

ČESKÝ

OSOBNÍ VÁHA S ANALYZÁTOREM NADBYTEČNÝ VÁHY
Děny přístroj pomáhá Vám postoupit do sledování zdravotného způsobu života. Pozorné přečtete tento návod k použití a zachováte si ho.

Váha pracuje na principu bioimpedance, sibi bioelektrického analýzy řídného tělesného odporu těla BIA, a s pomocí válečných osobních údajů vytvořte procento tělesného tuku a vody, množství svalové, kostní i hmoty a doporučený přísun kalorií.

Co to je – nadbytečná váha?

Jé všeobecně znáno, že nadbytečná váha může negativně působit na zdraví. Někdytek váhy může způsobit náchylnost k různým onemocněním jako např. vysoký krevní tlak, diabetes (cukrovka), srdeční choroby apod., avšak nedostatek váhy může způsobit osteoporóze. (Osteoporóza – systémové onemocnění kostry, charakterizující si snížením podílu kostní hmoty v obsahu a porušením mikroarchitektoniky kostní tkáně a zvýšením křehkosti kostí a rizika zlomení ole minimálního úrazu a bez něho).

Redukce nadbytečné váhy je možná s pomocí cvičení a přiměřené diety, a analyzátor nadbytečné váhy ideálně slouží do její sledování. Je známé, že při malé váze v svalch a tkaních organismu obsahuje se větší množství vody, než tuk, a také, že elektrický proud lépe pronikne přes vodu, než přes tuk. Při měření prochází vaším tělem velmi slabý elektrický proud, který ani necítíte, co umožňuje přístrojem vyhodnotit složení vašeho těla se spolehlivou přesností, a vy můžete snadno změřit obsah tuku v svalch. A to vám ulehčí udržet si ideální postavu.

Doporučení

- Měření by se měla provádět vždy jednu denní dobu a za stejných podmínek.
- Za 2 – 3 hodiny po posilku.
- Za 10 – 12 hodin po intenzivním fyzickém cvičení.

Pozor! Během měření je třeba stát na váze bosý aby dostal měli kontakt s elektrodatní váhy, aby obyste spolehlivě dané procentní obsahu tuku, vody a svalové hmoty.

Bezpečnostní opatření

- Použít analyzátoru nadvahy NAPROSTO zakázané během těhotenství.
- Použít analyzátoru nadvahy NAPROSTO zakázané osobám, majícím kardiostimulátor nebo jiný vnější přístroj s vmontovaným elementem napájení.
- Pozor!**
 - V případě chybného použití přístroje anebo přítelůžní na obrazovce bude zobrazen symbol "Er" ("Chyba").
 - Symbol "Lo" - baterie musí být vyměněny.
 - V případě měření osobně -tuku/ FAT-,«vody/WATER» a «svalové masy/ MUSCLE MASS»-symbol «- - -» signalizuje špatný dotek se snímači. Ujistěte se zda jsou vaše nohy hole a pohodlně a rovnoměrně umístěny na senzorech váhy.

Užití váhy
Odkryté volé prostoru pro baterie a zkontrolujte, zda li dvě lithiové baterie druhu CR2032 umístěné správně.
Plastický izolátor v prostoru pro baterie musí být nejpřve vyjmut aby baterie připoily.

Zvolení jednotky měření
Na srozdki korpusu váhy namontován přepínač. V módu "Kg" hmotnost je zobrazována v kilogramech, a výška postavy v centymetrech. V módu "Lb" hmotnost je zobrazována ve librách , výška postavy v stopách a palcích, a módu "St" hmotnost zobrazována v stonech.

ZAPNUTÍ
Aby zapnout váhu je třeba polehkovku přacnout do korpusu.

FUNKCE TLAČEK

- ▼ – zmenšení čísla, zobrazovaného na displeji.
- SET** – vyboř a potvrzení vyberu daných.
- ▲ – zvětšení čísla, zobrazovaného na displeji.

Technické specifikace
Kapacita: 150 kg/330 lb/23 St
Nejmenší měřitelná hodnota: 0,1 kg, 0,2 lb/1/4lb
Pracovní teplotatura: +5/+30°C
Baterie : 2 lithiové baterie CR 2032

Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristíky přístroje bez předchozího oznámení.

Životnost přístroje min. 3 roky

Záruka
Podrobné záruční podmínky poskytne prodejce přístroje. Při uplatňování nároku 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 nízkonapřevových přístrojích.

Ukládání osobních dat

- Stiskněte tlačítko **SET**, displej zobrazuje

osobní číslo uživatele . Stisknutím tlačítka ▲ číslo může být zvětšeno a stisknutím tlačítka ▼ - zmenšené. Je možné uvezení daných die 12 uživateli - 01, 02, ...12. Potvrďte váhu uživatele stisknutím tlačítka **SET**.

- Poté začne hořet indikátor pohľavi:
 - ▼ pro muž,
 - ▲ pro ženy.
- regulárne sportujícího (10 hodin do týždne),
 - ▲ pro ženy, regulárne sportujícího (10 hodin do týždne).

- Přístroj je hotovy pro nastavení věku. Uvedte svůj věk stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼. Přístroj má věkový rozsah 10-99 roků. Přístrojí výběr věku stisknutím tlačítka **SET**.
- Přístroj je hotovy pro nastavení výšky. Uvedte výšku stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ . Přístroj má rozsah výšek od 100 do 220 cm (1 - 2,2 m) nebo 3' 03" - 7'02" (- 3' fyt)/"- doйм). Přítvrďte výběr věku stisknutím tlačítka **SET**.

- Nastavování osobních údajů je nyní ukončeno, a přístroj přestoupil do módu vážení. Jemně si stoupněte na váhu, stůjte nehybně, dočkejte zobrazení daných vaší hmotnosti na displeji. Během vážení displej zobrazí pohyblivci se nahoru symboly «- - -», vaše hmotnost bude poté zobrazena na displeji a váha se automaticky vypne po zhruba 10 vteřinách.

Poznámka

- Jestliže přestávka pomezí každým krokem uvedení osobních datých přesahuje 10 vteřin, přístroj automaticky přepíná do módu vážení.**
- Pro získání daných procentního obsahu -tuku-, «vody» a «svalové masy», uživateř musí vykonat všechna úseky uvedené postupy (článek 1- 4).**
- Jestliže informace uvedena ne byla, přístroj bude měřit obsah -tuku-, «vody» a «svalové masy» pro muže výškou 1, 75 m a věku 30 let.**

Vážen nadbyteční váhy

- Stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte uživatele (01, 02, ...12).
- Po vyberu čísla uživatele displej ukáže "0,0 Kg" a uvedení osobně dané (pohlaví, vek, výška).
- Jemně si stoupněte na váhu naboso tak, aby vaši slapy a paty stáli na kolech dočkejte zobrazení daných vaší hmotnosti na displeji.
- Nehybte se a čekejte . Poté se na dolním okraji zobrazí hýbající se symboly "oooo", který znamenají že probíhá analýza procentu -tuku-, «vody» a «svalové masy» v tkaních organismu.
- Postupně začnou zobrazovat na displeji hmotnost, válečný tuk/FAT, voda/WATER, svalová masa /MUSCLE MASS.
- Váha se automaticky vypne po zhruba 16 vteřinách.

Poznámka : V případě nestabilního fungování přístroj zkontrolujte baterie, a v nutném případě vyměňte je.

Údržba přístroj

- Dejte pozor při užívání váhy. To je precizní přístroj, třeba unikat spádů teploty, humidoty, nárazů, prýu a přímého slunečního světla.
- Uchovejte váhy v dále od ohřevících zařízení.
- Ne poskakujte na váze.
- Protřejte základnu vlhkým tkanivem.
- Čistěte základnu váhy suchou měkkou látkou.

- Ne užívejte chemické prostředky nebo brusiva do čísky váhy.
- Ne doporučujete ropadání váhy do korpusu váhy.
- Ne užívajte a ne chovejte váhy v prostorch z vysokou humiditou (více než 80%), ne doporučíte kontaktu s vodou nebo jinými tekutinami, jelikož toto může způsobit na preciznost změně nebo přivést k poškození.

FUNKČNÁLNÍ KNOPKY

1. ▼ – zmenšení čísla, zobrazovaného na displeji.

2. **SET** – vyboř a potvrzení vyberu daných.

3. ▲ – zvětšení čísla, zobrazovaného na displeji.

Technické specifikace
Kapacita: 150 kg/330 lb/23 St
Nejmenší měřitelná hodnota: 0,1 kg, 0,2 lb/1/4lb
Pracovní teplotatura: +5/+30°C
Baterie : 2 lithiové baterie CR 2032

Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristíky přístroje bez předchozího oznámení.

Životnost přístroje min. 3 roky

Záruka
Podrobné záruční podmínky poskytne prodejce přístroje. Při uplatňování nároku 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 nízkonapřevových přístrojích.

ВАГА-АНАЛІЗАТОР НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ
Даний прилад допомага Вам перейти до здорового способу життя. Уважно ознайомтесь з цією інструкцією з експлуатації і збережіть її.

В приладі використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю вивраховати відсотковий вміст жиру, води і м'язової маси у Вашому тілі, використовуючи у пам'ять особисті дані (зріст, вік, стать).

ЩО ТАКЕ НАДЛИШКОВА ВАГА?
Загальною метою, що надлишковою вага тіла може негативно позначитись на здоров'ї. Надлижк ваги може стати причиною гладості, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і нестача ваги може призвести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелету, що характеризується зменшенням маси кісток в одиниці об'єму і порушенням мікроархтектоніки кісткі тканини приходить до збільшення ламкості кісток та ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без травм).

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

Відомо, що при малій вазі в м'язів і тканинах організму міститься більша кількість води, ніж жир, а також те, що електричний струм краще проходить крізь воду, ніж крізь жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через своє тіло, Ви зможете достатньо легко і швидко виміряти вміст літєрової жиру в м'язів. Це дозволить Вам постійно слідкувати за своєю фігурою.

Рекомендації

- Проводіть заванування в один і той же час доби.
- Після прийому їжі повинно пройти 2-3 години.
- Після інтенсивних фізичних вправ повинно пройти близько 10-12 годин.

Позор! Бєhem мєрєня є тєба стат на вєзу бось абы достат мєлі контакт с електродами вєхы, абы обысте сполєхлївє данє процентнє обсаху тєку, вєды а сваловє масы.

Заходи безпеки

- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказане вагітним жінкам.
- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказане особам, що мають електричні пристрої в тілі або інші медичні прилади з будованими елементами живлення.
- Увага!**
 - У випадку неправильного використання приладу або при перенавантаженні на екрані з'явиться символ "Er" ("Помилка").
 - Символ "Lo" підказує про необхідність замінити елементи живлення.
 - При вимірюванні відсоткового вмісту жиру/FAT-, «води/WATER» і «м'язової маси/ MUSCLE MASS»-символи «- - -» означають поганий контакт з датчиками. Необхідно стати на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВАГИ
Відкріть кришку батарейного відсіку і переконайтесь, що два літєві елементи живлення типу CR2032 встановлені правильно.

Для підключення елементів живлення видальте ізоляційну прокладку.

Вибір одиниці виміру
З нижньої сторони корпусу ваги є перемикач. В положенні "Kg" всі виміри ваги будуть показані в кілограмах, а зросту - в сантиметрах. В положенні "Lb" всі вимірювання ваги будуть показуватись в фунтах, а зросту - в футах та дюймах; в положенні "St" всі вимірювання ваги будуть показуватись в стоунх.

ВВІМКНЕННЯ
Злега ступнь по корпусу для ввімкнення ваги.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

- ▼ – зменшення числа, що відображається на дисплеї.
- SET** – вибір і підтвердження введення даних.
- ▲ – збільшення числа, що відображається на дисплеї.

ВІМІРЮВАННЯ ВАГИ

- Ввімкніть прилад легким ударом по корпусу.
- На дисплеї з'являється всі зображення символів, а потім загоріться символи «- - -», «0,0 KG», «0,0 LB» або «0,0 ST», залежно від одиниці виміру ваги, вибраних перемикачем, розташованим з нижньої сторони корпусу ваги.

Станьте на вагу, стійте на вазі нерухомо, дочекайтесь показань на дисплеї Вашої точної ваги. Під час заванування на дисплеї з'являться символи «- - -», що переміщають вгору. Ваша вага буде висвічатись на дисплеї продовж кількох секунд, після чого прилад автоматично вимкнеться.

ВВЕДІННЯ ОСОБИСТІ ДАНІХ

1. Натисніть кнопку **SET**, на дисплеї з'явиться номер користувача. Натисканнями кнопки ▲ чи ▼ зменшуйте показань на дисплеї, а натисканнями кнопки ▼ - зменшено. Можливе введення даних для 12 користувачів - 01, 02, ...12. Підтвердіть

вiбiр користувача натисканням кнопки **SET**.

- Після цього загориться індикатор стаї:
 - ▼ для чоловіків,
 - ▲ для жінок.

В приладі використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю вивраховати відсотковий вміст жиру, води і м'язової маси у Вашому тілі, використовуючи у пам'ять особисті дані (зріст, вік, стать).

ЩО ТАКЕ НАДЛИШКОВА ВАГА?
Загальною метою, що надлишковою вага тіла може негативно позначитись на здоров'ї. Надлижк ваги може стати причиною гладості, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і нестача ваги може призвести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелету, що характеризується зменшенням маси кісток в одиниці об'єму і порушенням мікроархтектоніки кісткі тканини приходить до збільшення ламкості кісток та ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без травм).

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

Відомо, що при малій вазі в м'язів і тканинах організму міститься більша кількість води, ніж жир, а також те, що електричний струм краще проходить крізь воду, ніж крізь жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через своє тіло, Ви зможете достатньо легко і швидко виміряти вміст літєрової жиру в м'язів. Це дозволить Вам постійно слідкувати за своєю фігурою.

Примітка

- Якщо інтервал між кожним кроком з введення особисті даніх перевищує 10 секунд, прилад автоматично переключиться в режим заванування.**
- Для отримання показань відсоткового вмісту жиру-, «води» і «м'язові маси», користувач зобов'язаний виконати всі вимірювання (пункти 1- 4).**
- Якщо жодної інформації не було введено, прилад буде вимірювати вміст «жиру», «води» і «м'язові маси» в тілі чоловіка на зріст 1, 75 м і віком 30 років.**

ВІМІРЮВАННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ

- Натисканнями кнопки ▲ або ▼ виберіть користувача (01, 02, ...12).
- Після вибору номеру користувача на дисплеї з'явиться "0,0 Kg" і увімкнення особисті дані (стать, вік, зріст).
- Станьте на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах, і зачекайте, поки на дисплеї з'явиться Ваша вага.
- Продовжуйте стояти на вазі. Через деякий час на дисплеї з'являться символи "oooo", які будуть поступово зникати з дисплею (вбудується визначення відсотку жиру-, «води» і «м'язові маси» в тканинах організму).

- Через кілька секунд на дисплеї відобразиться Ваша вага, після чого – відсоток вмісту жиру/FAT-, «води/WATER» і «м'язової маси/ MUSCLE MASS»-символи «- - -» означають поганий контакт з датчиками. Необхідно стати на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах.

Примітка: При нестабільній роботі пристрою перевірте стан елементів живлення, і за необхідності, замінить їх.

ДОГЛЯД ЗА ПРИЛАДОМ

Будьте обережні при користування вагою.

Так як це точний інструмент, уникайте передачі температури, підвищеної вологості, ударів, пилу або впливу прямих сонячних променів.

- Тримайте вагу далі від нагрівальних приладів.
- Не стрибайте на вазі.
- Протирайте платформу вологою тканиною.
- Очищайте основу ваги сухою м'якюо тканиною.
- Не використовуйте жимні або абразивні засоби для чищення ваги.
- Не допускайте попадання рідини в корпус ваги.

Не використовуйте її не збираєте вагу в приміщенні з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту з водою або іншими рідинами, так як це може вплинути на точність вимірювання або призвести до виходу ваги з ладу.

Технічні характеристики
Максимальна вага: 150 кг/330 lb/23 St
Підляшка: 0,1 кг, 0,2 lb/1/4lb
Діапазон робочих температур: +5/+30°C
Елемент живлення: 2 елементи CR 2032

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

Термін служби приладу не менш 3-х років

Гарантія

Докладні умови гарантії можна отримати в дилера, що продвє дану апаратуру. При терміну дії даної гарантії претензії вживати чек або квитанцію по пошкоду.

Даний вибiр відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 89/336/EEC Ради Європи у 73/23/EEC по низьковольтних апаратурах.

ШАЛІ-АНАЛІЗАТАР ЛІШНІЙ ВАГІ

Дадзены прыбор дапамага вам перайсці до здаровага ладу жыцця. Уважліва азнаёмцеся з дадзенай інструкцыяй за эксплуатацыяй і захавайце яе.

У прыборы выкарыстаны метад біаэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпаданса) «BIA», які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць працэнтную колькасць тлущу, вады і мышачнай масы ў цялым увадзеным у памяць асабістых дадзеных (рост, узрост, пол).

ШТО ПРАДАСТАЎЛЯЕ САБОЙ ЛІШНЯЯ ВАГА?
Агульнаю мэтай, што лішняя вага цела можа адмоўна вывешча на здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай сьцясыці, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атерасклероза, астэапароза, але і недахоп вагі можа прывесці да астэапароза. (Астэапароз – сістэмнае захаворванне шкелета, характарызуецца зніжэннем вагі косяў ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікра архітэктонікі костнай ткані і прыводзіць да павелічэння кроўкасці касцей і рызыкі іх перелому ад мінімальнай траўмы ці нават без яе).

Пазбягацця ад лішняй вагі можна з дапамогай фізічных практыкаванняў і паямроўнай дыеты, а аналізатар лішняй вагі ідэальна падходзіць для кантролю.

Вядома, што пры малой вазі ў мышцах і ў тканках арганізма змяшчаецца большае колькасць вады, чым тлущу, а таксама тое, што электрычны ток лепш праходзіць праз ваду, чым праз тлущ.

Прапускаючы слабыя электрычныя ток праз сваё цела, вы зможаце дастацьва лёгка і хутка вымераць колькасць цялеснага тлущу ў мышцах. Гэта дазволіць вам пастаянна сачыць за сваёй фігурай.

Рекомендації

- Проводзіце ўзвешванні ў адзін і той жа час сутак.
- Пасля прыёму ежы павіна прайсці 2-3 гадзіны.
- Пасля інтэнсіўных фізічных практыкаванняў павіна прайсці каля 10-12 гадзін.

Увага! Звесткі пра працэнтную колькасць тлущу, вады і мышачнай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стайце на шалех босанож.

Меры засцярогі

- Карыстанне аналізатара лішняй вагі АБСОЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.
- Карыстанне аналізатара лішняй вагі АБСОЛЮТНА проціпаказана людзям, якія маюць электракардыостымулятары і іншыя медыцыйскія прыборы з будаванымі элементамі сілкавання.
- Увага!**
 - У выпадку няправільнага карыстання прыборам ці пры перагрузцы на экране з'явіцца сімвал "Er" ("Памылка").
 - Симвал "Lo" падказвае аб неабходнасці замініць элементы сілкавання.
 - Пры вымярэнні працэнтнай колькасці тлущу/FAT-, «вады/WATER» і «мышачнай масы/MUSCLE MASS»-символы «- - -» азначаюць дрэнны кантакт з датчыкамі. Неабходна стаць на шалі босанож так, каб вашыя ступні і пяты знаходзіліся на кругах.

ЭКСПЛУАТАЦІЯ ШАЛЯЎ

Адчыніце крышку батарэйнага адсека і пераканайцеся, што два літэвых элементы сілкавання тыпу CR2032 ўстаючыяна правільна.

Для падключэння элементаў сілкавання здаліце ізаляцыйную пркладку.

Вибар адзінак вымярэння
З ніжняй староны корпусу шалюў маецца пераключальнік. У становішчы "Kg" ўсе вымярэнні вагі будуць паказаны ў кіляграмах, а росту – у сантыметрах. У становішчы "Lb" ўсе вымярэнні вагі будуць паказаны ў фунтах, а росту – у футах і цалях; у становішчы "St" ўсе вымярэнні вагі будуць паказаны ў стоунх.

УКЛЮЧЭННЕ
Злєгку стукніце па корпусе для ўключэння шалюў.

ФУНКЦЫЯНАЛЬНЫЯ КНОПКІ

- ▼ – памяншэнне ліку, які адлюстраваны на дисплеі.
- SET** – выбар і пацвярджэнне ўводу дадзеных.
- ▲ – павялічэнне ліку, які адлюстраваны на дисплеі.

ВІМЯРЭННЕ ШАЛІ

- Уключыце прыбор, лёгкім ударам па корпусе.
- На дисплеі з'являцца ўсе відарысы сімвалаў, а затым загарэцца сімвалы - "0,0 KG", "0,0 LB" ці "0,0 ST", у залежнасці ад адзінак вымярэння вагі, выбраных пераключальнікам, які змяшчаецца з ніжняй староны корпусу шалюў.

Станьце на шалі, стойце на шалех нерухома, дакачайце паказанні на дисплеі вашай дакладнай вагі. Пад час узвешвання на дисплеі з'являцца перамяшчаючыся ўверх сімвалы «- - -», ваша вага будзе высвешчацца на дисплеі на працягу некалькіх секунд, пасля чого прыбор аўтаматычна адключыцца.

Тэрмін службы прыбора не менш за 3 гады

Гарантыя

Дакладныя апісанне умоў гарантыйнага абслугоўвання могуць быць атрыманы ў таго дйлера, ў якога была набыта тэхніка. Пры завароце за гарантыійным абслугоўваннем абавязкова павіна быць прад'явілена купчая альбо катаньця аб аплаце.

УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ

1. Натісніце на кнопку **SET**, на дисплеі з'явіцца нумер карыстальніка. Пры натісканні на кнопку ▲ гэты лік можа быць павялічаны, а пры натісканні на кнопку ▼ - памяншаны. Магчыма ўвесці дадзеныя для 12 карыстальнікаў - 01, 02,</