

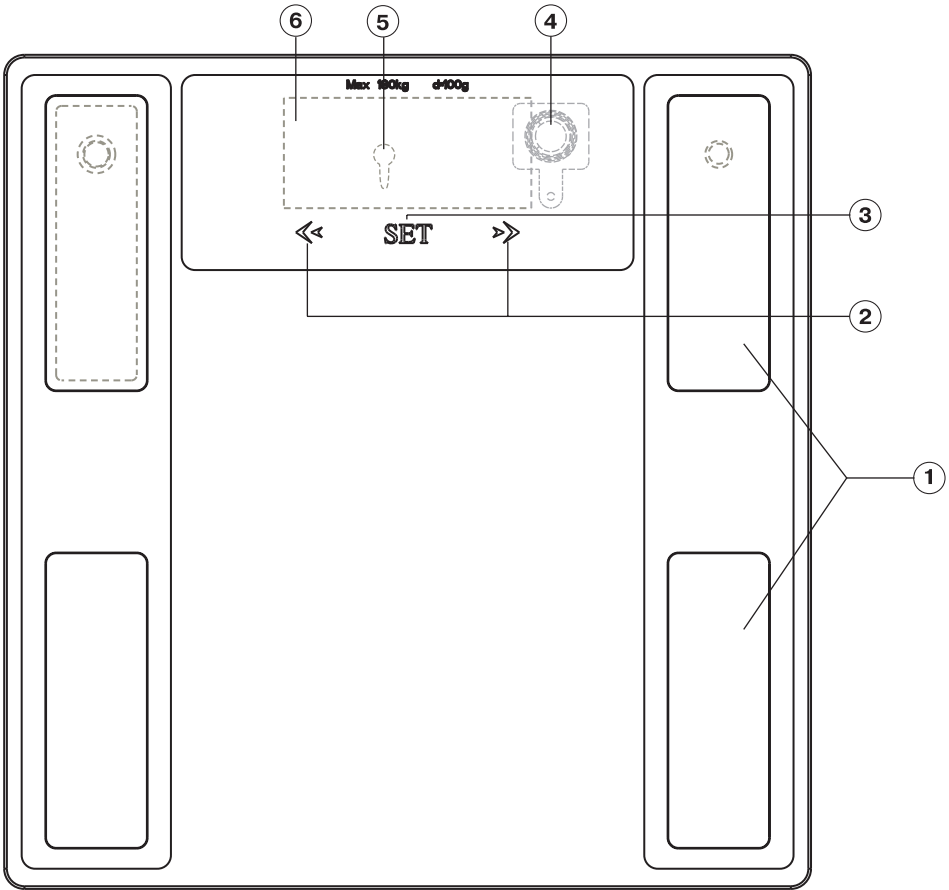
VT-1983 BK

Personal scale

Напольные весы

Инструкция по эксплуатации

GB Manual instruction	3
DE Die betriebsanweisung	8
RUS Инструкция по эксплуатации	14
KZ Пайдалану нұсқасы	20
RO/MD Instrucțiune de exploatare	26
CZ Návod k použití	32
UA Інструкція з експлуатації	37
BEL Инструкция па эксплуатацыі	43
UZ Foydalanish qoidalari	49



PERSONAL SCALE

This model of scale uses bioelectric body impedance analysis (impedance) «BIA», that provides highly accurate calculating of fat and water percentage in human body based on personal data (height, age, sex) saved in the unit memory.

DESCRIPTION

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

RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER ATTENTION!

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

Use the unit according to its intended purpose only, as it is stated in this user manual.

Mishandling the unit can lead to its breakage and cause harm to the user or damage to his/her property.

SAFETY MEASURES

- **Using the excess weight analysis function is ABSOLUTELY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is ABSOLUTELY contraindicated to people using pacemakers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care, as any precision instrument, do not expose it to high or low temperatures, high humidity, never expose it to direct sunlight and do not drop it.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale, this appliance is not waterproof. Do not store or use the scale in a room with high humidity (above 80%), make sure that the scale does not come into contact with water or other liquids as this may cause failure of scale indication or its damage.
- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.
- To increase the indication precision do not use the scale on carpets or rugs.

- Do not step on the scale with wet feet or if the scale surface is damp. You can slip and get injured.
- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and then step on it with both feet.
- Stand on the scale and dispose your weight proportionally. Stand still while weighing. Do not jump on the scale.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the battery from the battery compartment.
- Strictly follow the polarity when replacing the battery.
- Replace the battery in time.
- Never allow children to use the scale as a toy.
- For children safety reasons do not leave polyethylene bags, used as a packaging, unattended.
- **Attention! Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!**
- This unit is not intended for usage by children or disabled persons unless they are given all the necessary and understandable instructions by a person who is responsible for their safety on safety measures and information about danger that can be caused by improper usage of the unit.
- Do not repair the scale by yourself.
- Refer to authorized service centers for maintenance.

THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY

IMPORTANT:

Electromagnetic compatibility

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

BEFORE THE FIRST USE

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

ENGLISH

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

BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT

- Remove the battery compartment lid (4) and insert a "CR2032" battery (supplied with the unit), following the polarity.
- Install battery compartment lid (4) back to its place.

Note: *If there is isolation insert in the battery compartment, remove the battery compartment lid (4), remove the isolation insert and install battery compartment lid (4) back to its place.*

Battery replacement

- When the battery is low, the symbol «Lo» will appear on the display (6).
- Open the battery compartment lid (4), replace the «CR2032» battery with the new one, strictly following the polarity, and close the battery compartment lid (4).
- If you do not use the scale for a long time, remove the battery from the battery compartment.

WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is generally known that the excess weight of the body may adversely affect a person's health. Excess weight can cause obesity, heart problems, atherosclerosis and osteoporosis; short weight may also lead to osteoporosis. (Osteoporosis is a skeleton systemic disease characterized by decrease of a bone mass in relation to its volume as well as malfunction of bone microarchitectonics and leading to increase of brittleness of bones and risk of fracture by minimal trauma or even without it).

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

It is known that at low weight muscles and tissues of the body contain more water than fat, and electric current passes through water better than through fat. Passing weak current through the body the scale quickly and easily calculate the percentage of fat and water in a human body. You can control your weight based on the results of calculation of water and fat percentage.

RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at one and the same time of the day.
- We recommend to measure the percentage of fat and water in the evening before evening meal.
- 2-3 hours should pass after the meal.
- 10-12 hours should pass after intensive physical exercises.
- Fat percentage in the body depends on different factors and can change during the day.
- The results may be inaccurate when calculating fat and water percentage of children under 10 years.
- Professional sportsmen, people suffering from edema and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of fat and water percentage calculation.

Note: *Fat and water percentage data can be calculated only if personal data (sex, age, height) are entered correctly and if you step on the scale with bare feet.*

SWITCHING THE SCALE ON

- Place the scale on a flat solid surface; if the floor is uneven or covered with carpet or rug, the weighing accuracy may decrease.
- Tap on the scale body to switch it on.

MEASUREMENT UNITS SELECTION

- To select measurement units press consequently the button (5) that is located next to the battery compartment lid (4).
- Measurement units are shown on the display (6):
 - «kg» - weight is measured in kilograms, height is measured in centimeters;
 - «lb» - weight in pounds, height in feet and inches;
 - «st:lb» - weight in stones and pounds, height in feet and inches.

WEIGHT MEASUREMENT

- Tap on the scale body to switch it on or touch the «SET» button (3).
- Moving symbols «8...8» will appear on the display (6).
- Wait till the symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 st:lb» appear depending on the selected measurement units.

- Step on the scale, keep your feet parallel to each other and dispose your weight proportionally.

Stay still while weighing. During weight measurement the weight values will be flashing on the display (6), and after measurement they will be shown constantly.

Attention!

- **If a symbol «oL» appeared on the display (6), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.**
- **The scale will be switched off automatically approximately in 10 seconds after switching on.**

ENTERING OF PERSONAL DATA

- Touch the «SET» button (3), one of the user numbers «P1», «P2»..., «P0» will be flashing on the display (6).
- Select the user number touching the buttons (2) «◀ / ▶». You can enter the data for 10 users marked by symbols «P1», «P2»..., «P0». Confirm your choice touching the «SET» button (3).
- Then the flashing symbol of the sex will be shown on display (6). Select the symbol «♀» for women or «♂» for men, touching the sensor buttons (2) «◀ / ▶». Confirm your choice touching the «SET» button (3).
- Digital values of age will be flashing on the display (6). Set the user's age touching the buttons (2) «◀ / ▶», the age range is from 10 to 80 years with the step 1 year. To save the user's age touch the «SET» button (3).
- Then flashing digital values of height will be shown on the display (6), the digital values of height should be entered in values corresponding to the selected weight measurement units. If you select the weight measurement units «kg», the user's height values are given in centimeters «cm», possible height values are from 100 to 220 cm with the step 1 cm. Set the height values by touching the buttons (2) «◀ / ▶» and then confirm the input data by pressing the «SET» button (3).

CALCULATING WATER AND FAT PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

- Touch the «SET» button (3), one of the user numbers «P1», «P2»..., «P0» will be flashing on the display (6).

- Select the necessary user's number «P1», «P2»..., «P0» with the buttons (2) «◀ / ▶».
- The symbols of user's number, sex, age and height will be flashing on the display (6), and then you'll see a moving symbol «8...8».
- Wait till the symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 st:lb» appear, depending on the selected measurement units.
- Step with your bare feet on the scale so that your feet and heels are on the contact pads (1), stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Keep standing on the scale. If moving symbols «o...o» appear on the display (6), it means that the scale is calculating the percentage of fat and water in human body.
- Once calculation is finished the percentage of fat/fat and water/TBW and a person's weight will be shown on the display (6). The results of fat and water percentage calculation in human body and the weight of the person will be shown on the display (6) twice.
- Before the scale will be switched off, the percentage of fat and water in human body and the weight of the person are saved into the user's memory cell, this is shown by moving symbols «o...o» on the display (6).

Attention!

- **If a symbol «oL» appeared on the display, it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.**
- **If a symbol Err2 appeared on the display, it means that there is an error in fat and water percentage calculation in human body (you may have entered the personal data incorrectly or stepped on the scale with your shoes on).**

MEMORY

This model of scale can keep in its memory 10 users (P1 ... P0), for each user not only his personal data (sex, age, height) are saved but also the results of the last 5 weight measurements (percentage of fat and water in human body and the weight of the person) as well. You can check them to compare with previous results of weight measurement.

Access to memory cells

- During saving the percentage of fat and water indications into the user's memory cell the moving symbols «o...o» are shown

ENGLISH

on the display (6), at this time you can check the results of previous weight measurement.

- During the saving process, when the moving symbols «o...o» are shown on the display, touch the button (2) « \blacktriangleleft / \blacktriangleright » and select one of the previous weight measurements (from 1 to 5) and confirm your selection by touching the «**SET**» button (3).
- The results of the previous weight measurement (weight and percentage of fat and water) will be shown on the display.

Attention:

- **Access to users' memory cells is available only when the current weight measurement results are being saved and the moving symbols «o...o» are shown on the display.**

Note:

- If during the data saving no actions are taken, the scale will be switched off automatically in 10 seconds.
- The data concerning the percentage of fat and water in your body may be obtained only if you stand on the scale with bare feet.
- If no personal data was saved into the user's memory cell, the scale calculates the per-

centage of fat and water in the body of a 25-year old woman with height 165 cm.

Change of fat percentage in human body during a day

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

You should take into account the following factors:

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

Percentage of water in human body

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

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

	Age	% of fat			% of water		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High
Man	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Woman	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
Man taking exercises up to 10 hours a week	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0
Woman taking exercises up to 10 hours a week	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0

Note: *The data given in this table are advisory.*

Temporary connection of the results

Pay attention to the fact that all results of calculations and simple weight measurements will be relevant only at longtime comparison of the results. Short-term changes of the weight within several days are, as a rule, the result of trivial loss of liquid in your body tissues.

Evaluation of the results is given based on changes of total weight, fat and water percentage in body tissues and depends on the duration of the period within which the changes have taken place. Short-term changes of the indications during a day can be significantly different from the changes that took place during a week or a month.

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

- Thus, short-time weight loss and simultaneous growth or constant fat percentage in body tissues may be caused by decrease of the amount of liquid as the result of physical exercises, visiting sauna or quick weight loss.
- Medium-term increase of weight, decrease of the amount of fat or constant fat percentage in body tissues may be caused by increase of muscle mass.
- If you observe simultaneous decrease of total weight and fat percentage, it means that your diet works, i.e. you lose the fat percentage in your body tissues.
- The best results are achieved if you combine diet with physical exercises. In this case you can observe the medium-term increase of muscle mass in body tissues.

CLEANING AND CARE

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

DELIVERY SET

1. Scale – 1 pc.
2. CR2032 battery – 2 pcs. (1pc in the unit)
3. Instruction manual – 1 pc.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: 1 CR2032 battery, 3 V

Max. capacity: 180 kg.

Min. capacity: 2 kg.

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

Unit operating life is 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)

PERSONENWAAGE

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

BESCHREIBUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

ACHTUNG!

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

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

SICHERHEITSMABNAHMEN

- **Die Verwendung des Analysators des Übergewichtes ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.**
- **Die Verwendung des Analysators des Übergewichtes ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.**
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie das Gerät hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhten Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Verwenden Sie die Waage fern von Heizgeräten.

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

- Falls Sie Fragen über die Unterhaltung des Geräts haben, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Kundendienst.
- Wenn die Waage längere Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach heraus.

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET

WICHTIG

Elektromagnetische Verträglichkeit

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

VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

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

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

Einsetzen und Ersetzen der Batterie

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (4) auf und setzen Sie die «CR2032»-Batterie (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (4) zurück auf.

Anmerkung: Falls es eine Isolierbeilage im Batteriefach gibt, machen Sie den Batteriefachdeckel (4) auf, entfernen Sie die Isolierbeilage und stellen Sie den Batteriefachdeckel (4) zurück auf.

Ersetzen der Batterie

- Beim niedrigen Batterieladestand erscheint das Symbol «Lo» auf dem Bildschirm (6).
- Machen Sie den Batteriefachdeckel (4) auf, wechseln Sie die Batterie mit einer neuen «CR2032»-Batterie, beachten Sie dabei die Polarität, und stellen Sie den Batteriefachdeckel (4) zurück auf.

WAS IST DAS ÜBERGEWICHT?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht die Gesundheit negativ beeinflussen kann. Das Übergewicht kann Fettleibigkeit, Entstehung von Herzproblemen, Entwicklung von Atherosklerose, Osteoporose verursachen; aber das Mangelgewicht kann auch zur Osteoporose führen. (Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Gerippes, die sich durch Reduzierung der Knochenmasse im Verhältnis zum Knochenvolumen 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 diese Waage ist ein Kontrollmittel für ihr Gewicht. 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, außerdem läuft der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett. Indem Sie schwachen Strom durch Ihren Körper laufen lassen, misst die Waage das Gehalt des Körperfettes und –wassers ganz leicht und schnell. Aufgrund der Ergebnisse von Kalkulationen vom Fett- und Wassergehalt können Sie Ihr Gewicht kontrollieren.

EMPFEHLUNGEN

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie das Fett- und Wassergehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Nach der Mahlzeit müssen nicht weniger als 2-3 Stunden vergehen.
- Nach den intensiven Körperübungen müssen nicht weniger als 10-12 Stunden vergehen.
- Das Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Kalkulation des Prozentgehalts von Fett bei den Kindern jünger als 10 Jahre können ungenaue Ergebnisse erhalten werden.
- Die Ergebnisse der Kalkulation des Prozentgehalts von Fett und Wasser können

bei den Profisportlern, den Ödem-anfälligen Personen, den Menschen mit abnormer Körperproportion ungenau sein.

- **Anmerkung:** Die Angaben über das Prozentgehalt von Fett und Wasser können nur dann erhalten werden, wenn Sie richtige Personaldaten (Geschlecht, Alter, Leibhöhe) eingegeben haben und auch wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.

EINSCHALTUNG

- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, feste Oberfläche; wenn der Fußboden uneben, mit einem Teppich oder einem Teppichbelag bedeckt ist, kann die Meßgenauigkeit reduziert werden.
- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Druck am Gehäuse ein.

Wahl der Gewichtseinheiten

- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie konsequent die Taste (5), die sich neben dem Batteriefachdeckel (4) befindet.
- Die Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (6) angezeigt:

«**kg**» - das Gewicht wird in Kilos, und die Leibhöhe in Zentimeter angegeben;

«**lb**» - das Gewicht wird in Pfund, und die Leibhöhe in Fuß und Zoll angegeben;

«**st:lb**» - das Gewicht wird in Stone und Pfund, und die Leibhöhe in Fuß und Zoll angegeben.

ABWIEGEN

- Schalten Sie die Waage durch einen leichten Druck am Gehäuse oder durch Berühren der Taste (3) «SET» ein.
- Auf dem Bildschirm (6) werden bewegliche Symbole «**8...8**» angezeigt.
- Warten Sie, bis die Symbole «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» oder «**0:0 st:lb**», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Stellen Sie sich auf die Waage, halten Sie die Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig.

Blieben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens erscheinen blinkende Gewichtswerte auf dem Bildschirm (6), wonach werden die Gewichtsangaben ständig angezeigt.

Achtung!

- Wenn auf dem Bildschirm (6) das Symbol «**oL**» angezeigt wurde, ist die Waage

überladen. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.

- Die Waage schaltet sich automatisch in etwa 10 Sekunden nach der Einschaltung aus.

EINGABE DER PERSONALANGABEN

- Berühren Sie die Taste (3) «SET», auf dem Bildschirm wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «P1», «P2».., «P0» angezeigt.
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers durch die Berührungen der Tasten (2) «◀ / ▶». Die Eingabe der Angaben für 10 Benutzer, die mit Symbolen «P1», «P2».., «P0» markiert sind, ist möglich. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (3) «SET».
- Dann wird auf dem Bildschirm (6) das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol «♂» für Damen oder «♀» für Herren, indem Sie die Sensortasten (2) «◀ / ▶» berühren. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (3) «SET».
- Auf dem Bildschirm (6) werden blinkende Ziffernwerte des Alters angezeigt. Stellen Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die Tasten (2) «◀ / ▶» berühren, der Einstellungsbereich des Alters ist von 10 bis 80 Jahre, mit dem Einstellungsschritt 1 Jahr, zur Speicherung der Altersangaben berühren Sie die Taste (3) «SET».
- Dann werden auf dem Bildschirm (6) die blinkende Ziffernwerte der Leibhöhe angezeigt, die Ziffernwerte der Leibhöhe werden in Werten, die mit eingestellten Gewichtseinheiten übereinstimmen, eingegeben. Falls die Gewichtseinheiten «kg» eingestellt sind, werden die Werte der Leibhöhe in Zentimetern «cm» eingegeben, mögliche Werte der Leibhöhe sind von 100 bis 220 cm, mit Einstellungsschritt 1 cm. Stellen Sie die Werte der Leibhöhe durch das Berühren der Tasten (2) «◀ / ▶» ein, danach bestätigen Sie die eingegebenen Daten mittels der Taste (3) «SET».

Berechnung des Prozentgehalts von Fett und Wasser im Körper eines Menschen

- Berühren Sie die Taste (3) «SET», auf dem Bildschirm (6) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «P1», «P2».., «P0» angezeigt.

- Wählen Sie die notwendige Nummer des Benutzers «P1», «P2».., «P0» mittels der Tasten (2) «◀ / ▶».
- Auf dem Bildschirm (6) wird das blinkende Symbol der Nummer des Benutzers, das Symbol des Geschlechts, das Alter und die Leibhöhe angezeigt, danach sehen Sie das bewegliche Symbol «8...8».
- Warten Sie, bis die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 st:lb», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Stellen Sie sich barfuß auf die Waage auf solche Weise, dass Ihre Füße und Fersen sich auf den Kontaktflächen (1) befinden, während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie, bis Ihr Gewicht angezeigt wird.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen. Wenn auf dem Bildschirm (6) bewegliche Symbole «o...o» erscheinen, wird das Prozentgehalt von Fett und Wasser im Körper kalkuliert.
- Nach den Kalkulationen wird das Prozentgehalt von «Fett/fat», «Wasser/TBW», sowie das Gewicht des Menschen auf dem Bildschirm (6) angezeigt. Die Messergebnisse des Gehalts von Fett und Wasser im Körper, sowie das Gewicht des Benutzers werden auf dem Bildschirm (6) zweimal angezeigt.
- Vor der Ausschaltung der Waage werden die Kalkulationen des Prozentgehalts von Fett und Wasser im Körper, sowie das Gewicht in die Speicherzelle des Benutzers gespeichert, was auf dem Bildschirm (6) durch bewegliche Symbole «o...o» bestätigt wird.

Achtung!

- **Falls das Symbol «oL» auf dem Bildschirm (6) angezeigt wurde, ist die Waage überladen. Gehen Sie von der Waage unverzüglich hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**
- **Falls das Prozentgehalt von Fett und Wasser falsch kalkuliert wird, erscheint das Symbol «Err2» auf dem Bildschirm (die Angaben wurden falsch eingegeben oder Sie stehen auf der Waage beschuht).**

SPEICHER

- Im diesem Waage-Modell ist der Speicher für 10 Benutzer (P1 ...P0) vorgesehen, für jeden Benutzer werden nicht nur

seine Personaldaten (Geschlecht, Alter, Leibhöhe), sowie die Ergebnisse der letzten 5 Abwiegen (Prozentgehalt von Fett und Wasser im Körper und das Gewicht) gespeichert, die man durchsehen und mit vorigen Messergebnissen vergleichen kann.

Zugang zu den Speicherzellen

- Während der Eintragung der Kalkulationsangaben der Prozentgehalt von Fett und Wasser in die Speicherzelle des Benutzers werden die bewegliche Symbole «o...o» auf dem Bildschirm (6) angezeigt, in dieser Zeit können Sie sich an die Angaben der vorherigen Abwiegen wenden.
- Während der Eintragung, wenn die bewegliche Symbole «o...o» auf dem Bildschirm angezeigt werden, berühren Sie die Taste (2) «◀ / ▶» und wählen Sie ein von den vorherigen Abwiegen (von 1 bis 5) und bestätigen Sie Ihre Wahl mittels der Taste (3) «SET».
- Auf dem Bildschirm werden die Ergebnisse des vorherigen Abwiegens (das Gewicht und das Prozentgehalt von Fett und Wasser im Körper) angezeigt.

Achtung:

- **Der Zugang zu den Speicherzellen der Benutzer ist nur während der Speicherung von aktuellen Angaben des Abwiegens möglich, wenn die bewegliche Symbole «o...o» auf dem Bildschirm angezeigt werden.**

Anmerkung:

- **Falls bei der Dateneingabe das Gerät nicht betätigt wird, schaltet sich die Waage nach 10 Sekunden automatisch aus.**
- **Die Angaben über das Prozentgehalt von Fett und Wasser können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.**
- **Falls keine Personalinformation in die Speicherzelle eingegeben wurde, wird die Waage das Prozentgehalt von Fett und Wasser im Körper einer 165 cm hohen Frau von 25 Jahren messen.**

Änderung des Prozentgehaltes von Fett im Körper im Laufe des Tages

Die Kennwerte des Fettprozentgehaltes im Körper werden von solchen Faktoren wie Lebensweise,

DEUTSCH

Körperbelastungen, Gesundheitszustand sowie die Menge der Flüssigkeit im Körper beeinflusst. Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

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

Wassergehalt im Körper

Das Wasserprozentgehalt im Körper ist die Menge der Flüssigkeit im Körper eines Menschen, prozentual zum Gesamtgewicht. Das Wasser spielt die erstrangige Rolle für Gewebe und Organe des Menschen, weil unser Körper zu 50-65% aus Wasser besteht, und mittels dieser Waage können Sie den Prozentgehalt des Wassers im Körper kontrollieren und diesen für den Körper des Menschen wichtigen Kennwert korrigieren.

Zeitlicher Ergebniszusammenhang

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

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

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

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

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

	Alter	% Fett			% Wasser		
		Niedriges	Mittleres	Höhes	Niedriges	Mittleres	Höhes
Mann	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Frau							
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
Der Mann, der bis 10 Stunden Sport in der Woche treibt							
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0
Die Frau, die bis 10 Stunden Sport in der Woche treibt							
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben.

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

REINIGUNG UND PFLEGE

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

LIEFERUMFANG

1. Waage – 1 St.
2. "CR2032"-Batterie – 2 St. (1St im Gerät)
3. Bedienungsanleitung – 1 St.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung: 1 CR2032 Batterie, 3 V
 Maximale Belastbarkeit: 180 kg
 Minimale Belastbarkeit: 2 kg

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

Die Nutzungsdauer des Geräts beträgt 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.



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.

ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ

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

ОПИСАНИЕ

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

ется водонепроницаемым. Запрещается оставлять или использовать весы в местах с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте контакта корпуса весов с водой или с другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода их из строя.

- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Для увеличения точности показаний не следует пользоваться весами на коврах или ковровых покрытиях.
- Не вставайте на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов. Вы можете поскользнуться и получить травму.
- Соблюдайте осторожность, когда встаете на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости и только затем поставьте вторую ногу.
- Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элемент питания из батарейного отсека.
- При установке элемента питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Своевременно меняйте элемент питания.
- Не позволяйте детям использовать весы в качестве игрушки.
- Из соображений безопасности детей не оставляйте без надзора полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки.
- **Внимание!** Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или пленкой. **Опасность удушья!**
- Данное устройство не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями, если только лицом, отвечающим за их безопасность, им не даны соответствующие и понятные инструкции о безопасном использовании устройства и тех опасностях, которые могут возникать при его неправильном использовании.
- Запрещается самостоятельно ремонтировать весы.

- По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные сервисные центры.

УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ВАЖНО

Электромагнитная совместимость

Электронные весы могут быть чувствительны к электромагнитному излучению других устройств, расположенных в непосредственной близости (мобильных телефонов, портативных радиостанций, пультов радиуправления и микроволновых печей). В случае если появились признаки такого воздействия (на дисплее отображаются ошибочные или противоречивые данные), используйте весы вдали от источника помех.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

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

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

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ

- Снимите крышку батарейного отсека (4) и установите элемент питания «CR2032» (входит в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека (4) на место.

***Примечание:** При наличии изолирующей прокладки в батарейном отсеке откройте крышку батарейного отсека (4), извлеките прокладку и установите крышку батарейного отсека (4) на место.*

Замена элемента питания

- При низком заряде элемента питания на дисплее (6) отобразится символ «Lo».
- Откройте крышку батарейного отсека (4), замените элемент питания новым элементом «CR2032», строго соблюдая полярность, закройте крышку батарейного отсека (4).

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

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела человека может отрицательно сказаться на его здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, недостаток веса тоже 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 риску их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерение процентного содержания жира и воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.
- После приема пищи должно пройти не менее 2-3 часов.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти не менее 10-12 часов.
- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.
- При вычислении процентного содержания жира и воды у детей младше 10 лет могут быть получены неточные результаты.
- Неточные результаты вычисления содержания жира и воды могут быть выявлены

у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отекам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

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

ВКЛЮЧЕНИЕ

- Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность, а если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания может снизиться.
- Включите весы легким касанием корпуса.

ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Для выбора единиц взвешивания последовательно нажимайте кнопку (5), расположенную рядом с крышкой отсека питания (4).
- Единицы взвешивания отображаются на дисплее (6):
«**kg**» - измерение веса в килограммах, а роста - в сантиметрах;
«**lb**» - вес в фунтах, рост в футах и дюймах;
«**st:lb**» - вес в стоунах и фунтах, рост в футах и дюймах.

ВЗВЕШИВАНИЕ

- Включите весы легким касанием корпуса или прикосновением к кнопке (3) «**SET**».
 - На дисплее (6) отобразятся перемещающиеся символы «**8...8**».
 - Дождитесь появления символов «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» или «**0:0 st:lb**», в зависимости от установленных единиц взвешивания.
 - Встаньте на весы, держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела.
 - Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания на дисплее (6) отображаются мигающие значения веса, после чего показанные веса будут отображаться постоянно.
- Внимание!**
- **Если на дисплее (6) отобразился символ «oL», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.**

- **Весы автоматически отключаются приблизительно через 10 секунд после их включения.**

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

- Прикоснитесь к кнопке (3) «**SET**», на дисплее (6) отобразится мигающий номер одного из пользователей «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Выберите номер пользователя прикосновением к кнопкам (2) «**◀ / ▶**». Возможен ввод данных для 10 пользователей, обозначенных символами «**P1**», «**P2**»... «**P0**». Подтвердите выбор кнопкой (3) «**SET**».
- Далее на дисплее (6) отобразится мигающий символ пола. Выберите символ «**♀**» для женщин или «**♂**» для мужчин, прикасаясь к сенсорным кнопкам (2) «**◀ / ▶**». Выбор подтвердите кнопкой (3) «**SET**».
- На дисплее (6) отобразятся мигающие цифровые значения возраста. Установите возраст пользователя, прикасаясь к кнопкам (2) «**◀ / ▶**», диапазон установки возраста от 10 до 80 лет, с шагом 1 год, для сохранения данных о возрасте пользователя прикоснитесь к кнопке (3) «**SET**».
- Далее на дисплее (6) отобразятся мигающие цифровые значения роста, цифровые значения роста вводятся в значениях, соответствующих установленным единицам взвешивания. Если установлены единицы взвешивания «**kg**», то значения роста пользователя вводятся в сантиметрах «**cm**», возможные значения роста от 100 до 220 см, с шагом 1 см. Установка значений роста производится прикосновением к кнопкам (2) «**◀ / ▶**», после чего введенные данные следует подтвердить кнопкой (3) «**SET**».

ВЫЧИСЛЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ И ЖИРА В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

- Прикоснитесь к кнопке (3) «**SET**», на дисплее (6) отобразится мигающий номер одного из пользователей «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Кнопками (2) «**◀ / ▶**» выберите необходимый номер пользователя «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- На дисплее (6) отобразится мигающий символ номера пользователя, символ пола, возраст и рост, после этого вы увидите перемещающийся символ «**8...8**».

- Дождитесь появления символов «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» или «**0:0 st:lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Встаньте босиком на весы так, чтобы ваши стопы и пятки находились на контактных площадках (1), во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах. При появлении на дисплее (6) перемещающихся символов «**0...0**» происходит вычисление процентного содержания жира и воды в теле человека.
- После вычислений на дисплее (6) будет отображаться процентное содержание жира/**fat**, воды/**TBW**, а также вес человека. Результаты вычислений содержания жира и воды в организме, а также вес пользователя отобразятся на дисплее (6) два раза.
- Перед выключением весов происходит запись вычисления процентного содержания жира, воды в организме, а также веса в ячейку памяти пользователя, на дисплее (6) это подтверждается перемещающимися символами «**0...0**».

Внимание!

- **Если на дисплее (6) отобразился символ «oL» это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.**
- **Появление символа «Err2» указывает на ошибку в определении процентного содержания жира и воды в теле человека (это могут быть неправильно введенные личные данные, либо вы встали на весы в обуви).**

ПАМЯТЬ

В данной модели весов предусмотрена память на 10 пользователей (**P1 ...P0**), для каждого пользователя сохраняются не только его личные данные (пол, возраст, рост), но и результаты последних 5 взвешиваний (процентное содержание жира, воды в теле человека, а также его вес), которые можно просматривать для сравнения с предыдущими результатами взвешивания.

Доступ к ячейкам памяти

- Во время записи показаний вычисления процентного содержания жира и воды в

ячейку памяти пользователя на дисплее (6) отображаются перемещающиеся символы «**0...0**», в это время вы можете обратиться к данным предыдущих взвешиваний.

- Во время записи, когда на дисплее отобразятся перемещающиеся символы «**0...0**», прикоснитесь к кнопке (2) «**◀ / ▶**» и выберите одно из предыдущих взвешиваний (от 1 до 5) и подтвердите выбор прикосновением к кнопке (3) «**SET**».
- На дисплее будут показаны результаты предыдущего взвешивания (вес, а также процентное содержание жира и воды в теле человека).

Внимание:

- **Доступ к ячейкам памяти пользователей возможен только в момент записи текущих показаний взвешивания при отражении на дисплее перемещающихся символов «0...0».**

Примечание:

- *Во время ввода данных весы автоматически отключаются через 10 секунд, если не было произведено никаких действий.*
- *Данные о процентном содержании жира и воды в вашем организме могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.*
- *Если в ячейку памяти пользователя не было введено никакой личной информации, то весы будут вычислять процентное содержание жира и воды в теле женщины, рост которой составляет 165 см, а возраст - 25 лет.*

Изменение процентного количества жира в организме в течение дня

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

Следует учитывать следующие факторы:

- данные о содержании жира могут быть ниже после приема ванны или душа,
- данные о содержании жира могут быть выше после приема пищи или жидкости,
- содержание жидкости в организме может уменьшиться, изменив тем самым показатели процентного содержания жира во

время и после болезни, а также после физических упражнений.

Содержание воды в организме

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

Временная связь результатов

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

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

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

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

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

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

	Возраст	% жира			% воды		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Мужчина	20–39	5.0–7.9	8.0–19.0	19.1–45.0	38.0–54.9	55.0–70.0	70.1–85.0
	40–59	5.0–10.9	11.0–22.0	22.1–45.0	38.0–49.9	50.0–68.0	68.1–85.0
	60–79	5.0–12.9	13.0–25.0	25.1–45.0	38.0–49.9	50.0–65.0	65.1–85.0
Женщина		% жира			% воды		
	20–39	5.0–20.9	21.0–33.0	33.1–45.0	38.0–47.9	48.0–65.0	65.1–85.0
	40–59	5.0–22.9	23.0–35.0	35.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–23.9	24.0–36.0	36.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
Мужчина, занимающийся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды		
	20–39	5.0–5.9	6.0–12.0	12.1–45.0	38.0–54.9	55.0–71.0	71.1–85.0
	40–59	5.0–5.9	6.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–69.0	69.1–85.0
	60–79	5.0–7.9	8.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–67.0	67.1–85.0
Женщина, занимающаяся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды		
	20–39	5.0–13.9	14.0–18.0	18.1–45.0	38.0–47.9	48.0–66.0	66.1–85.0
	40–59	5.0–15.9	16.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–16.9	17.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер.

ЧИСТКА И УХОД

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

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1. Весы – 1 шт.
2. Элемент питания «CR2032» – 2 шт.
(1 шт. в устройстве)
3. Инструкция – 1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: 1 элемент питания «CR2032», 3 В

Максимальный вес: 180 кг

Минимальный вес: 2 кг

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

Срок службы прибора - 5 лет

Производитель: АН-ДЕР ПРОДАКТС ГмБХ, Австрия

Нойбаугюртель 38/7А, 1070 Вена, Австрия

Сделано в Китае.

ЕДЕНДІК ТАРАЗЫ

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

СУРЕТТЕМЕ

1. Байланыс алаңы
2. Деректерді таңдайтын сенсорлы түймелер « \blacktriangleleft / \blacktriangleright »
3. Деректерді таңдайтын және енгізілгенін растайтын сенсорлы түйме «SET»
4. Батарея бөлігінің қақпағы
5. Өлшеу бірліктерін таңдау түймесі
6. Дисплей

ТҰТЫНУШЫҒА БЕРІЛЕТІН КЕҢЕСТЕР НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

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

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- Артық салмақ талдағыш функциясын жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Артық салмақ талдағыш функциясын электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Таразыны кез келген өлшеуіш приборды қолданғандай ұқыпты қолданыңыз, таразыны жоғарғы және төменгі температура, жоғары ылғалдық әсерлеріне ұшыратпаңыз, тікелей күн сәулесінің

ықпалынан аулақ ұстаңыз және приборды құлатып алмаңыз.

- Таразыны қыздырғыш приборлардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтықтардың кіріп кетуіне жол бермеңіз, бұл құрылғы су өткізбейтін аспап болып табылмайды. Таразыны ылғалдығы жоғары (80%-дан жоғары) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразының көрсеткіштерінің дұрыс көрсетуін бұзып алмас үшін және олардың істен шығуын болдырмас үшін корпусың суға немесе басқа да сұйықтықтарға тиюін болдырмаңыз.
- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
- Көрсетімдердің дәлдігін арттыру үшін таразыны кілемдердің немесе кілемдердің төсеніштерінің үстінде пайдаланбаңыз.
- Таразының үстіне су аяғыңызбен немесе таразының ылғалды бетіне тұрмаңыз. Сіз тайып құлап, жарақаттанып қалуыңыз мүмкін.
- Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Таразының үсітне шығып, өз салмағыңызды біркелкі етіп ұстаңыз. Таразыға өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз. Таразының үстінде секіруге тыйым салынады.
- Сіз таразыны ұзақ уақыт аралығында пайдаланбайтын болсаңыз, онда батарейлі бөліктен қуат элементін алып тастау қажет.
- Қуат элементін орнатқан кезде белгілеуге сәйкес өрістілігін қатаң сақтаңыз.
- Қуат элементін уақытылы ауыстырып отырыңыз.
- Таразыны балаларға ойыншық ретінде пайдалануға бермеңіз.
- Балалар қауіпсіздігі тұрғысынан, қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен пакеттерді қадағалаусыз қалдырмаңыз.

- **Назар аударыңыз!** Балаларға полиэтилен пакеттермен немесе үлдірмен ойнауға рұқсат бермеңіз. **Тұншығу қаупі!**
- Бұл құрылғы балалар мен мүмкіндіктері шектеулі адамдардың пайдалануына арналмаған, ол тек, олардың қауіпсіздігіне жауап беретін адаммен, оларға қауіпсіз пайдалану туралы тиісті және түсінікті нұсқаулықтар мен құрылғыны дұрыс пайдаланбаған жағдайда пайда болуы мүмкін қауіптер туралы түсінік берілген жағдайда ғана мүмкін.
- Таразыны өз бетіңізше жөндеуге тыйым салынады.
- Техникалық қызмет көрсету мәселелері бойынша рұқсаты бар сервистік орталыққа жолығыңыз.

ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

МАҢЫЗДЫ

Электрмагниттік сыйымдылық

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

АЛҒАШҚЫ ПАЙДАЛАНАР АЛДЫНДА

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

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

ҚУАТ КӨЗІН ОРНАТУ ЖӘНЕ АУЫСТЫРУ

- Батарей бөлігінің қақпағын (4) ашыңыз және «CR2032» қуат көзін (жеткізу

жинағына кіреді), өрістілігін қатаң сақтай отырып орнатыңыз.

- Батарей бөлігінің қақпағын (4) орнына орнатңыз.

Ескертпе: Батарей бөлігінде оқшаулағыш төсеніш болған кезде батарей бөлігінің қақпағын (4) ашыңыз, төсенішті алып тастаңыз және батарей бөлігінің қақпағын (4) орнына орнатыңыз.

Қуат элементін ауыстыру

- Қорек элементінің қуаты аз болған кезде дисплейде (6) «Lo» таңбасы көрінеді.
- Батарей бөлігінің қақпағын (4) ашыңыз, қуат элементін жаңа «CR2032» элементімен, өрістілігін қатаң сақтай отырып ауыстырыңыз, батарей бөлігінің қақпағын (4) жабыңыз.
- Егер таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда қуат элементін батарей бөлігінен алып тастаңыз.

АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Адам денедегі артық салмақ оның денсаулығына кері әсерін тигізетіні жалпыға 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 жаттығулары және қалыпты диета арқылы арылуға болады, ал осы таразы өз салмағыңызды бақылауға көмектеседі.

Ал салмақ жетіспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тіндерде майдан гөрі судың көлемі артық мөлшерде болады, бұл кезде электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетіндігі белгілі. Өлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен су мөлшерін анықтайды. Май мен су мөлшерін

ҚАЗАҚША

есептеулері қорытындысын негізге ала отырып сіз өз салмағыңызды қадағалай аласыз.

ҰСЫНЫСТАР

- Өлшеуді тәуліктің белгілі бір уақытында ғана жүргізіңіз.
- Май мен судың пайыздық мөлшерін кешке кешкі ас ішер алдында өлшеген жөн.
- Тамақтанғаннан кейін кемінде 2-3 сағат өту керек.
- Қарқынды дене жаттығуларын жасағаннан кейін кемінде 10-12 сағат өту керек.
- Ағзадағы майдың пайыздық мөлшері түрлі әсерлерге байланысты болады және бір күн ішінде өзгеріп отыруы мүмкін.
- 10 жастан кіші балалардағы май мен судың пайыздық мөлшерін есептеген кезде нәтижелер дәл болмауы мүмкін.
- Май мен су мөлшерінің дәл емес есептеу нәтижелері кәсіпқой спортсмендерде, ісінуге шалдыққан адамдарда, дене бітімі стандартты емес адамдарда байқалуы мүмкін.

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

ҚОСУ

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

ӨЛШЕУ БІРЛІКТЕРІН ТАҢДАУ

- Өлшеу бірліктерін таңдау үшін қуат бөлігінің қақпағы (4) қасында орналасқан түймені (5) кезекпен кезек басыңыз.
- Өлшеу бірліктері дисплейде (6) көрінеді. «**kg**» - салмақ өлшемдері киллограммен, ал бой өлшемдері сантиметрмен көрсетіледі;

«**lb**» - салмақ фунтпен, бой фут пен дюймдер арқылы көрсетіледі;

«**st:lb**» - салмақ стоундармен және фунтпен, бой футпен және дюймдермен көрсетіледі.

ӨЛШЕУ

- Таразыны корпусын жеңіл қағып қалып немесе «**SET**» (3) түймесіне қол тигізіп қосыңыз.
- Дисплейде (6) қозғалып тұратын «**8...8**» таңбалар көрінеді.
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» немесе «**0:0 st:lb**» таңбалардың пайда болғанын күтіңіз.
- Таразыға шығыңыз, табаныңызды параллель етіп және денеңіздің салмағын бірдей етіп таразының үстіне тұрыңыз. Өлшеніп жатқан кезде қозғалмай тұрыңыз. Өлшеу кезінде дисплейде (6) салмақтың жыпылықтайтын мәндері көрінеді, одан кейін салмақ көрсетімдері тұрақты көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- **Егер дисплейде (6) «oL» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз.**
- **Таразы қосылғаннан кейін шамамен 10 секундтан соң автоматты түрде сөніп қалады.**

ЖЕКЕ ДЕРЕКТЕРДІ ЕНГІЗУ

- «**SET**» (3) түймесіне қол тигізіңіз, дисплейде (6) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын «**P1**», «**P2**».., «**P0**» нөмірі көрсетіледі.
- «**◀ / ▶**» (2) түймелерін басып пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. «**P1**», «**P2**».., «**P0**» таңбаларымен белгіленген 10 пайдаланушы үшін деректер енгізуге болады. Таңдауды «**SET**» (3) түймесімен растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (6) еденнің жыпылықтайтын таңбасы көрінеді. (2) «**◀ / ▶**» сенсорлық түймелерін басып, «**⚖**» таңбасын әйелдер үшін немесе «**♂**» таңбасын ерлер үшін таңдаңыз. Таңдауды «**SET**» (3) түймесімен растаңыз.

- Дисплейде (6) жастың жыпылықтайтын сандық мәндері көрінеді. Пайдаланушы жасын (2) «**▲ / ▶**» түймесін басу арқылы орнатыңыз, 10-нан 80-ге дейінгі жасты орнату ауқымы 1 жыл қадаммен, пайдаланушының жасы туралы деректерді сақтау үшін (3) «**SET**» түймесін басыңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (6) бойдың жыпылықтайтын сандық мәні көрінеді, бойдың сандық мәні белгіленген өлшеу бірліктеріне сәйкес мәндерде енгізіледі. Егер «**kg**» өлшеу бірліктері орнатулы болса, онда пайдаланушы бойының мәні сантиметрмен «**cm**» енгізіледі, ықтималды бой мәні 100-ден 220 см-ге дейін, 1 см қадаммен. Бой мәндерін орнату (2) «**▲ / ▶**» түймесін басу арқылы жүргізіледі, одан кейін енгізілген деректерді (3) «**SET**» түймесімен растау керек.

АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ СУ МЕН МАЙДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІН ЕСЕПТЕУ

- «**SET**» (3) түймесіне қол тигізіңіз, дисплейде (6) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын «**P1**», «**P2**»..., «**P0**» нөмірі көрсетіледі.
- (2) «**▲ / ▶**» түймесімен пайдаланушының қажетті «**P1**», «**P2**»..., «**P0**» нөмірін таңдаңыз.
- Дисплейде (6) пайдаланушы нөмірінің жыпылықтайтын таңбасы, еден таңбасы, жас және бой көрінеді, осыдан кейін «**8...8**» қозғалатын таңбасын көресіз.
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» немесе «**0:0 st:lb**» таңбалардың пайда болғанын күтіңіз.
- Таразының үстіне жалаң аяқпен табандарыңыз бен өкшелеріңіз байланыс алаңында (1) тұратындай етіп тұрыңыз, таразыда өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз және таразы көрсетімдерінің көрсетілгенін күтіңіз.
- Таразыда тұра беріңіз. Дисплейде (6) қозғалмалы «**0...0**» таңбалары пайда болған кезде адам денесіндегі май мен судың пайыздық мөлшері есептеледі.
- Есептелгеннен кейін дисплейде (6) майдың/**fat**, судың/**TBW** пайыздық

мөлшері, сондай-ақ адамның салмағы көрінеді. Ағзадағы май мен су мөлшерін есептеу нәтижелері, сондай-ақ пайдаланушы салмағы дисплейде (6) екі рет көрсетіледі.

- Таразыны өшпес бұрын, ағзадағы майдың, судың пайыздық мөлшерінің есептелуі, сондай-ақ салмақ пайдаланушы жадының ұяшығына жазылады, дисплейде (6) бұл «**0...0**» қозғалмалы таңбаларымен расталады.

Назар аударыңыз!

- *Егер дисплейде (6) «**0L**» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Оның бұзылуын болдырмау үшін дереу таразыдан түсіңіз.*
- *«**Err2**» таңбасының пайда болуы адам денесіндегі май мен судың пайыздық мөлшерін анықтаудағы қатені көрсетеді (бұл жеке деректер дұрыс енгізілмеген, немесе таразыға аяқ-киіммен тұру салдарынан болуы мүмкін).*

ЖАД

Таразының осы моделінде 10 пайдаланушыға (**P1 ...P0**) арналған жад қарастырылған, әр пайдаланушы үшін тек оның жеке деректері ғана емес (жынысы, жасы, бойы), сонымен бірге соңғы 5 өлшенімнің нәтижелері де (адам денесіндегі майдың, судың пайыздық мөлшері, сондай-ақ оның салмағы) сақталады, оларды алдыңғы өлшену нәтижелерімен салыстыру үшін қарауға болады.

Жад ұяшықтарына қол жеткізу

- Май мен судың пайыздық мөлшерін есептеу көрсетімдерін пайдаланушының жад ұяшығына жазу кезінде дисплейде (6) қозғалмалы «**0...0**» таңбалары көрінеді, бұл кезде сіз алдыңғы өлшенулер деректерін қарай аласыз.
- Жазу кезінде, дисплейде қозғалмады «**0...0**» таңбалары көрінгенде, (2) «**▲ / ▶**» түймесін басыңыз және алдыңғы өлшенулердің біреуін таңдаңыз (1-ден 5-ке дейін) және таңдауды (3) «**SET**» түймесін нұқу арқылы растаңыз.

- Дисплейде алдыңғы өлшеу нәтижелері көрсетіледі (салмақ, сондай-ақ адам денесіндегі май мен судың пайыздық мөлшері).

Назар аударыңыз:

- **Пайдаланушылар жадының ұяшығына тек өлшенудің ағымдағы көрсетімі жазылған сәтінде дисплейде қозғалмалы «о...о» таңбасы көрсетілген кезде ғана мүмкін.**

Ескертпе:

- Деректер енгізілген кезде, ешқандай әрекет орындалмаса, таразы автоматты түрде 10 секундтан кейін сөніп қалады.
- Ағзаңыздағы майдың және судың пайыздық мөлшеріндегі деректеріне сіз таразының үстінде жалаң аяқ тұрған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.
- Егер пайдаланушы жадының ұяшығына ешқандай жеке ақпарат енгізілмеген болса, онда таразы бойы 165 см, ал жасы 25 жасты құрайтын әйелдің денесіндегі май мен судың пайыздық мөлшерін есептейтін болады.

Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

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

Келесі фактиорларды ескерген жөн:

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

Ағзадағы су мөлшері

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

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

Ер	Жасы	май %			су %		
		Төменгі	Орташа	Жоғары	Төменгі	Орташа	Жоғары
Ер	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Әйел		май %			су %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен айналысатын еркек		май %			су %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен айналысатын әйел		май %			су %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	

Ескертпе: Ккестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

Нәтижелердің уақытша байланысы

Есептеулердің және қарапайын өлшеулердің барлық нәтижелері жеткілікті мөлшерде ұзақ уақыт бойы салыстырған кезде мәнге ие болатынына назар аударыңыз, дене салмағын бірнеше күн ішіндегі қысқа уақыттық өзгерістер, тиісінше, өз ағзаңыздағы тіндердегі сұйықтықтарды біраз жоғалтудан туындайды.

Нәтижелерді бағалау дененің жалпы салмағының өзгерулері, тіндердегі май мен сұйықтық мөлшерінің пайыздық арақатынасының негізінде және осы өзгерулер орын алған ұзақ уақыт кезеңіне байланысты болады.

Күн бойғы көрсетімдердің қысқаша уақыт ішінде өзгеруі апта немесе ай ішіндегі көрсетім өзгерулерінен айырмашылықты болуы мүмкін.

Әдетте, көрсетімдердегі қысқа уақыттық өзгерулер ағза тіндеріндегі сұйықтық мөлшерімен байланысты, ал орташа және ұзақ мерзімдік өзгерістер май мөлшері мен бұлшық ет массасының өзгерулерінен туындаған.

- Осылайша, салмақтың қысқа уақытты төмендеуі және бір уақытта өсуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері денеге күш түсіру, саунаға бару нәтижесінде немесе салмақты тез жоғалту кезінде сұйықтық мөлшерінің азаюынан туындауы мүмкін.
- Салмақтың орташа мерзімдік артуы, майдың мөлшерінің төмендеуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері бұлшық ет массасының артуынан туындаған.
- Егер бір мезгілде жалпы салмақтың және май мөлшерінің төмендеуін байқасаңыз, онда сіздің диетаның жұмыс істейді, яғни, сіз ағза тіндеріндегі май мөлшерінен арылып жатырсыз дегенді білдіреді.
- Мінсізі болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет

массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

ТАЗАРТУ ЖӘНЕ КҮТІМ

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

ЖЕТКІЗУ ЖИНАҒЫ

1. Таразы – 1 дана
2. «CR2032» қоректендіру элементтері – 2 дн. (1 құрылғыда)
3. Нұсқаулық – 1 дн.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАРЫ

Қуат қорегі 1 «CR2032» қоректендіру элементі, 3 В
Максималды салмақ: 180 кг
Минималды салмақ: 2 кг

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

Прибордың қызмет 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)

CÂNTAR DE PODEA

În acest model de cântar este prevăzută metoda analizei bioelectrice a rezistenței totale a corpului (impedanței) «BIA», care permite calcularea cu un grad de precizie foarte înalt a conținutului procentual de grăsimi și de apă în organismul uman ținând cont de datele personale introduse în memorie (înălțime, vârstă, sex).

DESCRIERE

1. Platforme de contact
2. Butoane senzoriale de selectare a datelor «◀ / ▶»
3. Buton senzorial de selectare și confirmare a datelor «SET»
4. Capac locaș pentru baterii
5. Buton selectare unități de măsurare
6. Display

RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZATOR

ATENȚIE!

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

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

MĂSURI DE PRECAUȚIE

- **Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este ABSOLUT contraindicată pentru femeile însărcinate.**
- **Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este ABSOLUT contraindicată persoanelor cu stimulatoare cardiace electrice și alte dispozitive medicale cu baterii încorporate.**
- Folosiți cântarul cu acuratețe la fel ca și orice alt aparat de măsurare, nu expuneți la temperaturi înalte sau joase, umiditate ridicată, ferivi de razele directe ale soarelui, nu scăpați aparatul.
- Utilizați cântarul departe de aparate de încălzire.
- Nu permiteți pătrunderea lichidului în interiorul corpului cântarului, acest aparat nu este impermeabil la apă. Nu plasați și nu utilizați cântarul în locuri cu umiditate ridicată (mai

mare de 80%), ferivi aparatul de contactul cu apa sau alte lichide pentru a nu influența gradul de precizie al cântarului sau pentru a evita scoaterea acestuia din funcțiune.

- Poziționați cântarul pe o suprafață plană, uscată și nealunecoasă.
- Pentru a spori gradul de precizie a indicațiilor nu utilizați cântarul pe covoare sau mochete.
- Nu urcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este umedă. Puteți să alunecați și să vă traumatizați.
- Aveți grijă atunci când urcați pe cântar: mai întâi puneți pe cântar un picior, asigurați-vă de stabilitatea acestuia, după care puneți al doilea picior.
- Urcați pe cântar și distribuiți în mod egal greutatea dumneavoastră. Nu faceți mișcări în timp ce are loc măsurarea greutății, nu efectuați sărituri pe cântar.
- Extrageți bateriile din locașul pentru baterii atunci când nu folosiți aparatul o perioadă mai lungă de timp.
- Respectați strict polaritatea la instalarea bateriilor în conformitate cu marcasele.
- Bateria trebuie înlocuită pe măsura epuizării.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu aparatul.
- Din motive de siguranță a copiilor nu lăsați pungile de polietilenă, folosite pentru ambalare fără supraveghere.
- **Atenție! Nu permiteți copiilor să se joace cu pungile sau pelicula pentru ambalare. Pericol de asfixiere!**
- Acest aparat nu este destinat pentru folosire de către copii sau persoane cu abilități reduse decât în cazul în care li se dau instrucțiuni corespunzătoare și clare de către persoana responsabilă de siguranța lor cu privire la folosirea sigură a aparatului și despre riscurile care pot apărea în caz de folosire inadecvată.
- Nu reparați singuri cântarul.
- Pentru probleme ce țin de deservirea tehnică apelați la centre service autorizate.

APARATUL ESTE DESTINAT NUMAI UZULUI CASNIC

IMPORTANT

Compatibilitatea electromagnetică

Cântarul electronic poate fi sensibil la radiația electromagnetică a altor dispozitive amplasate în preajmă (telefoane mobile, stații radio portative,

dispozitive de radioghidaj și cuptoare cu microun-
de). În cazul în care au apărut semnele unei astfel
de acțiuni (pe display sunt vizualizate date eronate
sau contradictorii) utilizați cântarul departe de
sursa de interferențe.

ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

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

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

INSTALAREA ȘI ÎNLOCUIREA BATERIEI

- Scoateți capacul locașului pentru baterii (4)
și instalați bateria «CR2032» (este inclusă în
setul de livrare), respectând strict polaritatea.
- Instalați capacul locașului pentru baterii (4) în
poziția inițială.

Remarcă: Dacă în locașul pentru baterii există
garnitura de etanșare deschideți capacul locașului
pentru baterii (4) extrageți garnitura și instalați
capacul locașului pentru baterii (4) în poziția
inițială.

Înlocuirea bateriei

- Dacă bateria este epuizată pe display (6) va fi
afișat simbolul «Lo».
- Deschideți capacul locașului pentru baterii (4),
înlocuiți bateria cu una nouă de tip «CR2032»,
respectând strict polaritatea, închideți capacul
locașului pentru baterii (4).
- Dacă nu veți folosi cântarul un timp îndelun-
gat extrageți bateria din locașul pentru baterii.

CE ESTE SUPRAGREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că supragreutatea
poate avea consecințe negative asupra sănă-
tății. Excesul de greutate poate cauza obezita-
tea, apariția problemelor cardiace, dezvoltarea
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 deterio-
rarea 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

analizorul excesului de greutate este un mijloc
perfect de a ține greutatea sub control.

Se știe că în cazul unei greutate corporale mici
mușchii și țesuturile organismului conțin mai multă
apă decât grăsime, precum și faptul că apa con-
duce mai bine curentul electric decât grăsimea.
Lăsând să treacă un flux slab de curent electric
prin corpul dumneavoastră aparatul poate detecta
cu ușurință conținutul de grăsime corporală în
țesuturi și să vă ajute să vă mențineți silueta.

RECOMANDĂRI

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
- Măsurarea conținutului procentual de grăsi-
me și de apă trebuie efectuată seara înainte
de cină.
- Este necesar să treacă minim 2-3 ore după
ingerarea alimentelor.
- După exerciții fizice intensive este necesar să
treacă minim 10-12 ore.
- Conținutul procentual de grăsime din organism
depinde de diverși factori și se poate modifica
pe parcursul zilei.
- La calcularea conținutului procentual de grăsi-
me și de apă la copiii sub 10 ani pot fi obținute
rezultate inexacte.
- Rezultate inexacte în calcularea conținutului
de grăsimi și apă pot fi obținute la sportivii
profesioniști, la persoanele predispuse la dez-
voltarea edemurilor, la persoanele cu proporții
non-standard ale corpului.

Remarcă: Datele despre conținutul procentual
de grăsime și de apă pot fi calculate numai dacă
au fost introduse corect datele personale (sexul,
vârsta, înălțimea) și în cazul în care stați pe cântar
cu picioarele goale.

PORNIREA

- Plasați cântarul pe o suprafață plană și rigidă,
dacă pardoseala este denivelată, acoperită
cu un covor sau mochetă, precizia măsurării
poate scădea.
- Porniți cântarul lovind ușor carcasa acestuia.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURARE

- Pentru a selecta unitățile de măsurare apăsați
consecutiv butonul (5), amplasat lângă capa-
cul locașului de alimentare (4).
- Unitățile de măsurare sunt afișate pe display
(6):
«kg» - măsurarea greutatei în kilograme, iar a
înălțimii - în centimetri;

- «**lb**» - greutate în pound, înălțime în foot și inch;
- «**st:lb**» - greutate în stone și pound, înălțime în foot și inch.

CÂNTĂRIREA

- Porniți cântarul lovind ușor corpul sau atingând butonul (3) «**SET**».
- Pe display (6) vor fi vizualizate simbolurile variabile «**8...8**».
- Așteptați apariția simbolurilor «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» sau «**0:0 st:lb**», în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Urcați pe cântar cu picioarele paralele și greutatea distribuită în mod egal.

Stați liniștit până când cântarul termină măsurarea. În timpul măsurării pe display (6) vor fi vizualizate valorile clipitoare ale greutății, după care indicația greutății va fi vizualizată permanent.

Atenție!

- ***Dacă pe display (6) a fost afișat simbolul «oL», acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.***
- ***Cântarul se va opri automat aproximativ peste 10 secunde după pornirea acestuia.***

INTRODUCEREA DATELOR PERSONALE

- Atingeți butonul (3) «**SET**», pe display (6) va fi afișat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Selectați numărul utilizatorului prin atingerea butoanelor (2) «**◀ / ▶**». Este posibilă introducerea datelor pentru 10 utilizatori care sunt indicați prin simbolurile «**P1**», «**P2**»... «**P0**». Confirmați selectarea cu butonul (3) «**SET**».
- În continuare pe display (6) va fi vizualizat simbolul clipitor al sexului. Selectați simbolul «**♂**» pentru femeii și «**♂**» pentru bărbați, prin atingerea butoanelor senzoriale (2) «**◀ / ▶**». Confirmați selectarea cu butonul (3) «**SET**».
- Pe display (6) vor fi vizualizate valorile digitale clipitoare ale vârstei. Setări vârsta utilizatorului prin atingerea butoanelor (2) «**◀ / ▶**», diapazonul setării vârstei este cuprins între 10 și 80 de ani, cu intervalul de 1 an, pentru păstrarea datelor cu privire la vârsta utilizatorului atingeți butonul (3) «**SET**».
- În continuare pe display (6) vor fi vizualizate valorile digitale clipitoare ale înălțimii, valorile digitale ale înălțimii sunt introduse în valorile care corespund unităților de măsurare setate.

Dacă au fost setate unitățile de măsură «**kg**», atunci valorile înălțimii utilizatorului vor fi introduse în centimetri «**cm**», valorile posibile ale înălțimii sunt cuprinse între 100 și 220 cm, cu un interval de 1 cm. Setarea valorilor înălțimii este efectuată prin atingerea butoanelor (2) «**◀ / ▶**», apoi datele introduse trebuie confirmate cu butonul (3) «**SET**».

CALCULAREA CONȚINUTULUI PROCENTUAL DE APĂ ȘI GRĂSIMI ÎN CORPUL UMAN

- Atingeți butonul (3) «**SET**», pe display (6) va fi afișat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Cu butoanele (2) «**◀ / ▶**» selectați numărul necesar al utilizatorului «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Pe display (6) va fi afișat simbolul clipitor al numărului utilizatorului, simbolul sexului, vârsta și înălțimea, apoi veți vedea simbolul mobil «**8...8**».
- Așteptați până vor apărea simbolurile «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» sau «**0:0 st:lb**» în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Urcați cu picioarele goale pe cântar, astfel ca tălpile și călcăiele să se situeze pe platformele de contact (1), stați liniștit până când cântarul termină măsurarea.
- Continuați să stați pe cântar. Atunci când pe display (6) sunt vizualizate simbolurile mobile «**o...o**» are loc calcularea conținutului procentual de grăsimi și de apă în corpul uman.
- După calculare pe display (6) va fi vizualizat conținutul procentual de grăsime/**fat**, apă/**TBW**, precum și greutatea persoanei. Rezultatele calculelor conținutului de grăsimi și de apă în organism, precum și greutatea utilizatorului vor fi afișate pe display (6) de două ori.
- Înainte de oprirea cântarului are loc înregistrarea calculelor conținutului procentual de grăsimi și de apă în organism, precum și a greutății în celula de memorie a utilizatorului, pe display (6) acest lucru este confirmat prin simbolurile mobile «**o...o**».

Atenție!

- ***Dacă pe display (6) este afișat simbolul «oL» acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.***
- ***Vizualizarea simbolului «Err2» indică asupra unei erori în determinarea conținutului procentual de grăsimi și de apă în corpul***

uman (din cauza introducerii greșite a datelor personale sau dacă ați urcat pe cântar în încălțăminte).

MEMORIE

Acest model de cântar este prevăzut cu memorie pentru 10 utilizatori (P1 ...P0), pentru fiecare utilizator sunt păstrate nu numai datele personale ale acestuia (sexul, vârsta, înălțimea), dar și rezultatele ultimilor 5 măsurări (conținutul procentual de grăsime, de apă în corpul uman, precum și greutatea acestuia) care pot fi vizualizate pentru a le compara cu rezultatele măsurărilor anterioare.

Accesul la celulele de memorie

- În timpul înregistrării indicilor calculelor conținutului procentual de grăsime și de apă în celula de memorie a utilizatorului pe display (6) sunt afișate simbolurile mobile «o...o», în acest timp puteți apăsa la datele măsurărilor anterioare.
- În timpul înregistrării, atunci când pe display vor fi afișate simbolurile mobile «o...o», atingeți butonul (2) «◀ / ▶» și selectați una din măsurările anterioare (între 1 și 5) și confirmați opțiunea prin atingerea butonului (3) «SET».
- Pe display vor fi afișate rezultatele măsurării anterioare (greutatea, precum și cantitatea procentuală de grăsime și de apă în corpul uman).

Atenție:

- **Accesul la celulele de memorie ale utilizatorilor este posibil doar în momentul înregistrării indicilor curenți de măsurare în timp ce pe display sunt afișate simbolurile mobile «o...o».**

Remarcă:

- În timpul introducerii datelor, în cazul în care nu au fost efectuate nici un fel de acți-

uni, cântarul se va opri automat peste 10 secunde.

- *Datele cu privire la conținutul procentual de grăsime și de apă în organismul d-voastră pot fi obținute doar în cazul în care stați pe cântar cu picioarele goale.*
- *Dacă în celula de memorie a utilizatorului nu au fost introduse nici un fel de informații, atunci cântarul va calcula conținutul procentual de grăsime și de apă în corpul unei femei înălțimea căreia este de 165 cm, iar vârsta constituie 25 de ani.*

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:

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

Conținutul de apă în organism

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

ROMÂNĂ/ Moldovenească

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

Bărbat	Vârsta	% grăsime			% apă		
		Mic	Mediu	Înalt	Mic	Mediu	Înalt
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Femeie	% grăsime			% apă			
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
Bărbat care practică sportul până la 10 ore pe săptămână	% grăsime			% apă			
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0
Femeie, care practică sportul până la 10 ore pe săptămână	% grăsime			% apă			
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0

Remarcă: Datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

Raportul în timp al rezultatelor

Este de menționat că toate rezultatele calculului și măsurărilor simple au semnificație numai în cazul unei comparări de lungă durată a rezultatelor, modificările de scurtă durată ale greutății corpului, în limitele câtorva zile, de regulă, sunt condiționate de o pierdere nesemnificativă de lichid în țesuturile organismului dumneavoastră.

Evaluarea rezultatelor este indicată pe baza modificărilor greutății totale a corpului, raportului procentual de grăsimi și conținutului de lichid în țesuturi și depinde de durata perioadei de timp pe parcursul căreia au avut loc aceste schimbări. Modificările de scurtă durată ale indicilor pe parcursul unei zile pot varia semnificativ de la modificările indicilor pe parcursul unei săptămâni sau luni.

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

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

CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE

- Ștergeți cântarul cu un material moale, ușor umezit, apoi ștergeți-l cu unul uscat.
- Nu folosiți agenți de curățare abrazivi sau solvenți.
- Nu scufundați cântarul în apă sau alte lichide.

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

CONȚINUT PACHET

1. Cântar – 1 buc.
2. Baterie «CR2032» – 2 buc. (1 în aparatul)
3. Instrucțiune – 1 buc.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Alimentare: 1 Baterie «CR2032», 3 V

Capacitate maximă: 180 kg

Capacitate minimă: 2 kg

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

Termenul de funcționare 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).

OSOBNÍ VÁHA

Tento model váhy používá metodu bioelektrického impedenční analýzy BIA úplného elektrického odporu těla (impedance), která umožňuje vypočítávání s vysokou přesností obsahu tělesného tuku a podílu vody v organismu člověka s ohledem na zapsané do paměti přístroje osobní údaje (výška, věk, pohlaví).

POPIS

1. Kontaktní plochy
2. Dotyková tlačítka volby údajů « ◀ / ▶ »
3. Dotykové tlačítko volby a potvrzení zadaných údajů **SET**
4. Víko bateriového prostoru
5. Tlačítko volby měrných jednotek
6. Displej

POKYNY PRO UŽIVATELE UPOZORNĚNÍ!

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- **Používání funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ nevhodné pro těhotné ženy.**
- **Používání funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ nevhodné pro osoby s kardiostimulátorem a jinými lékařskými přístroji se zabudovanými napájecími články.**
- Zacházejte s váhou opatrně jako s každým jiným měřicím zařízením, nevystavujte ji působení vysoké nebo nízké teploty, zvýšené vlhkosti, vyhýbejte se přímým slunečním paprskům a nenechte přístroj spadnout.
- Používejte váhu ve větší vzdálenosti od zahřívacích přístrojů.
- Nedopouštějte, aby se voda dostala pod plášť váhy, tento přístroj není vodotěsný. Nikdy nepoužívejte ani neskladujte váhu v místech se zvýšenou vlhkostí (nad 80%), vyhýbejte se kontaktu pláště váhy s vodou a jinými kapalinami, aby nedošlo k zobrazování nesprávných údajů váhy nebo k jejím poškozením.

- Umíst'ujte váhu na rovném suchém a neklouzavém povrchu.
- Aby údaje byly přesnější, nepoužívejte váhu na kobercích a kobercových krytinách.
- Nestavte se na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký. Mohli byste uklouznout a utrpět zranění.
- Buďte opatrní, když na váhu stoupáte: stoupněte nejdřív jednou nohou, přesvědčte se, že je stabilní a teprve pak stoupněte druhou nohou.
- Stoupněte si na váhu a rozložte svou váhu rovnoměrně. Během vážení stůjte nehybně. Nikdy na váze neskákejte.
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, je třeba vyndat napájecí články z bateriového prostoru.
- Při vkládání napájecích článků přísně dodržujte polaritu dle označení.
- Vyměňujte napájecí články včas.
- Nedovolujte dětem, aby si s váhou hrály.
- Z důvodů bezpečnosti dětí nenechávejte igelitové sáčky použité při balení bez dozoru.
- **Upozornění!** Nedovolujte aby si děti hrály s igelitovými sáčky a obalovou fólií. **Nebezpečí zadušení**
- Tento přístroj by neměli používat děti a osoby se sníženými tělesnými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi. Ve výjimečných případech osoba, odpovídající za jejich bezpečnost musí dát odpovídající pokyny k bezpečnému použití přístroje a poučit o nebezpečí vyplývajícím z jeho nesprávného použití.
- Nikdy váhu neopravujte samostatně.
- V případě potřeby vyhledejte technickou pomoc autorizovaného servisního střediska.

SPOTŘEBIČ JE URČEN POUZE PRO POUŽITÍ V DOMÁCNOSTI

DULEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Elektromagnetická kompatibilita

Elektronická váha může být citlivá k elektromagnetickému záření od jiných přístrojů, umístěných v bezprostřední blízkosti (mobilních telefonů, přenosných vysílaček, rádiových dálkových ovládačů a mikrovlnných trub). Pokud se objeví náznaky takového vlivu (na displeji se zobrazují chybné nebo nesrozumitelné údaje), umístěte váhu jinde nebo dočasně vypněte rušící zařízení.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

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

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

VKLÁDÁNÍ A VÝMĚNA NAPÁJECÍHO ČLANKU

- Sundejte víko bateriového prostoru (4) a vložte baterie typu CR2032 (je součástí balení), přísně dodržujte správnou polaritu.
- Nasaďte víko bateriového prostoru (4) ne své místo.

Poznámka: Pokud do bateriového prostoru je vložen izolační proužek, sundejte víko bateriového prostoru (4), odstraňte izolační proužek a nasaďte víko bateriového prostoru (4) ne své místo.

Výměna napájecího článku

- Pokud je baterie slabá, na displeji (6) se zobrazí nápis **Lo**.
- Sundejte víko bateriového prostoru (4), vyměňte baterie typu CR2032 za novou, dodržujte správnou polaritu, zavřete víko bateriového prostoru (4).
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, vyndejte napájecí článek z bateriového prostoru.

CO JE NADVÁHA?

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

Zbavit se nadváhy lze pomocí fyzických cvičení a mírné diety, a tato osobní váha vám pomůže kontrolovat svou tělesnou váhu.

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

vypočtů obsahu tuku a vody můžete kontrolovat svou váhu.

DOPORUČENÍ

- Provádějte vážení ve stejnou denní dobu.
- Měření procentuálního obsahu tělesného tuku a vody se doporučuje provádět večer před večeří.
- Po jídle musí uplynout nejméně 2-3 hodiny.
- Musí uplynout nejméně 10-12 hodin po náročných fyzických cvičeních.
- Procentuální obsah tuku v organismu závisí na mnoha faktorech a během dne se může měnit.
- Při vypočítávání procentuálního obsahu tělesného tuku a vody u dětí mladších 10 let výsledky mohou být nepřesné.
- Nepřesnými mohou být výsledky vypočítávání procentuálního obsahu tělesného tuku u profesionálních sportovců, o osob náchylných k otokům, u lidí s nestandardními tělesnými proporcemi.

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

ZAPNUTÍ

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

VOLBA MĚRNÝCH JEDNOTEK

- Pro volbu měrných jednotek opakovaně stiskněte tlačítko (5), umístěné vedle víka bateriového prostoru (4).
- Měrné jednotky se zobrazují na displeji (6):
kg – měření hmotnosti v kilogramech a výška v centimetrech;
lb – hmotnost je v librách, výška je ve stopách a palcích;
st:lb – hmotnost je v kamenech, výška je ve stopách a palcích.

VÁŽENÍ

- Zapněte váhu lehkým nárazem do těla přístroje nebo dotykem tlačítka (3) **SET**.

- Na displeji (6) se zobrazí pohybující se symboly **8...8**.
 - Vyčkejte až se objeví symboly **0.0 kg, 0.0 lb** nebo **0:0 st:lb**, podle nastavených měrných jednotek.
 - Stoupněte si na váhu, držte chodidla souběžně a rozložte svou váhu rovnoměrně.
- Během vážení stůjte nehybně. Během vážení hodnota tělesné váhy, zobrazovaná na displeji (6) bude blikat, po ukončení vážení hodnota se bude zobrazovat stále.

Upozornění!

- **Pokud se na displeji (6) objeví symbol oL, znamená to, že je váha přetížena. Okamžitě s váhy sestupte, aby nedošlo ke jejímu poškození.**
- **Váha se automaticky vypne přibližně po 10 vteřinách po jejím zapnutí.**

ZADÁVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

- Dotkněte se tlačítka (3) **SET**, na displeji (6) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů **P1, P2..., P0**.
- Vyberte číslo uživatele dotyky tlačítek (2) ◀ / ▶. Je možné zadat údaje pro 10 uživatelů, označených symboly **P1, P2..., P0**. Potvrďte volbu tlačítkem (3) **SET**.
- Dále se na displeji (6) zobrazí blikající symbol pohlaví. Vyberte symbol «♀» pro ženy nebo «♂» pro muže dotyky tlačítek (2) ◀ / ▶. Potvrďte volbu tlačítkem (3) **SET**.
- Na displeji (6) se zobrazí blikající číselné označení věku. Nastavte věk uživatele dotyky tlačítek (2) ◀ / ▶, rozmezí nastavení věku je od 10 do 80 let s krokem 1 rok, pro uložení informace o věku uživatele dotkněte se tlačítka (3) **SET**.
- Dále se na displeji (6) zobrazí blikající číselné označení výšky, údaje o výšce se zadávají v jednotkách, odpovídajících nastaveným dříve měrným jednotkám hmotnosti. Pokud jednotka hmotnosti je **kg**, výška uživatele se zadává v centimetrech **cm**, možné hodnoty jsou od 100 do 220 cm s krokem 1 cm. Zadávání hodnoty výšky se provádí dotyky tlačítek (2) ◀ / ▶, pak se zadané údaje musí potvrdit tlačítkem (3) **SET**.

VÝPOČET PROCENTUÁLNÍHO OBSAHU TUKU A VODY V LIDSKÉM TĚLE

- Dotknete se tlačítka (3) **SET**, na displeji (6) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů **P1, P2..., P0**.

- Tlačítka (2) ◀ / ▶ vyberte požadované číslo uživatele **P1, P2..., P0**.
- Na displeji (6) se zobrazí blikající symbol čísla uživatele, symbol pohlaví, věk a výška, pak uvidíte pohybující se symbol **8...8**.
- Vyčkejte, až se objeví symboly **0.0 kg, 0.0 lb** nebo **0:0 st:lb** podle toho, jaké jednotky hmotnosti jsou nastaveny.
- Stoupněte si bosýma nohama na váhu tak, aby se vaše chodidla včetně pat nacházela na kontaktních plochách (1), během vážení stůjte na vaze nehybně a počkejte, až se zobrazí hodnota tělesné váhy.
- Stůjte dále na vaze. Když se na displeji (6) objeví pohybující se symboly **o...o**, probíhá vypočítávání procentuálního obsahu tuku a vody v lidském těle.
- Po ukončení výpočtu se na displeji (6) bude zobrazovat procentuální obsah tuku/**fat**, vody/**TBW** a také tělesná váha. Výsledek výpočtu procentuálního obsahu tuku a vody v organismu, a také váha uživatele se zobrazí na displeji (6) dvakrát.
- Před vypnutím váhy naměřené hodnoty procentuálního obsahu tuku a vody v organismu, a také váha se ukládají do paměťové schránky tohoto uživatele, na displeji (6) se to potvrzuje pohybujícími symboly **o...o**.

Upozornění!

- **Pokud se na displeji (6) objeví symbol oL, znamená to, že je váha přetížena. Okamžitě s váhy sestupte, aby nedošlo ke jejímu poškození.**
- **Zobrazení symbolu Err2 ukazuje na chybu při výpočtu procentuálního obsahu tuku a vody v lidském těle (může to být způsobeno nesprávně zadanými osobními údaji, nebo tím, že stojíte na váze v obuvi).**

PAMĚŤ

Tento model váhy je vybaven pamětí na 10 uživatelů (**P1 ...P0**), pro každého uživatele se ukládají nejen jeho osobní údaje (pohlaví, věk, výška), ale také výsledky 5 posledních vážení (procentuální obsah tuku a vody v těle člověka a také jeho váha), které lze prohlížet a porovnávat s předchozími výsledky vážení.

Přístup k paměťové schránce

- Během ukládání výsledků měření procentuálního obsahu tělesného tuku a vody do paměťové schránky uživatele, na displeji (6)

se zobrazují pohybuující se symboly **o...o**, v tomto okamžiku můžete vyvolat údaje z předchozích vážení.

- Během ukládání údajů, až se na displeji zobrazí pohybuující se symboly **o...o**, dotkněte se tlačítka (2) ◀ / ▶ a vyberte jedno z předchozích vážení (od 1 do 5) a potvrďte volbu dotykem tlačítka (3) **SET**.
- Na displeji se zobrazí výsledky předchozího vážení (váha, a také procentuální obsah tuku a vody v těle člověka).

Upozornění:

- Přístup k paměťovým schránkám uživatelů je možný pouze v okamžiku ukládání aktuálních výsledků vážení při zobrazených na displeji symbolech **o...o**.

Poznámka:

- Pokud se během zadávání údajů se s váhou přestane manipulovat, váha se automaticky vypne po 10 vteřinách.
- Údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku a vody ve vašem organismu mohou být měřeny pouze v případě, že stojíte na váze bosýma nohama.
- Pokud do paměťové schránky uživatele nebyla zadána žádná osobní informace, váha bude vypočítávat procentuální obsah tuku a

vody v těle ženy, která má výšku 165 cm a věk 25 let.

Změna procentuálního obsahu tělesného tuku v organismu během dne

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

Je třeba brát v úvahu další faktory:

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

Obsah vody v organismu

Procentuální obsah vody v organismu je množství tekutin v těle člověka v procentech z celkové váhy. Voda hraje nejdůležitější roli pro tkáň a orgány člověka, neboť 50-65 % našeho organismu se skládá z vody. Pomocí této osobní váhy můžete kontrolovat procentuální obsah vody v těle a upravovat tento důležitý pro lidský organismus ukazatel.

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

	Věk	% tuku			% vody		
		Nízký	Střední	Vysoký	Nízký	Střední	Vysoký
Muž	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Žena		% tuku			% vody		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
Muž, sportující do 10 hodin týdně		% tuku			% vody		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0
Žena, sportující do 10 hodin týdně		% tuku			% vody		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0

Poznámka: Údaje v tabulce mají charakter doporučení.

Časové hodnocení výsledků

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

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

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

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

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

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

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

OBSAH BALENÍ

1. Váha – 1 kus
2. Baterie typu CR2032 – 2 ks. (1 v přístroji)
3. Příručka – 1 kus

TECHNICKÉ PARAMETRY

Napájení: 1 Baterie «CR2032», 3 V

Váživost: 180 kg

Minimální váha: 2 kg

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

Životnost přístroje – 5 let.

Záruka

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



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

ВАГИ ПІДЛОГОВІ

У даній моделі ваг використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю обчислити процентний вміст жиру і води в організмі людини з врахуванням введених в пам'ять особистих даних (зріст, вік, стать).

ОПИС

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧЕВІ УВАГА!

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

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким виміррювальним приладом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеної вологості, уникайте дії прямих сонячних променів і не опускайте прилад.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не допускайте попадання рідини всередину корпусу ваг, даний пристрій не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги в місцях з підви-

щеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами щоб уникнути порушення правильності свідчень ваг або виходу їх зі строю.

- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Для збільшення точності свідчень не слід користуватися вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню ваг. Ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості і тільки тоді поставте другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Якщо ви не користуватиметеся вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елемент живлення з батарейного відсіку.
- При установці елемента живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Своєчасно міняйте елемент живлення.
- Не дозволяйте дітям використовувати ваги в якості іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте без нагляду поліетиленові пакети, використовувані в якості упаковки.
- **Увага!** Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або плівкою. **Небезпека задухи!**
- Даний пристрій не призначений для використання дітьми і людьми з обмеженими можливостями, якщо лише особою, що відповідає за їх безпеку, їм не дані відповідні і зрозумілі ним інструкції про безпечне користування пристроєм і тієї небезпеки, яка може виникати при його неправильному використанні.
- Забороняється самостійно ремонтувати ваги.
- З питань технічного обслуговування звертайтеся в авторизовані сервісні центри.

ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ЛИШЕ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

ВАЖЛИВО

Електромагнітна сумісність

Електронні ваги можуть бути чутливі до електромагнітного випромінювання інших пристроїв, розташованих в безпосередній близькості (мобільних телефонів, портативних радіостанцій, пультів радіоуправління і мікрохвильових печей). У випадку якщо з'явилися ознаки такої дії (на дисплеї відображуються помилкові або суперечливі дані), використовуйте ваги далеко від джерела перешкод.

ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

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

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

УСТАНОВКА І ЗАМІНА ЕЛЕМЕНТУ ЖИВЛЕННЯ

- Зніміть кришку батарейного відсіку (4) і встановіть елемент живлення «CR2032» (входить в комплект постачання), строго дотримуючись полярності.
- Встановіть кришку батарейного відсіку (4) на місце.

Примітка: За наявності ізолюючої прокладки в батарейному відсіку відкрийте кришку батарейного відсіку (4), витягніть прокладку і встановіть кришку батарейного відсіку (4) на місце.

Заміна елементу живлення

- При низькому заряді елементу живлення на дисплеї (6) відображуватиметься символ «Lo».
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (4), замініть елемент живлення новим елементом «CR2032», строго дотримуючись полярності, закрийте кришку батарейного відсіку (4).
- Якщо ви не користуватиметеся вагами тривалий час, витягніть елемент живлення з батарейного відсіку.

ЩО ПРЕДСТАВЛЯЄ СОБОЮ НАДЛИШКОВА ВАГА?

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла людини може негативно позначитися на її

здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною огрядності, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, недолік ваги теж може привести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелета, що характеризується зниженням маси кісті в одиниці об'єму і порушенням мікроархітектоники кісткової тканини і що приводить до збільшення крихкості кісток і ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

Примітка: Дані про процентний вміст жиру і води можуть бути обчислені лише при правильно введених особистих даних (стать, вік, зріст) і в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.

ВКЛЮЧЕННЯ

- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, а якщо підлога нерівна, покрита килимом

або килимовим покриттям, то точність зважування може знизитися.

- Включите ваги легким ударом по корпусу.

ВИБІР ОДИНИЦЬ ЗВАЖУВАННЯ

- Для вибору одиниць зважування послідовно натисніть кнопку (5), розташовану поряд з кришкою відсіку живлення (4).
- Одиниці зважування відображуються на дисплеї (6):
«**kg**» - вимір ваги в кілограмах, а зріст - в сантиметрах;
«**lb**» - вага у фунтах, зріст у футах і дюймах;
«**st:lb**» - вага в стоунах і фунтах, зріст у футах і дюймах.

ЗВАЖУВАННЯ

- Включите ваги легким ударом по корпусу або дотиком до кнопки (3) «**SET**».
- На дисплеї (6) відображуватимуться символи, що переміщуються, «**8...8**».
- Діждіться появи символів «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» або «**0:0 st:lb**», залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте на ваги, тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла. Сійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування на дисплеї (6) відображуються миготливі значення ваги, після чого свідчення ваги відображуватимуться постійно.

Увага!

- **Якщо на дисплеї (6) відображувався символ «oL», це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.**
- **Ваги автоматично відключаються приблизно через 10 секунд після їх вклячення.**

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

- Доторкніться до кнопки (3) «**SET**», на дисплеї (6) відображуватимуться миготливий номер одного з користувачів «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Виберіть номер користувача дотиками до кнопок (2) «**◀ / ▶**». Можливе введення даних для 10 користувачів, позначених символами «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Підтвердите вибір кнопкою (3) «**SET**».
- Далі на дисплеї (6) відображуватиметься миготливий символ підлоги. Виберіть

символ «**♣**» для жінок або «**♠**» для чоловіків, торкаючись до сенсорних кнопок (2) «**◀ / ▶**». Вибір підтвердите кнопкою (3) «**SET**».

- На дисплеї (6) відображуватимуться миготливі цифрові значення віку. Встановите вік користувача, торкаючись до кнопок (2) «**◀ / ▶**», діапазон установки віку від 10 до 80 років, з кроком 1 рік, для збереження даних про вік користувача доторкніться до кнопок (3) «**SET**».
- Далі на дисплеї (6) відображуватимуться миготливі цифрові значення зросту, цифрові значення зросту вводяться в значеннях, відповідних встановленим одиницям зважування. Якщо встановлені одиниці зважування «**kg**», то значення зросту користувача вводяться в сантиметрах «**cm**», можливі значення зросту від 100 до 220 см, з кроком 1 см. Установка значень зросту виробляється дотиком до кнопок (2) «**◀ / ▶**», після чого введені дані слід підтвердити кнопкою (3) «**SET**».

ОБЧИСЛЕННЯ ПРОЦЕНТНОГО ВМІСТУ ВОДИ І ЖИРУ В ТІЛІ ЛЮДИНИ

- Доторкніться до кнопки (3) «**SET**», на дисплеї (6) відображуватимуться миготливий номер одного з користувачів «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- Кнопками (2) «**◀ / ▶**» виберіть необхідний номер користувача «**P1**», «**P2**»... «**P0**».
- На дисплеї (6) відображуватиметься миготливий символ номера користувача, символ підлоги, вік і зріст, після цього ви побачите символ, що переміщується, «**8...8**».
- Діждіться появи символів «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» або «**0:0 st:lb**» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте босоніж на ваги так, щоб ваші стопи і п'яти знаходилися на контактних площадках (1), під час зважування сійте на вагах непорушно і діждіться відображення свідчень ваг.
- Продовжуйте стояти на вагах. При появі на дисплеї (6) символів «**o...o**», що переміщуються, відбувається обчислення процентного вмісту жиру і води в тілі людини.
- Після обчислень на дисплеї (6) відображуватиметься процентний вміст жиру/**fat**, води/**TBW**, а також вага людини.

Результати обчислень вмісту жиру і води в організмі, а також вага користувача відображуватимуться на дисплеї (6) двічі.

- Перед виключенням ваг відбувається запис обчислення процентного вмісту жиру, води в організмі, а також ваги в елемент пам'яті користувача, на дисплеї (6) це підтверджується символами «**o...o**», що переміщаються.

Увага!

- **Якщо на дисплеї (6) відображувався символ «oL» це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.**
- **Поява символу «Err2» вказує на помилку у визначенні процентного вмісту жиру і води в тілі людини (це можуть бути неправильно введені особисті дані, або ви встали на ваги у взутті).**

ПАМ'ЯТЬ

У даній моделі ваг передбачена пам'ять на 10 користувачів (P1...P0), для кожного користувача зберігаються не лише його особисті дані (стать, вік, зріст), але і результати останніх 5 зважувань (процентний вміст жиру, води в тілі людини, а також його вага), які можна переглядати для порівняння з попередніми результатами зважування.

Доступ до комірок пам'яті

- Під час запису свідчень обчислення процентного вмісту жиру і води в комірку пам'яті користувача на дисплеї (6) відображуються символи «**o...o**», що переміщаються, в цей час ви можете звернутися до даних попередніх зважувань.
- Під час запису, коли на дисплеї відображуватимуться символи «**o...o**», що переміщаються, доторкніться до кнопки (2) «**◀ / ▶**» і виберіть одне з попередніх зважувань (від 1 до 5) і підтвердіть вибір дотиком до кнопки (3) «**SET**».
- На дисплеї будуть показані результати попереднього зважування (вага, а також процентний вміст жиру і води в тілі людини).

Увага:

- **Доступ до комірок пам'яті користувачів можливий лише у момент запису поточних свідчень зважування при віддзеркаленні на дисплеї символів «o...o», що переміщаються.**

Примітка:

- Під час введення даних, якщо не було вироблено жодних дій, ваги автоматично відключаться через 10 секунд.
- Дані про процентний вміст жиру і води у вашому організмі можуть бути отримані лише в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.
- Якщо в комірку пам'яті користувача не було введено жодної особистої інформації, то ваги обчислюватимуть процентний вміст жиру і води в тілі жінки, зріст якої складає 165 см, а вік - 25 років.

Зміна процентної кількості жиру в організмі протягом дня

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

Слід враховувати наступні чинники:

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

Вміст води в організмі

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

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

	Вік	% жиру			% води		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Чоловік	20–39	5.0–7.9	8.0–19.0	19.1–45.0	38.0–54.9	55.0–70.0	70.1–85.0
	40–59	5.0–10.9	11.0–22.0	22.1–45.0	38.0–49.9	50.0–68.0	68.1–85.0
	60–79	5.0–12.9	13.0–25.0	25.1–45.0	38.0–49.9	50.0–65.0	65.1–85.0
Жінка		% жиру			% води		
	20–39	5.0–20.9	21.0–33.0	33.1–45.0	38.0–47.9	48.0–65.0	65.1–85.0
	40–59	5.0–22.9	23.0–35.0	35.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–23.9	24.0–36.0	36.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
Чоловік, що займається спортом до 10 годин в тиждень		% жиру			% води		
	20–39	5.0–5.9	6.0–12.0	12.1–45.0	38.0–54.9	55.0–71.0	71.1–85.0
	40–59	5.0–5.9	6.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–69.0	69.1–85.0
	60–79	5.0–7.9	8.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–67.0	67.1–85.0
Жінка, що займається спортом до 10 годин в тиждень		% жиру			% води		
	20–39	5.0–13.9	14.0–18.0	18.1–45.0	38.0–47.9	48.0–66.0	66.1–85.0
	40–59	5.0–15.9	16.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–16.9	17.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0

Примітка: Дані в таблиці носять рекомендаційний характер.

Тимчасовий зв'язок результатів

Зверніть увагу, що всі результати обчислені і простих зважувань матимуть значення лише при досить тривалому зіставленні результатів, короточасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму. Оцінка результатів дається на підставі змін загальної ваги тіла, процентного співвідношення жиру і вмісту рідини в тканинах і залежить від тривалості періоду часу, протягом якого ці зміни сталися.

Короточасні зміни свідчень протягом дня можуть значно відрізнятися від змін свідчень протягом тижня або місяця.

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

- Так короточасне зниження ваги і одночасне зростання або незмінна кількість жиру в тканинах організму можуть бути викликані зменшенням кількості рідини в результаті фізичного навантаження, відвідування сауни або при швидкій втраті ваги.
- Середньострокове збільшення ваги, зниження кількості жиру або незмінна кіль-

кість жиру в тканинах організму може бути викликана збільшенням м'язової маси.

- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, ваша дієта працює, тобто ви втрачаєте вміст жиру в тканинах організму.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому ви можете спостерігати середньострокове збільшення м'язової маси в тканинах організму.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ваги можна протирати м'якою, злегка вологою тканиною, після чого їх слід витерти досуха.
- Забороняється використовувати абразивні миючі засоби або розчинники.
- Забороняється занурювати ваги у воду або в будь-які інші рідини.
- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

1. Ваги – 1 шт.
2. Елемент живлення «CR2032» – 2 шт. (1 у пристрої)
3. Інструкція – 1 шт.

УКРАЇНЬСКА

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: 1 Елемент живлення типа «CR2032»,
3 В

Максимальна вага: 180 кг

Мінімальна вага: 2 кг

Виробник зберігає за собою право змінювати дизайн і технічні 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.

ВАГІ ПАДЛОГАВЫЯ

Ў дадзенай мадэлі вагаў выкарыстаны метады біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпедансу) „BIA“, які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады ў арганізме чалавека з улікам уведзеных у памяць асабістых даных (рост, узрост, пол).

АПІСАННЕ

1. Кантактныя пляцоўкі
2. Сэнсарныя кнопкі выбару даных « ◀ / ▶ »
3. Сэнсарная кнопка выбару і пацверджання ўводу даных “SET”
4. Вечка батарэйнага адсека
5. Кнопка выбару адзінак узважвання
6. Дысплей

РЭКАМЕНДАЦЫІ СПАЖЫЎЦУ ЎВАГА!

Перад пачаткам эксплуатацыі прыбора ўважліва прачытайце дадзеную інструкцыю па эксплуатацыі і захавайце яе для выкарыстання ў якасці даведкавага матэрыялу. Выкарыстоўвайце прыладу толькі па яе прамым прызначэнні, як выкладзена ў дадзенай інструкцыі. Няправільны зварот з прыборам можа прывесці да яго паломкі, прычынення шкоды карыстачу ці яго маёмасці.

МЕРЫ ЗАСЦЯРОГІ

- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.**
- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыястэмулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.**
- Карыстайцеся вагамі акуратна, як любым вымяральным прыборам, не падвргаіце вагі ўздзеянню высокіх ці нізкіх тэмператур, павышанай вільготнасці, пазбягайце ўздзеяння прамых сонечных прамянёў і не ўпускайце прыбор.
- Выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ўнутр корпуса вагаў, дадзеная прылада

не з’яўляецца воданепранікальнай. Забараняецца пакідаць ці выкарыстоўваць вагі ў месцах з павышанай вільготнасцю (больш 80%), не дапушчайце кантакту корпуса вагаў з вадой ці з іншымі вадкасцямі, каб пазбегнуць парушэння правільнасці сведчанняў вагаў ці выйсця іх з ладу.

- Размяшчайце вагі на роўнай, сухой і няслізкай паверхні.
- Для павялічвання дакладнасці сведчанняў не варта карыстацца вагамі на дыванах ці дывановых пакрыццях.
- Не ўставайце на вагі мокрымі нагамі ці на вільготную паверхню вагаў. Вы можаце паслізнуцца і атрымаць траўму.
- Будзьце асцярожныя, калі становіцеся на вагі: устаньце на вагі спачатку адной нагой, пераканайцеся ў іх устойлівасці і толькі затым пастаўце другую нагу.
- Устаньце на вагі раўнамерна размяркуючы сваю вагу. Падчас працэсу ўзважвання стойце нерухома. Забараняецца скакаць на паверхні вагаў.
- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі на працягу працяглага перыяду часу, неабходна дастаць элемент сілкавання з батарэйнага адсека.
- Пры ўсталёўцы элемента сілкавання строга выконвайце палярнасць у адпаведнасці з адзнакамі.
- Своечасова змяняйце элемент сілкавання.
- Не дазваляйце дзецям выкарыстоўваць вагі ў якасці цацкі.
- З меркаванняў бяспекі дзяцей не пакідайце без нагляду поліэтыленавыя пакеты, якія выкарыстоўваюцца ў якасці пакавання.
- **Увага! Не дазваляйце дзецям гуляць з поліэтыленавымі пакетамі ці плёнкай. Небяспека ўдушша!**
- Дадзеная прылада не прызначана для выкарыстання дзецьмі і людзьмі з абмежаванымі магчымасцямі, калі толькі асобай, якая адказвае за іх бяспеку, ім не дадзены адпаведныя і зразумелыя ім інструкцыі пра бяспечнае карыстанне прыладай і тых небяспеках, якія могуць узнікнуць пры яе няправільным выкарыстанні.
- Забараняецца самастойна рамантаваць вагі.

БЕЛАРУСКАЯ

- Па пытаннях тэхнічнага абслугоўвання звяртайцеся ў аўтарызаваныя сэрвісныя цэнтры.

ПРЫЛАДА ПРЫЗНАЧАНА ТОЛЬКІ ДЛЯ БЫТАВОГА ВЫКАРЫСТАННЯ

ВАЖНА

Электрамагнітная сумяшчальнасць

Электронныя вагі могуць быць адчувальныя да электрамагнітнага выпраменьвання іншых прылад, размешчаных у непасрэднай блізкасці (мабільных тэлефонаў, партатыўных радыёстанцый, пультаў радыёкіравання і мікрахвалевых печаў). У выпадку калі з'явіліся прыкметы такога ўздзеяння (на дысплеі адлюстроўваюцца памылковыя ці супярэчлівыя даныя), выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад крыніцы перашкод.

ПЕРАД ПЕРШЫМ ВЫКАРЫСТАННЕМ

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

- Пры наяўнасці ахоўнай плёнкай на паверхні вагаў яе варта зняць.
- Пратрыце вагі мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.

УСТАНОВКА І ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА СІЛКАВАННЯ

- Зніміце вечка батарэйнага адсека (4) і ўстанавіце элемент сілкавання «CR2032» (уваходзіць у камплект пастаўкі), строга выконваючы палярнасць.
- Устанавіце вечка батарэйнага адсека (4) на месца.

Нататка: Пры наяўнасці ізаліровачнай пракладкі ў батарэйным адсеку, адкрыйце вечка батарэйнага адсека (4), дастаньце пракладку і ўстанавіце вечка батарэйнага адсека (4) на месца.

Замена элемента сілкавання

- Пры нізкім зарадзе элемента сілкавання на дысплеі (6) адлюструецца знак «Lo».
- Адкрыйце вечка батарэйнага адсека (4), замяніце элемент сілкавання новым элементам «CR2032», строга выконваючы палярнасць, зачыніце вечка батарэйнага адсека (4).

- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі працяглы час, дастаньце элемент сілкавання з батарэйнага адсека.

ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Агульнавядома, што залішняя вага цела чалавека можа адмоўна адбіцца на яго здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай паўнаты, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу, недахоп вагі таксама можа прывесці да астэапарозу. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкелета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікраархітэктонікі касцявой тканкі, што прыводзіць да павялічэння ломкасці 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 дадзеныя вагі дапамогуць кантраляваць вашу вагу.

Вядома, што пры малой вазе ў мышцах і ў тканках арганізма змяшчаецца большая колькасць вады, чым тлушчу, пры гэтым электрычны ток лепш праходзіць скрозь ваду, чым праз тлушч. Прапускаючы слабы электрычны ток праз цела, вагі досыць лёгка і хутка вылічваюць утрыманне тлушчу і вады ў цэле чалавека. Асноўваючыся на выніках вылічэнняў утрымання тлушчу і вады, вы зможаце сачыць за сваёй вагай.

РЭКАМЕНДАЦЫІ

- Правадзіце ўзважванні ў адзін і той жа час сутак.
- Вымярэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады рэкамендуецца праводзіць увечары перад вачэрай.
- Пасля прыёму ежы павінна прайсці не меней 2-3 гадзін.
- Пасля інтэнсіўных фізічных практыкаванняў павінна прайсці не меней 10-12 гадзін.
- Адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў арганізме залежыць ад розных фактараў і можа змяняцца на працягу дня.
- Пры вылічэнні адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады ў дзяцей, малодшых за 10 гадоў, могуць быць атрыманы недакладныя вынікі.
- Недакладныя вынікі вылічэння ўтрымання тлушчу і вады могуць быць у прафесійных

спартсменаў, у асоб, схільных да ацёкаў, у людзей з нестандартнымі прапорцыямі цела.

Нататка: *Даныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады могуць быць вылічаны толькі пры правільна ўведзеных асабістых даных (пол, узрост, рост) і ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.*

УКЛЮЧЭННЕ

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

ВЫБАР АДЗІНАК УЗВАЖВАННЯ

- Для выбару адзінакузважвання паслядоўна націскайце кнопку (5), размешчаную побач з вэчкам адсека сілкавання (4).
- Адзінкі ўзважвання адлюстроўваюцца на дысплеі (6):
«**kg**» - вымярэнне вагі ў кілаграмах, а роста - у сантыметрах;
«**lb**» - вага ў фунтах, рост у футах і цалях;
«**st:lb**» - вага ў стоўнах і фунтах, рост у футах і цалях.

УЗВАЖВАННЕ

- Уключыце вагі лёгкім ударам па корпусе ці дакрананнем да кнопкі (3) «**SET**».
- На дысплеі (6) адлюструюцца сімвалы «**8...8**», якія перамяшчаюцца.
- Дачакайцеся з'яўлення сімвалаў «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» ці «**0:0 st:lb**», у залежнасці ад усталяваных адзінак узважвання.
- Устаньце на вагі, трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуйце вагу цела.

Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас узважвання на дысплеі (6) адлюстроўваюцца значэнні вагі, якія мігцяць, пасля чаго сведчанні вагі будуць адлюстроўвацца ўвесь час.

Увага!

- **Калі на дысплеі (6) адлюстравася знак «0L», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сьдзіце з вагаў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.**

- **Вагі аўтаматычна адключаюцца прыблізна праз 10 секунд пасля іх уключэння.**

УВОД АСАБІСТЫХ ДАНЫХ

- Дакраніцеся да кнопкі (3) «**SET**», на дысплеі (6) адлюструецца нумар аднаго з карыстачоў «**P1**», «**P2**».., «**P0**», які мігціць.
- Абярыце нумар карыстача дакрананнямі да кнопак (2) «**◀ / ▶**». Магчымы ўвод даных для 10 карыстачоў, пазначаных знакамі «**P1**», «**P2**».., «**P0**». Пацвердзіце выбар кнопкай (3) «**SET**».
- Далей на дысплеі (6) адлюструецца знак полу, які мігціць. Абярыце знак для жанчыны «**♀**» ці «**♂**» для мужчыны, дакранаючыся да сэнсарных кнопак (2) «**◀ / ▶**». Выбар пацвердзіце кнопкай (3) «**SET**».
- На дысплеі (6) адлюструюцца лічбавыя значэнні ўзросту, якія мігцяць. Устанавіце ўзрост карыстача, дакранаючыся да кнопак (2) «**◀ / ▶**», дыяпазон устаноўкі ўзросту ад 10 да 80 гадоў, з крокам 1 год, для захавання даных пра ўзрост карыстача дакраніцеся да кнопкі (3) «**SET**».
- Далей на дысплеі (6) адлюструюцца лічбавыя значэнні росту, якія мігцяць, лічбавыя значэнні росту ўводзяцца ў значэннях, што адпавядаюць усталяваным адзінкам узважвання. Калі ўсталяваны адзінкі ўзважвання «**kg**», то значэнні росту карыстача ўводзяцца ў сантыметрах «**cm**», магчымыя значэнні росту ад 100 да 220 см, з крокам 1 см. Устаноўка значэнняў росту ажыццяўляецца дакрананнем да кнопак (2) «**◀ / ▶**», пасля чаго ўведзеныя даныя варта пацвердзіць кнопкай (3) «**SET**».

ВЫЛІЧЭННЕ АДСОТКАВАГА ЎТРЫМАННЯ ВАДЫ І ТЛУШЧУ Ў ЦЕЛЕ ЧАЛАВЕКА

- Дакраніцеся да кнопкі (3) «**SET**», на дысплеі (6) адлюструецца нумар аднаго з карыстачоў «**P1**», «**P2**».., «**P0**», які мігціць.
- Кнопкамі (2) «**◀ / ▶**» абярыце неабходны нумар карыстача «**P1**», «**P2**».., «**P0**».
- На дысплеі (6) адлюструецца знак нумара карыстача, які мігціць, знак полу, узрост і рост, пасля гэтага вы ўбачыце, што перамяшчаецца знак «**8...8**».
- Дачакайцеся з'яўлення знакаў «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» ці «**0:0 st:lb**» у залежнасці ад усталяваных адзінак узважвання.

БЕЛАРУСКАЯ

- Устаньце басанож на вагі так, каб вашы стопы і пяткі знаходзіліся на кантактных пляцоўках (1), падчас узважвання стойце на вагах нерухома і здакайцеся адлюстраваньня сведчанняў вагі.
- Працягвайце стаяць на вагах. Пры з'яўленьні на дысплеі (6) знакаў «**о...о**», якія перамяшчаюцца, адбываецца вылічэнне адсоткавага ўтрыманьня тлушчу і вады ў цэле чалавека.
- Пасля вылічэнняў на дысплеі (6) будзе адлюстроўвацца адсоткавае ўтрыманне тлушчу/**fat**, вады/**TBW**, а таксама вага чалавека. Вынікі вылічэнняў утрыманьня тлушчу і вады ў арганізме, а таксама вага карыстача адлюстроўваюцца на дысплеі (6) два разы.
- Перад выключэннем вагаў адбываецца запіс вылічэння адсоткавага ўтрыманьня тлушчу, вады ў арганізме, а таксама вагі ў ячэйку памяці карыстача, на дысплеі (6) гэта пацвярджаецца знакамі «**о...о**», якія перамяшчаюцца.

Увага!

- **Калі на дысплеі (6) адлюстраваліся знак «oL», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сыдзіце з вагаў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.**
- **З'яўленне знака «Err2» паказвае на памылку ў вызначэнні адсоткавага ўтрыманьня тлушчу і вады ў цэле чалавека (гэта могуць быць няправільна ўведзеныя асабістыя даныя, або вы ўсталі на вагі ў абутку).**

ПАМЯЦЬ

У дадзенай мадэлі вагаў прадугледжана памяць на 10 карыстачоў (**P1 ...P0**), для кожнага карыстача захоўваюцца не толькі яго асабістыя даныя (пол, узрост, рост), але і вынікі апошніх 5 узважванняў (адсоткавае ўтрыманне тлушчу, вады ў цэле чалавека, а таксама яго вага), якія можна праглядаць для параўнання з папярэднімі вынікамі ўзважвання.

Доступ да ячэек памяці

- Падчас запісу сведчанняў вылічэння адсоткавага ўтрыманьня тлушчу і вады ў ячэйку памяці карыстача на дысплеі (6) адлюстроўваюцца знакі «**о...о**», якія перамяшчаюцца, тым часам вы

можаце звярнуцца да даных папярэдніх узважванняў.

- Падчас запісу, калі на дысплеі адлюстроўваюцца знакі «**о...о**», якія перамяшчаюцца, дакраніцеся да кнопкі (2) «**◀ / ▶**» і абярыце адно з папярэдніх узважванняў (ад 1 да 5) і пацвердзіце выбар дакрананнем да кнопкі (3) «**SET**».
- На дысплеі будуць паказаны вынікі папярэдняга ўзважвання (вага, а таксама адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады ў цэле чалавека).

Увага:

- **Доступ да ячэек памяці карыстачоў магчымы толькі ў момант запісу бягучых сведчанняў узважвання пры адлюстраванні на дысплеі знакаў «о...о», якія перамяшчаюцца.**

Нататка:

- Падчас уводу даных, калі не было зроблена ніякіх дзеянняў, вагі аўтаматычна адключацца праз 10 секунд.
- Даныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады ў вашым арганізме могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.
- Калі ў ячэйку памяці карыстача не было ўведзена ніякай асабістай інфармацыі, то вагі будуць вылічваць адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады ў цэле жанчыны, рост якой складае 165 см, а ўзрост - 25 гадоў.

Змена адсоткавай колькасці тлушчу ў арганізме на працягу дня

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

Варта ўлічваць наступныя фактары:

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

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

Часовая сувязь вынікаў

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

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

Кароткачасовыя змены сведчанняў на працягу дня могуць значна адрознівацца ад змен сведчанняў на працягу тыдня ці месяца.

Як правіла, кароткачасовыя змены ў сведчаннях звязаны з утрыманнем вадкасці ў тканках арганізма, а сярэдне- і доўгатэрміновыя змены выкліканы зменамі колькасці тлушчу і мышачнай масы.

- Так кароткачасовае зніжэнне вагі і адначасовы рост ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма могуць быць выкліканы памяншэннем колькасці вадкасці ў выніку фізічнай нагрузкі, наведвання сауны ці пры хуткай страце вагі.

- Сярэднетэрміновае павялічэнне вагі, зніжэнне колькасці тлушчу ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма можа быць выклікана павялічэннем мышачнай масы.

- Калі вы адзначаеце адначасовае зніжэнне агульнай вагі і ўтрыманне тлушчу, ваша дыета працуе, гэта значыць, што ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма зніжаецца.

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

	Узрост	% тлушчу			% вады		
		Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі
Мужчына	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0
Жанчына	% тлушчу			% вады			
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	
Мужчына, які займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень	% тлушчу			% вады			
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0
60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	
Жанчына, якая займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень	% жира			% вады			
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0
60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	

Нататка: Даныя ў табліцы носяць рэкамендацыйны характар.

БЕЛАРУСКАЯ

- Ідэальным з’яўляецца спалучэнне дыеты з рознымі фізічнымі нагрузкамі, пры гэтым вы можаце назіраць сярэднетэрміновае павелічэнне мышачнай масы ў тканках арганізма.

ЧЫСТКА І ДОГЛЯД

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

КАМПЛЕКТ ПАСТАЎКІ

1. Вагі - 1 шт.
2. Элемент сілкавання «CR2032» – 2 шт.
(1 у прыладзе)
3. Інструкцыя - 1 шт.

ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Сілкаванне: 1 Элемент сілкавання «CR2032», 3 В

Максімальная вага: 180 кг

Мінімальная вага: 2 кг

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

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)

POLGA QO'YILADIGAN TOROZI

Torozing bu modelida xotiraga kiritilgan shaxsiy ma'lumotni (bo'y, yosh, jins) hisobga olib organizmdagi yog' bilan suv foiz miqdorini juda aniq hisoblash imkonini beradigan tana to'liq qarshiligini bioelektrik tahlil qilish usuli (impedans) «BIA» ishlatilgan.

ASOSIY QISMLARI

1. Tortadigan sahni
2. Ma'lumot tanlashga ishlatiladigan sezgichli tugmalar «◀ / ▶»
3. Kiritilgan ma'lumotni tanlaydigan va tasdiqlaydigan sezgichli tugma «SET»
4. Batareya bo'lmasi qopqog'i
5. Tortish birligi tanlanadigan tugma
6. Display

FOYDALANUVCHIGA TAVSIYALAR DIQQAT!

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

XAVFSIZLIK QOIDALARI

- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish homilador ayollarga UMUMAN mumkin emas.**
- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish elektrokardiostimulyatori va birikkan elektr manbai qo'yilgan boshqa tibbiy asboblari bor insonlarga UMUMAN mumkin emas.**
- Boshqa o'lchov asboblari o'xshal torozini ham ehtiyot qilib ishlatning, unga baland yoki past harorat, ko'p namlik ta'sir qilmasligi, quyosh nuri tushmasligi kerak, jihozni tushirib yubormang.
- Issiq chiqaradigan jihozlardan nariroqqa qo'yib ishlatning.
- Torozni korpusining ichiga suyuqlik tushirmang, jihoz suv o'tkazmaydigan emas. Torozni namlik ko'p (80% dan ko'p) joyda qoldirish yoki ishlatish ta'qiqlanadi, ko'rsatishi yoki o'zi buzilmasligi uchun torozni korpusiga suv yoki boshqa suyuqlik tekkizmang.

- Torozini tekib, quruq, sirg'almaydigan joyga qo'ying.
- Ko'rsatishi aniq bo'lishi uchun torozini gilam yoki to'shamaga qo'yib ishlatmaslik kerak.
- Oyog'ingiz yoki torozni yuzasi xo'l bo'lsa toroziga chiqmang. Sirg'alib ketib jarohat olishingiz mumkin.
- Toroziga chiqqanda ehtiyot bo'ling: oldin toroziga bitta oyog'ingizni qo'ying, torozni qo'zg'olmay turgan bo'lsa ikkinchi oyog'ingizni qo'ying.
- Toroziga chiqib og'irilingizni teng taqsimlab turing. Og'irlik tortilayotganda qimirlamasdan turing. Torozni yuzasida sakrash ta'qiqlanadi.
- Ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa torozni batareya bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'yish kerak.
- Batareyasini manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab qo'ying.
- Batareyalarini vaqtda almashtirib turing.
- Bolalar torozini o'yinchoq qilib o'ynashlariga ruxsat bermang.
- Bolalarni ehtiyot qilish uchun o'rashga ishlatilgan polietilen xaltalarni qarovsiz qoldirmang.
- **Diqqat! Bolalar polietilen xalta yoki o'rashga ishlatilgan plyonkani o'ynashlariga ruxsat bermang. Bo'g'ilish xavfi bor!**
- Bolalar bilan imkoniyati cheklangan insonlarning xavfsizligi uchun javob beradigan insonlar ularga jihozni xavfsiz ishlatish qoidalarini to'g'ri va tushunarli qilib o'rgatishmagan va noto'g'ri ishlatilganda qanday xavf bo'lishi mumkinligini tushuntirishmagan bo'lishsa jihoz bolalar va imkoniyati cheklangan insonlarning ishlatishiga mo'ljallanmagan.
- Torozini o'zicha ta'mirlash ta'qiqlanadi.
- Texnik xizmat masalasida vakolatli xizmat markaziga murojaat qiling.

JIHOZ FAQAT UYDA ISHLATISHGA MO'ljALLANGAN

MUHIM

Elektromagnit muvofiqlik

Elektron toroziga yaqinidagi vositalardan (mobil telefon, mo'jazz radiostansiyalar, radiodan boshqariladigan pulitlar, mikroto'lqinli pechkalardan) chiqadigan elektromagnit to'lqin ta'sir qilishi mumkin. Agar shunday ta'sir borligi alomati bo'lsa (display noto'g'ri yoki teskari

O'ZBEKCHA

ko'rsatadi) torozini xalaqit berayotgan vositadan nariroqqa qo'yib ishlatning.

BIRINCHI MARTA ISHLATISHDAN OLDIN

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

- Torozini himoya qilish uchun plyonka qoplangan bo'lsa, olib tashlang.
- Torozini yumshoq, nam mato bilan arting, so'ng quruq mato bilan artib quriting.

BATAREYASINI QO'YISH VA ALMASHTIRISH

- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) oching, musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab «CP2032» turidagi batareya qo'ying (jihozga qo'shib beriladi).
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) yopib qo'ying.

Eslatma: *Batareya bo'lmasiga izolyasiya qoplangan bo'lsa batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) oching, qoplamani olib tashlab batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) yana yopib qo'ying.*

Batareyasini almashtirish

- Elektr batareyasining quvvati kamaysa displeyda (6) «Lo» yozuvi ko'rinadi.
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) oching, manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab «CP2032» turidagi yangi batareya qo'ying, batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (4) yoping.
- Agar jihaz ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya bo'lmasidan batareyasini chiqarib olib qo'ying.

ORTIQCHA OG'IRLIK DEGANDA NIMA TUSHUNILADI?

Inson badanidagi ortiqcha og'irlik uning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi ko'pchilikka ma'lum. Ortiqcha og'irlik semizlik, yurak bilan bog'liq muammolar, ateroskleroz va osteoporozga sabab bo'lishi mumkin, og'irlik kamligi ham osteoporozga sabab bo'lishi mumkin. (Osteoporoz – hajm birligida suyak massasining kamayib suyak to'qima mikroarxitekturasi buzilishiga, suyak mo'rtligini oshirib arzimas jarohatdan yoki jarohatsiz ham suyak sinishiga sabab bo'ladigan skeletning umumiy kasalli bo'ladi).

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

TAVSIYALAR

- Og'irlicingizni sutkaning bitta vaqtida torting.
- Foiz bilan ko'rsatiladigan yog' bilan suv miqdorini oqshom tushganda, kechki ovqatdan oldin o'lchash tavsiya qilinadi.
- Ovqatlangandan keyin kamida 2-3 soat o'tishi kerak.
- Intensiv jismoniy mashqlardan keyin kamida 10-12 soat o'tishi kerak.
- Inson a'zosiidagi yog' miqdorining foiz bilan ko'rsatilishi ko'p omillarga bog'liq va kun bo'yi o'zgarishi mumkin.
- 10 yoshga yetmagan bolalardagi yog' bilan suv foizi hisoblanganda o'lchov noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Kasbi sportchilik bo'lgan, a'zolari shishadigan, badanining tuzilishi nostandart insonlarda yog' bilan suv miqdorining hisobi noto'g'ri bo'lishi mumkin.

Eslatma: *SHaxsiy ma'lumot (jins, yosh, bo'y) to'g'ri kiritilgan va toroziga yalangoyoq chiqqan bo'lsangizgina yog' bilan suv foizi to'g'ri ko'rsatilishi mumkin.*

ISHLATISH

- Torozini tekis, qattiq joyga qo'ying, agar pol tekis bo'lmasa, gilam yoki to'shama yozilgan bo'lsa toroz aniq ko'rsatmasligi mumkin.
- Korpusiga sal urib torozini ishlatning.

TORTISH BIRLIGINI TANLASH

- Tortish birligini tanlash uchun batareya solinadigan bo'lma qopqog'i (4) yonidagi tugmani (5) ketma-ket bosing.
- Displey (6) quyidagi tortish birliklarini ko'rsatadi:
«kg» - og'irlik kilogrammda, bo'y santimetrda ko'rsatiladi;
«lb» - og'irlik funtda, bo'y dyumda ko'rsatiladi;

«st:lb» - og'irlik stounda, bo'y fut bilan dyumda ko'rsatiladi.

TORTISH

- Korpusiga sal urib yoki «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib torozini ishlatiq.
 - Displeyda (6) joyini o'zgartirib «8...8» alomati ko'rinadi.
 - Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab «0.0 kg», «0.0 lb» yoki «0:0 st:lb» alomatlari ko'rinishini kutib turing.
 - Toroziga chiqiq, oyog'ingiz yonma-yon turishi, og'irlik esa teng taqsimlanishi kerak.
- Torozi tortayotganda qimirlamasdan turing. Og'irlik tortilayotganda displeyda (6) o'chib-yonib turgan og'irlik raqamlari ko'rinadi, so'ng og'irlik ko'rsatgichi o'chmasdan yonib turadi.

Diqqat!

- **Displeydagi (6) «oL» yozuvi toroziga ortiqcha yuk qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**
- **Ishlatilganidan keyin taxminan 10 sekund o'tganda torozi o'zi o'chadi.**

SHAXSIY MA'LUMOTNI KIRITISH

- «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizing, displeyda (6) o'chib-yonib foydalanuvchilarning raqamlari ko'rinadi «P1», «P2»..., «P0».
- «◀/▶» tugmalariga (2) qo'l tekkizib foydalanuvchi raqamini tanlang. «P1», «P2»..., «P0» raqamlarining bittasi bilan belgilab 10 foydalanuvchining ma'lumotini kiritib qo'yish mumkin. «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Displeyda (6) o'chib-yonib jins alomati ko'rinadi. Sezgichli «◀/▶» tugmalariga (2) qo'l tekkizib ayol kishi uchun «♀» alomatini, erkak kishi uchun esa «♂» alomatini tanlang. **SET»** tugmasiga (3) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Displeyda (6) o'chib-yonib turgan yosh raqamlari ko'rinadi. «◀/▶» tugmalariga (2) qo'l tekkizib, 1 yil oraliqda, 10 yoshdan 80 yoshgacha foydalanuvchi yoshini kiritib qo'ying, **SET»** tugmasiga (3) qo'l tekkizib foydalanuvchi yoshini saqlab qo'ying.
- Displeyda (6) o'chib-yonib turgan bo'y raqamlari ko'rinadi, bo'y raqami belgilangan og'irlik o'lchanadigan birlikka muvofiq kiritiladi. Agar tortish birligi «kg» bo'lsa

foydalanuvchining bo'yi santimetrda «cm» da kiritiladi, 1 cm oraliqda bo'y uzunligini 100 dan 220 cm gacha kiritish mumkin. Bo'yni kiritish uchun «◀/▶» tugmalariga (2) qo'l tekkiziladi, so'ng **SET»** tugmasiga (3) qo'l tekkizilib kiritilgan ma'lumot tasdiqlanadi.

INSON A'ZOSIDAGI SUV BILAN YOG'NING FOIZDA HISOBLANISHI

- «SET» tugmasiga (3) qo'l tekkizing, displeyda (6) o'chib-yonib turgan foydalanuvchi raqami ko'rinadi «P1», «P2»..., «P0».
- «◀/▶» tugmalariga (2) qo'l tekkizib «P1», «P2»..., «P0» foydalanuvchi raqamlaridan keragini tanlang.
- Displeyda (6) o'chib-yonib turgan foydalanuvchi raqami, jins alomati, yosh va bo'y raqamlari ko'rinadi, shundan so'ng o'zni o'zgarib turgan «8...8» raqamlarini ko'rasiz.
- Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab «0.0 kg», «0.0 lb» yoki «0:0 st:lb» alomatlari chiqishini kutib turing.
- Yalang oyoq bo'lib torozining tortadigan sahniga (1) chiqiq, tortilayotganda qimirlamasdan, torozi ko'rsatgichlari chiqishini kutib turing.
- Torozidan tushmang. Displeyda (6) joyini o'zgartirib turgan «o...o» alomati ko'rinib inson vujudidagi yog' bilan suv foizini hisoblash boshlanadi.
- Hisoblash tugaganidan so'ng displeyda (6) yog'/ fat bilan suv/TBW foizi va og'irlik ko'rsatiladi. Inson vujudidagi yog' bilan suv foizi, foydalanuvchining og'irligi displeyda (6) ikki marta ko'rinadi.
- Torozi o'chishidan oldin inson vujudidagi yog' bilan suv foizi, uning og'irligi foydalanuvchi xotira katagiga yozib qo'yiladi, displeyda (6) joyini o'zgartirayotgan «o...o» alomati ko'rinib ko'rsatgichlar xotiraga kiritilgani tasdiqlanadi.

Diqqat!

- **Displeydagi (6) «oL» yozuvi toroziga ortiqcha yuk qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**
- **«Err2» yozuvi inson badanidagi yog' bilan suv foizi noto'g'ri ko'rsatilganini bildiradi (shaxsiy ma'lumot noto'g'ri kiritilgan yoki toroziga oyoq kiyimi bilan chiqqan bo'lishingiz mumkin).**

O'ZBEKCHA

XOTIRASI

Torozining bu modeliga 10 nafar foydalanuvchiga yetadigan xotira qo'yilgan (P1 ...P0), xotirada har bitta foydalanuvchining shaxsiy ma'lumotidan tashqari (jinsi, yoshi, bo'yi) oxirgi 5 ta tortish natijasi ham bo'ladi (inson badanidagi yog' bilan suv foizi, uning og'irligi), bu natijalarni ko'rib, oldingi tortishlar bilan solishtirishingiz mumkin.

Xotira kataklaridagi ma'lumotni ko'rish

- Yog' bilan suv foizi foydalanuvchining xotira katagiga yozilayotganda displeyda (6) joyi o'zgarib turgan «o...o» alomati ko'rinadi, shunda oldingi tortish natijalarini ko'rishingiz mumkin.
- Torozni yozayotganda, displeyda joyini o'zgartirib turgan «o...o» yozuvi ko'ringanda «◀ / ▶» tugmalariga (2) qo'l tekkizib (1 dan 5 gacha) oldingi tortish natijalarining bittasini oling va **SET** tugmasiga (3) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Displeyda oldingi tortish natijalari ko'rinadi (og'irlik bilan inson vujudidagi yog' bilan suv foizi).

Diqqat!

Foydalanuvchi xotira katagidagi ma'lumotni faqat hozirgi tortgich ko'rsatgichi yozilayotganda, displeyga joyini o'zgartirib

turgan «o...o» alomati chiqqanda ko'rish mumkin.

Eslatma:

- Shaxsiy ma'lumot kiritilayotganda, boshqa harakat bajarilmagan bo'lsa, torozni 10 sekunddan so'ng o'zi o'chadi.
- Toroziga yalangoyoq chiqqan bo'lsangizgina vujudingizdagi yog' bilan suv foizi ko'rsatiladi.
- Agar foydalanuvchining xotira katagiga birorta ham shaxsiy ma'lumot kiritilmagan bo'lsa torozni bo'yi 165 cm va yoshi 25 dagi ayol vujudidagi yog' bilan suvning foizi ko'rsatiladi.

Inson vujudidagi yog' foizining kunlik o'zgarishi

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

Quyidagi omillarni hisobga olish kerak bo'ladi:

- yog' miqdori haqidagi ma'lumot vannaga yoki dushga tushgandan keyin kamroq bo'lishi mumkin,
- Foyd' miqdori haqidagi ma'lumot ovqatlangandan yoki suyuqlik ichgandan keyin kamroq bo'lishi mumkin,

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

	Yoshi	Yog' %			Suv %		
		Kam	O'rta	Ko'p	Kam	O'rta	Ko'p
Erkak	20–39	5.0–7.9	8.0–19.0	19.1–45.0	38.0–54.9	55.0–70.0	70.1–85.0
	40–59	5.0–10.9	11.0–22.0	22.1–45.0	38.0–49.9	50.0–68.0	68.1–85.0
	60–79	5.0–12.9	13.0–25.0	25.1–45.0	38.0–49.9	50.0–65.0	65.1–85.0
Ayol							
	20–39	5.0–20.9	21.0–33.0	33.1–45.0	38.0–47.9	48.0–65.0	65.1–85.0
	40–59	5.0–22.9	23.0–35.0	35.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
60–79	5.0–23.9	24.0–36.0	36.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0	
Bir haftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullanadigan erkak							
	20–39	5.0–5.9	6.0–12.0	12.1–45.0	38.0–54.9	55.0–71.0	71.1–85.0
	40–59	5.0–5.9	6.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–69.0	69.1–85.0
60–79	5.0–7.9	8.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–67.0	67.1–85.0	
Bir haftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullanadigan ayol							
	20–39	5.0–13.9	14.0–18.0	18.1–45.0	38.0–47.9	48.0–66.0	66.1–85.0
	40–59	5.0–15.9	16.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
60–79	5.0–16.9	17.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0	

Eslatma: Jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsifiya uchun berilgan

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

Inson vujudidagi suv miqdori

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

Natijalarning vaqtga bog'liqligi

Hisoblash bilan oddiy tortilish natijalari ko'p vaqt taqqoslangandagina ahamiyatli bo'lishini esingizdan chiqarmang, inson og'irligi bir necha kunda faqat vujud to'qimalaridagi suyuqlik kamaygani uchun o'zgarishi mumkin. Natija umumiy og'irlik bilan to'qimalardagi yog' va suyuqlik nisbati o'zgarishiga qarab baholanadi va bu o'zgarishlar qancha vaqtda bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

Kam vaqtda ko'rsatgichlardagi o'zgarish haftalik yoki oylik o'zgarishlardan ancha farq qilishi mumkin. Odatda kam vaqtda ko'rsatgichlardagi o'zgarish vujud to'qimalaridagi suyuqlik miqdoriga, o'rta va ko'p vaqtda esa mushak to'qimalaridagi yog' miqdorining o'zgarishiga bog'liq bo'ladi.

- Qisqa vaqtda og'irlikning kamayishi va bir vaqtda vujud to'qimalaridagi yog'ning ko'payishi yoki o'zgarmay turishi jismoniy harakat, saunaga borish yoki og'irlikning tez kamayishi natijasida bo'liishi mumkin.
- Og'irlikning o'rta vaqtda ko'payishi, vujud to'qimalaridagi yog'ning kamayishi yoki o'zgarmay turishi mushakning ko'payganidan bo'liishi mumkin.
- Agar umumiy og'irlik kamayib yog' miqdori ham kamaygan bo'lsa parhezingiz foyda qilgan, ya'ni vujud to'qimalaridagi yog' kamayotgan bo'ladi.
- Parhez bilan jismoniy mashqlarning qo'shilishi mukammal bo'ladi, bu vaqtda yana o'rta muddatda vujud to'qimalaridagi mushak qancha ko'payganini ham bilishingiz mumkin.

TOZALASH VA EHTIYOT QILISH

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

TO'PLAMI

1. Torozi – 1 dona.
2. «CR2032» turidagi batareya – 2 dona (1 batareya jihoz ichida)
3. Qo'llanma – 1 dona

TEXNIK XUSUSIYATLARI

Quvvat olishi: 1 «CR2032» turidagi batareyu, 3 V.
Eng ko'p tortadigan og'irligi: 180 kg
Eng kam tortadigan og'irligi: 2 kg

Ishlab chiqaruvchining oldindan xabar bermay jihoz xususiyatlarini o'zgartirishga huquqi bo'ladi.

Jihozning ishlash muddati – 5 yil

Kafolat shartlari

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



Ushbu jihoz 89/336 YAES Ko'rsatmasi asosida belgilangan va Quvvat kuchini belgilash Qonunida (73/23 YAES) aytilgan YAXS talablariga muvofiq keladi.

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/MD

Data fabricării este indicată în numărul de serie pe tabelul cu datele tehnice. Numărul de serie reprezintă un număr din unsprezece cifre, primele patru cifre indicând data fabricării. De exemplu, dacă numărul de serie este 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 адзінаццацізначнае число, першыя чатыры лічбы якога абазначаюць дату вытворчасці. Напрыклад, серыйны нумар 0606xxxxxxx азначае, што выраб быў зроблен ў чэрвені (шосты месяц) 2006 года.

UZ

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

