9» foydalanuvchini tanlang va «ENTER» tugmasini bosib, foydalanuvchini tanlaganingizni tasdiqlang.
- Shundan keyin displeyda avvalgi tana vaznini tortishning natijalari ko'rsatiladi (tana vazni va organizmdagi yog'ning foizli tarkibiy miqdori), bunda rangli indikatorlar (qizil o'q tana vazningiz ortiqcha ekanligini, sariq bo'lim – me'yordagi tana vaznini, yashil o'q - tana vaznining yetishmasligini bildiradi) yonmaydi.
- Shundan keyin, displeyda «0000», «. 000 - ...0», belgilarining kamayib boruvchi ko'rsatkichlari paydo bo'ladi, shundan keyin tarozi o'chiriladi.

Eslatma:

- Foydalanuvchilar xotira bo'limiga faqat displeyda «0000», «. 000 - ...0», belgilarining kamayib boruvchi ko'rsatkichlari bo'lib, joriy ko'rsatkichlarni yozib olish bajarilayotganda kirish mumkin bo'ladi.
- Agar xotira bo'limlaridan birida (masalan, «P5») tana vazni va yog'ning foizli tarkibiy miqdori to'g'risidagi ma'lumotlar bo'lmasa, u holda bo'lim ichidan ko'rsatkichlarni olish mumkin emas (masalan «P6»).
- Asbob barqaror ishlamaganda ta'minot elementlarining holatini tekshiring va kerak bo'lganda ularni almashtiring.

ASBOBNI PARVARISH QILISH

- Tarozidan foydalanganda ehtiyot bo'ling. Bu yuqori aniqlikdagi elektron asbob bo'lgani uchun, harorat, yuqori havo namligi, suyuqlik, zarbalar, chang yoki to'g'ri quyosh nurlarining unga ta'sir etishiga yo'l qo'ymang.
- Tarozini isitish asboblardan uzoqda saqlab turing.
- Tarozini ustida sakramang.
- Tarozining platformasini nam mato bilan arting.
- Tarozining asosini quruq yumshoq mato bilan tozalang.
- Tarozini tozaash uchun kimyoviy yoki abraziv tozalash vositalaridan foydalaning.
- Tarozining korpusiga suyuqlikning kirishiga yo'l qo'ymang.
- Yuqori havo namligi bo'lgan (80 % dan yuqori bo'lgan) xonalarda tarozini ishlatmang va saqlamang, suv yoki boshqa suyuqliklarning tegishiga yo'l qo'ymang, chunki bu o'lchashning aniqligiga ta'sir etishi yoki tarozining ishdan chiqishiga olib kelishi mumkin.
- Ishlatishda uzoq tanaffuslar bo'lganda batareyalar bo'limining qopqog'ini oching va ichidan batareykalarni chiqarib oling.
- Asbobni quruq, bolalar yeta olmaydigan joyda saqlang.

TEXNIK XUSUSIYATLAR

Maksimal vazni: 180 kg

Minimal vazni: 2 kg

Shkalaning bo'limlari: 0,1 kg

Ta'minot elementi: 2 dona 3V CR 2032 elementi

Ишлаб чиқарувчи жиҳоз хусусиятларини олдиндан маълум қилмасдан ўзгартириш ҳуқуқини сақлаб қолади.

Buyumning xizmat qilishining muddati - 5 yil

Кафолат шартлари

Ушбу жиҳозга кафолат бериш масаласида худудий дилер ёки ушбу жиҳоз харид қилинган компанияга мурожаат қилинг. Касса чеки ёки харидни тасдиқловчи бошқа бир молиявий ҳужжат кафолат хизматини бериш шарти ҳисобланади.



Ушбу жиҳоз 89/336/ЯЕСКўрсатмаси асосида белгиланган ва Қувват кучини белгилаш Қонунида (73/23 ЕЭС) айтилган ЯХС талабларига мувофиқ келади.

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 0606xxxxxxx 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 0606xxxxxxx, dass die Ware im Juni (der sechste Monat) 2006 hergestellt wurde.

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 0606xxxxxxx означает, что изделие было произведено в июне (шестой месяц) 2006 года.

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 0606xxxxxxx болса, бұл бұйым 2006 жылдың маусым айында (алтыншы ай) жасалғанын білдіреді.

RO

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 0606xxxxxxx, 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 0606xxxxxxx 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 0606xxxxxxx 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 адзінаццаце чысло, першыя чатыры лічбы якога абазначаюць дату вытворчасці. Напрыклад, серыйны нумар 0606xxxxxxx азначае, што выраб быў зроблен ў чэрвені (шосты месяц) 2006 года.

UZ

Жихоз ишлаб чиқарилган муддат техник хусусиятлар кўрсатилган лавҳачадаги серия рақамида кўрсатилган. Серия рақами ўн битта сондан иборат бўлиб уларнинг биринчи тўрттаси ишлаб чиқарилган вақтни ифода этади. Мисол учун 0606xxxxxxx серия рақами жихоз 2006 йилнинг июн ойида (олтинчи ойда) ишлаб чиқарилганлигини билдиради.

