

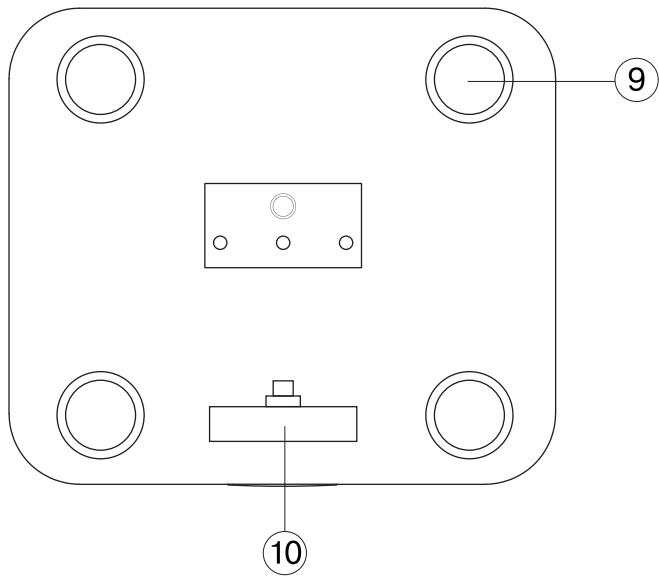
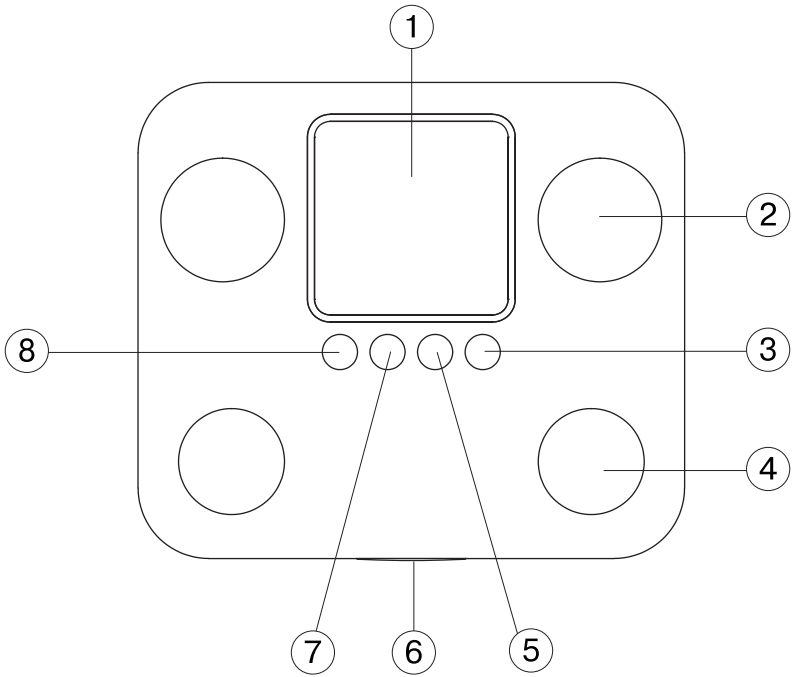
VT-1980

Electronic personal scale

Весы настольные электронные

Инструкция по эксплуатации

GB Manual instruction	4
DE Die betriebsanweisung	10
RUS Инструкция по эксплуатации	17
KZ Пайдалану нұсқасы	24
RO/MD Instrucțiune de exploatare	31
CZ Návod k použití	37
UA Інструкція з експлуатації	43
BEL Інструкцыя па эксплуатацыі	50
UZ Фойдаланиш қоидалари	57



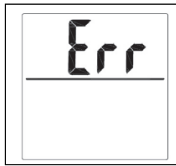


рис.1

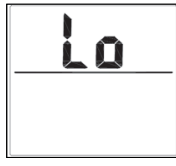


рис.2



рис.3

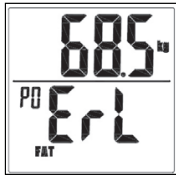


рис.4



рис.5

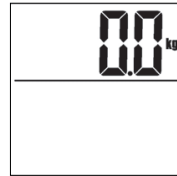


рис.6



рис.7

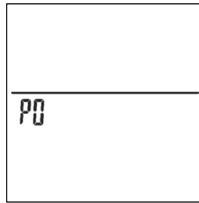


рис.8

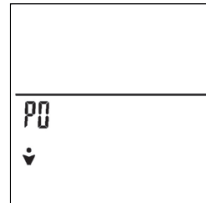


рис.9

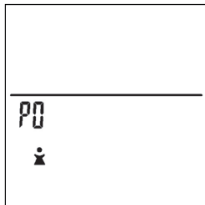


рис.10

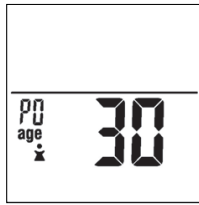


рис.11

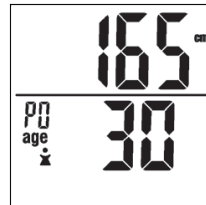


рис.12

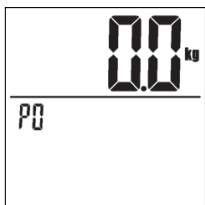


рис.13



рис.14

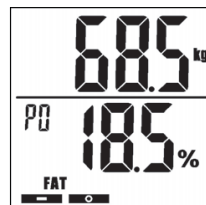


рис.15

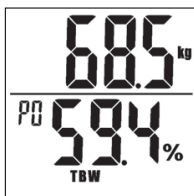


рис.16

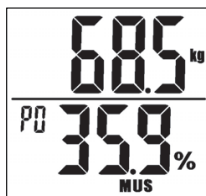


рис.17

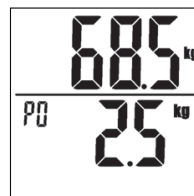


рис.18

ENGLISH

EXCESS WEIGHT SCALES ANALYZER

The Bioelectric Impedance Analysis "BIA" implemented in the appliance allows calculating fat, water, muscle mass and bone mass percentage of the body with high accuracy taking into account personal data (age, gender, height) stored in memory.

DESCRIPTION

1. Display
2. Upper contact pads
3. UNIT – measuring units selection button (kg/st/lb)
4. Lower contact pads
5. ▼ - button for decreasing the displayed figure
6. The "ON" button
7. ▲ - button for increasing the displayed figure
8. SET – selection and confirmation of the data entered
9. Supporting legs
10. Battery compartment lid

SAFETY MEASURES

Before using the unit read these instructions carefully.

- The use of excess weight analyzer is **ABSOLUTELY** prohibited for pregnant women.
- The use of excess weight analyzer is **ABSOLUTELY** prohibited for persons having implanted cardio stimulators, as the operation principle of the appliance is based on running of electric current through the body of a person, it may cause malfunction of the cardio stimulator.
- Place the scales on the flat, dry and slip-proof surface.
- In order to avoid inaccuracy while weighing, do not use the scales on carpets and carpeted floor.
- To get maximally precise results while weighing put the scales each time on the same place.

- Do not stand on the scales with wet feet or on the wet surface of the scales. You may slip down and get injured.
- Be careful while standing on the scales: firstly put your one foot on the scales, make sure that the scales are stable and then put the other foot on the scales.
- Stand on the scales and distribute your body weight evenly. Stay steel while weighing, do not jump on the surface of the scales.
- Use the scales away from heating devices.
- Do not use and do not keep the scales in rooms with high humidity (more than 80%), protect the body of the scales from water or other liquids, it may influence the precision of weighing and lead to outrage.
- Be especially careful if the unit is used by children or disabled persons.
- Do not allow children to use the unit as a toy.
- If you are not going to use the scales for a long time, you should take the batteries out of the battery compartment.
- While inserting batteries, strictly follow the polarity according to the marks.
- Do not use different batteries together (new and old ones, different types of batteries etc.);
- Replace the batteries in time.
- Do not dismantle and do not repair the scales yourself. If there are any damages in the unit, apply to the authorized service center.
- The unit is intended for household usage only and is not intended for medical or commercial usage.

RECOMMENDATIONS

- Perform weighing at the same time of the day.
- Percentage of water should be weighed in the evening before supper. 2-3 hours should pass after the last meal.

- 10-12 hours should pass after the intensive physical exercises.

Attention!

- **Data concerning percentage of fat, water and muscles can be obtained only if you stand on the scales bare-foot.**
- Percentage of fat depends on different factors and may vary during a day.
- When determining the percentage of fat and other parameters of children younger than 10 years old the results may be inaccurate.
- Professional sportsmen, persons, liable to edema, persons with non-standard body proportions may get inaccurate results of percentage of fat, muscles and bone mass.
- The scales can be used for ordinary weighing of children of any age whose weight is at least 2 kg.

OPERATION OF THE SCALES

If batteries are supplied separately and when replacing the batteries:

- Open the battery compartment lid (10), by pressing the clamp.
- Insert 4 “AAA” (4x1,5V) batteries into the battery compartment, strictly following the polarity.
- Close the battery compartment lid (10).
- If you need to erase all data from the memory of the appliance, open the lid (10), remove one battery for some seconds, after it put it on its place and close the battery compartment lid (10).

If batteries are installed in the battery compartment:

- Open the battery compartment lid (10), remove the insulating pad, and close the lid (10).

MEASURING UNITS SELECTION

To select the measuring units, switch on the scales, by pressing the (6) button, se-

lect measuring units, touching the UNIT (7) button:

- “kg” - weight will be indicated in kilograms;
- “st” - weight will be indicated in stones;
- “lb” - weight will be indicated in pounds;

ATTENTION!

Meaning of the symbols on the display (1):

- In case of overloading the scales the “Err” symbol will appear on the display (1), get off the scales immediately to prevent the damage (pic.1).
- If “Lo” appears on the display, it is necessary to replace the batteries (pic.2) (see the OPERATION OF THE SCALES section).
- If during calculation of percentage of fat and water “Err” appears on the display (1) it means that your feet do not touch the upper (2) or lower (4) contact pads (pic.3).
- Shall the “ErL” symbol appear, it means very small percentage of fat in the tissues of the body that is why it is impossible to perform calculations (pic.4). Recommendations: you should stick to more nutritious dietary regime and be more attentive to your health.
- “ErH” means excess of percentage of fat in the tissues of the body that is why it is impossible to perform calculations (pic.5). Recommendations: you should stick to low-calorie dietary regime, go in for sports and be more attentive to your health.

ORDINARY WEIGHING

1. Switch on the unit by pressing the (6) button.
2. Wait until “0.0 kg”, “0:0.0 st” or “0.0 lb” appears on the display (1), depending on the unit selected by the UNIT (3) button (pic.6).
3. Stand on the scales, with your feet parallel and evenly distribute the weight.

ENGLISH

Stay motionless while weighing. Your weight will be displayed (1) during 15 seconds, after that the scales will switch off automatically (pic.7)

PERSONAL DATA INPUT

(as per the example of indicating the weight in "kg", the height data input in "cm")

1. Switch on the unit by pressing the (6) button.
2. Select the measuring unit by touching the UNIT (7) button:
"kg" - weight will be indicated in kilograms and the height in centimeters
"st" - weight will be indicated in stones and the height in feet and inches
"lb" - weight will be indicated in pounds and the height in feet and inches.
3. Touch the SET (8) button, number of the user "P0" will appear on the display (pic.8).
4. Touch the ▼ (5) or ▲ (7) button to select the user number. You may enter data for 10 users - 0,1, ...9. Confirm the selection of the user by touching the SET (8) button.
5. Touch the ▼ (5) or ▲ (7) button to select the gender symbol: ▼ - for men, ▲ - for women, and ⚡, if you go in for sports (pic.9, 10). Confirm the selection of the gender by touching the SET (8) button.
6. Then the flashing "age" symbol will appear on the display (1), touch the ▼ (5) or ▲ (7) button to enter your age in the range from 10 till 80 years (pic.11). Confirm the selection of the age by touching the SET (8) button.
7. Touch the ▼ (5) or ▲ (7) button to enter your height from 100 cm till 240 cm (pic.12). Confirm the selection of the height by touching the SET (8) button.
8. After entering all the data "0.0 kg" will appear on the display and the scales will switch to the excess weight measuring mode (pic.13).

Note:

- If time range between each personal data input is more than 10 sec, the appliance will switch off automatically.
- If no data is entered in the memory the appliance will measure fat, water, muscles and bone mass percentage of a 25 years old male 1.65 m in height.

CALCULATIONS ACCORDING TO THE WEIGHING RESULTS

1. Touch the SET (8) button to switch on the scales.
2. Touch the ▼ (5) or ▲ (7) button to select the user number and confirm it by touching the SET (8) button.
3. Subsequently touching the SET (8) button you can view the personal data (gender, age, height).
4. After indication of the height data, "0.0 kg" and the user number "P0" will appear on the display (pic.13).
5. Stand on the scales barefoot in such a way that your feet and heels are on the upper and lower contact pads (2 and 4), evenly distribute your weight (pic.14). Stay motionless while weighing. Your weight will appear on the display (1), when the moving symbol "o" appears, calculation of the percentage of fat "FAT", water "TBW", muscles mass "MUS" and bone mass "BONE" in the human body is being performed.
6. The data will appear on the display (1), percentage of fat "FAT" (pic.15), water "TBW" (pic.16), muscles mass "MUS" (pic.17) and bone mass "BONE" (pic.18).
7. The results of the calculations will be displayed (1) twice, after that the scales will switch off.

WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is well known that excess weight may negatively influence the health.

Excess weight may cause fatness, heart

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

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

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

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

Changing of fat percentage during the day

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

You should take into account the following factors:

- fat percentage may be lower after taking a bath or a shower.
- fat percentage may be higher after eating or drinking.
- percentage of liquid may decrease resulting in changes of fat percentage during or after illness, as well as after physical exercises.

Water percentage

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

Water is of primary importance for tissues and organs of a human being, about 50-65 % of our body consist of water. You can figure out percentage of water using a formula, used by dietarians, the acquired re-

sult will be indicated as percentage of the total weight.

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

Water percentage standard in female body is 45-60%, in male body - 50-65%

What is muscle mass?

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

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

What is bone mass?

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

The basis of bone mass measurements constitutes definition of mineral substances in the body (calcium and others).

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

Bone mass practically does not change; nevertheless, some decrease is possible as a result of many factors (mass, height, age, gender). That is why there are no indications of the directions of changes and interpretation of measurements. There are no regulation values and recommendations.

Note: - the data in the table are of recommended character.

ENGLISH

Male	Age	% fat			% water			% muscles mass		
		Low	Medium	High	Low	Medium	High	Low	Medium	High
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9		82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	73.0-82.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	70.0-79.0	77.1-95.0
									67.0-77.0	
Female		% fat			% water			% muscles mass		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9		77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	68.0-77.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	65.0-75.0	72.1-95.0
									62.0-72.0	
Male, going in for sports up to 10 hours a week		% fat			% water			% muscles mass		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9		85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	75.0-85.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	73.0-83.0	80.1-95.0
									70.0-80.0	
Female, going in for sports up to 10 hours a week		% fat			% water			% muscles mass		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9		80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	68.0-80.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	66.0-78.0	76.1-95.0
									65.0-76.0	

Time factor related to the results

Take into account that all the results of the calculations and common measuring have value only at long-term comparison of the results, short-term change of body mass within the limits of several days, as a rule, is caused by trivial loss of liquid in the tissues of your body.

Estimation of the results is made based on the changes of total weight of the body, percentage of fat, liquid in the tissues and muscles mass of the body depends on the time interval, for which these changes happened. Short-term changes of the indications during the day may differ significantly from changes of indications during a week or a month.

As a rule, short-term changes in the indications are related to the content of liquid in the tissues of the body, and medium and long-term changes are caused by changing of fat and muscles mass.

- For example, short-term decrease of weight and simultaneous increase or unchanged quantity of fat in the tissues of the body may be caused by the decrease of the liquid amount as a result of physical exercises, visiting sauna or quick loss in weight.
- Medium-term increase of weight, decrease or unchanged quantity of fat in the tissues of the body may be caused by the increase of the muscles mass.
- If you notice simultaneous decrease of total weight and fat, your dietary regime works – you lose fat in the tissues of your body.
- Ideal condition is combination of a dietary regime with different physical exercises, you can observe medium-term increase of muscles mass in the tissues of the body.

CLEAN AND CARE

- Take care using the scales. This is the precision tool, avoid temperature differences, high humidity, strikes, dust and direct sun rays.
- Keep away from heating appliances.
- Wipe the platform with a damp cloth.
- Wipe the base of the scales with a soft dry cloth.
- Do not use chemicals and abrasive agents to clean the scales.
- Do not use or keep the scales in rooms with high humidity (more than 80%), do not let it contact water or other liquids, as such a contact could affect the measurement accuracy or lead to scale malfunction.
- Keep the appliance in a dry place out of reach of children.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Maximal weight: 150 kg/330 lb/23 St

Scale division: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb

Batteries: 4x1,5V AAA batteries

Specifications subject to change without prior notice.

Service life of appliance - 5 years

GUARANTEE

Details regarding guarantee conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased. The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.



This product conforms to the EMC-Requirements as laid down by the Council Directive 89/336/EEC and to the Low Voltage Regulation (73/23 EEC)

DEUTSCH

PERSONENWAAGE ZUR MESSUNG DES ÜBERGEWICHTS

Im Gerät wurde das Verfahren der bioelektrischen Analyse der vollständigen Impedanz „B.I.A.“ verwendet, die die Durchführung einer präzisen Prozentmessung von Fett-, Wasser- und Muskelmasse mit der Eingabe von den persönlichen Angaben (Geschlecht, Alter, Größe) in den Speicher ermöglicht.

BESCHREIBUNG

1. Display
2. Obere Kontaktflächen
3. UNIT - Taste der Auswahl von einer Messeinheit (kg/st/lb)
4. Untere Kontaktflächen
5. ▼ – Taste der Verminderung einer Zahl auf dem Display
6. Einschalttaste
7. ▲ – Taste der Erhöhung einer Zahl auf dem Display
8. SET - Auswahl und Bestätigung des Dateneingabe
9. Stützfüße
10. Deckel des Batteriefachs

SICHERHEITSMABNAHMEN

Vor der Inbetriebnahme des Geräts lesen Sie aufmerksam diese Betriebsanleitung durch.

- Die Nutzung des Analysators des Übergewichts ist für Schwangere **AUSDRÜCKLICH** untersagt.
- Die Nutzung des Analysators des Übergewichts ist für Personen **AUSDRÜCKLICH** untersagt, die Herzschrittmacher und andere medizinische Geräte mit eingebauten Batterien nutzen, weil der Nutzungsprinzip des Geräts auf dem Durchlauf des elektrischen Stroms durch den menschlichen Körper beruht, der Störungen beim Herzschrittmacher auslösen kann.
- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, trockene und stabile Oberfläche auf.

- Es ist nicht empfohlen, die Waage auf Teppichen und Teppichbelägen zu nutzen, um Messfehler beim Wiegen zu vermeiden.
- Um die maximal genaue Abwiegungsangaben zu bekommen, stellen Sie die Waage in eine und dieselbe Stelle.
- Es ist nicht gestattet, sich mit nassen Füßen auf die Waage oder auf die nasse Oberfläche der Waage zu stellen. Es besteht dabei das Abrutsch- und Verletzungsrisiko.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sich auf die Waage stellen: Stellen Sie sich auf die Waage zuerst mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage stabil ist, und danach stellen Sie sich darauf mit beiden Füßen.
- Stellen Sie sich auf die Waage und verteilen Sie gleichmäßig Ihr Körpergewicht. Stehen Sie auf der Waage unbeweglich, solange die Abwiegunge erfolgt.
- Nutzen Sie die Waage weit von heißen Oberflächen entfernt.
- Es ist nicht gestattet, das Gerät in den Räumen mit erhöhter Luftfeuchtigkeit (über 80%) zu nutzen, lassen Sie keinen Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten zu, weil es die Messungsgenauigkeit beeinflussen oder zum Betriebsausfall des Geräts führen kann.
- Besondere Vorsichtsmaßnahmen sind in den Fällen angesagt, wenn sich Kinder oder behinderte Personen während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten.
- Es ist nicht gestattet, das Gerät den Kindern als Spielzeug zu geben.
- Falls Sie die Waage längere Zeit nicht nutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.
- Beachten Sie beim Batteriewechsel die Polarität entsprechend den Bezeichnungen.

- Nutzen Sie auf keinen Fall unterschiedliche Batterien (neue und alte Batterien, Batterien verschiedenen Typs) zusammen;
 - Wechseln Sie Batterien rechtzeitig aus.
 - Es ist nicht gestattet, das Gerät selbständig abzubauen und zu reparieren. Bei der Feststellung von Beschädigungen wenden Sie sich an einen autorisierten Kundenservicedienst.
 - Das Gerät ist nur für den Gebrauch im Haushalt geeignet, jedoch nicht in Medizin und Industrie.
- Die Waage kann für das gewöhnliche Abwiegen von Kindern beliebigen Alters mit dem minimalen Gewicht von 2 kg genutzt werden.

EMPFEHLUNGEN

- Lassen Sie sich zu der gleichem Tageszeit wiegen.
- Es wird empfohlen, die Messung des Wassergehalts abends vor dem Abendessen durchzuführen. Es sollen 2-3 Stunden nach den Mahlzeiten vergehen.
- Nach den intensiven Sportübungen sollen ca. 10-12 Stunden vergehen.

Achtung! Die Angaben in Prozenten zu dem Gehalt von Fett, Wasser, Körper- und Knochenmasse können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuss stehen.

- Der Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich im Laufe des Tages verändern.
- Bei der Bestimmung des Prozentgehalts von Fett und anderer Parameter bei den Kindern unter 10 Jahren können ungenaue Ergebnisse erzielt werden.
- Die ungenauen Ergebnisse der Anzeige vom Fett-, Muskel- und Knochenmassegehalt können bei der Abwiegung von Profisportlern, Personen mit Schwellrisiko, sowie den Personen mit nicht standardmäßigen Körperproportionen entstehen.

ANWENDUNG DER WAAGE

Falls Batterien getrennt geliefert werden und bei dem Wechsel von Batterien:

- Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs (10), indem Sie den Klinkverschluss drücken.
- Legen Sie 4 Batterie des Typs „AAA“ (4x1,5 V) ins Batteriefach ein, beachten Sie dabei die Polarität.
- Schließen Sie den Deckel des Batteriefachs (10) zu.
- Falls es notwendig ist, löschen Sie alle Angaben aus dem Speicher des Geräts, öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs (10), nehmen Sie für einige Sekunden eine Batterie heraus, danach legen Sie diese zurück und schließen Sie den Deckel des Batteriefachs (10) zu.

Falls Batterien im Batteriefach schon eingelegt sind:

- Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs (10), nehmen Sie die Isolierdichtung heraus, schließen Sie den Deckel (10) zu.

WAHL DER MESSEINHEITEN

Um die Messeinheit zu wählen, schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Taste (6) drücken, berühren Sie die Taste UNIT (7) und wählen Sie die Messeinheit:

„**kg**“ - alles wird in Kilogrammen angezeigt;

„**st**“ - alles wird in Stones angezeigt;

„**lb**“ - alles wird in Pfunds angezeigt;

ACHTUNG!

Die Bezeichnung von den auf dem Bildschirm (1) erscheinenden Symbolen:

- Bei der Überlastung erscheint das Symbol „Err“ auf dem Display (1), tre-

DEUTSCH

ten Sie sofort von der Waage herunter, um deren Beschädigung zu vermeiden (Abb.).

- Das Erscheinen des Symbols „Lo“ bedeutet die Notwendigkeit des Auswechslens der Batterien (Abb. 2) (Siehe Punkt ANWENDUNG DER WAAGE).
- Wenn das Symbol „Err“ bei der Berechnung des Prozentgehalts von Fett und Wasser auf dem Bildschirm (1) erscheint, bedeutet es, dass sich Ihre Füße und Fersen obere (2) oder untere (4) Kontaktflächen nicht berühren (Abb. 3).
- Das Erscheinen des Symbols „ErL“ zeigt einen sehr geringen Prozentgehalt von Fett im Körpergewebe, deshalb ist die Berechnung nicht möglich (Abb. 4). Empfehlungen: eine gehaltreiche Diät ist empfehlenswert, geben Sie auf ihre Gesundheit acht.
- Das Symbol „ ERH“ zeigt den erhöhten Prozentgehalt von Fett im Körpergewebe, deshalb ist die Berechnung nicht möglich (Abb. 5). Empfehlungen: eine kalorienarme Diät ist empfehlenswert, treiben Sie mehr Sport und geben Sie auf ihre Gesundheit acht.

EINFACHE ABWIEGUNG

1. Schalten Sie das Gerät mit der Einschalttaste (6) ein.
2. Warten Sie ab, bis Symbole „0.0 kg“, „0:0.0 st“ oder „0.0 lb“ auf dem Bildschirm (1) erscheinen, anhängig von den Messeinheiten des Gewichts, die mit der Taste UNIT (3) (Abb. 6) gewählt wurden.
3. Stellen Sie sich auf die Waage und verteilen Sie gleichmäßig Ihr Körpergewicht. Stehen Sie auf der Waage, ohne sich zu bewegen, solange die Abwiegung erfolgt. Ihr Gewicht wird innerhalb von 15 Sekunden auf dem Bildschirm (1) angezeigt, danach schaltet sich das Gerät automatisch ab (Abb. 7).

EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN

auf dem Beispiel der Anzeige des Gewichts in „kg“, die Eingabe der Größenangaben ist in „cm“)

1. Schalten Sie das Gerät mit der Einschalttaste (6) ein.
2. Wählen Sie die Messeinheiten mit der Taste „UNIT“ (7):
 - „kg“ – das Gewicht wird in Kilogrammen angezeigt; die Eingabe der Größe ist Zentimetern:
 - „st“ – das Gewicht wird in Stones angezeigt; die Eingabe der Größe ist Pfunds und Inches:
 - „lb“ – das Gewicht wird in Stones angezeigt; die Eingabe der Größe ist Pfunds und Inches:
3. Drücken Sie die Taste SET (8), auf dem Display erscheint die Benutzernummer „PO“ (Abb.8).
4. Wählen Sie mit den Taste ▼ (5) oder ▲ (7) die Benutzernummer aus. Es ist auch die Eingabe von Daten für 10 Benutzer möglich: 0, 1, 02, ... 9. Bestätigen Sie die Benutzerwahl durch dem Drücken der Taste SET.
5. Wählen Sie mit den Taste ▼ (5) oder ▲ (7) das Symbol des Geschlechts aus. ♀ für Männer, ♂ für Frauen, ⚭ für Männer, die regelmäßig Sport treiben (Abb. 9, 10). Bestätigen Sie die Wahl des Geschlechts durch das Drücken der Taste SET (8).
6. Danach erscheint auf dem Bildschirm (1) das blinkende Symbol „age“, geben Sie mit den Taste ▼ (5) oder ▲ (7) ihr Alter im Bereich von 10 bis 80 Jahre ein (Abb. 11). Bestätigen Sie die Wahl des Alters durch das Drücken der Taste SET (8).
7. Geben Sie mit den Taste ▼ (5) oder ▲ (7) ihre Größe im Bereich von 100 bis 240 cm aus (Abb. 12) ein. Bestätigen Sie die Wahl der Größe durch das Drücken der Taste SET (8).
8. Nach der Eingabe von allen Angaben

erscheint auf dem Bildschirm (1) das Symbol „0,0 kg“ und die Waage schaltet sich in den Betrieb der Messung von Übergewicht um (Abb. 13).

Anmerkung:

- Falls das Intervall zwischen jedem Schritt in Bezug auf die Eingabe von persönlichen Angaben 10 Sekunden übersteigt, schaltet sich das Gerät automatisch aus.
- Wenn keine Daten eingegeben werden, wird das Gerät den Fett-, Wasser- und Muskelmassegehalt eines Mannes im Alter von 25 Jahren mit der Größe von 1,65 cm anzeigen.

BERECHNUNG NACH DEN ABWIEGUNGSERGEBNISSEN

1. Schalten Sie die Waage mit der Taste SET (8) ein.
2. Wählen Sie mit den Taste ▼ (5) oder ▲ (7) die Benutzernummer aus und bestätigen Sie diese mit der Taste SET (8).
3. Laufen Sie persönliche Angaben (Geschlecht, Größe, Alter) mit der Taste SET (8) durch.
4. Nach dem Durchlaufen der Angaben über die Größe erscheinen Symbole „0,0 kg“ und die Benutzernummer auf dem Bildschirm (1) (Abb.8).
5. Stellen Sie sich auf die Waage barfuß, dabei sollen sich Ihre Füße und Fersen auf den oberen und unteren Kontaktflächen (2 und 4) befinden, verteilen Sie gleichmäßig ihr Gewicht (Abb. 14). Stehen Sie auf der Waage, ohne sich zu bewegen, solange die Abwiegung erfolgt. Ihr Gewicht wird auf dem Bildschirm (1) angezeigt, beim erscheinen des bewegenden Symbols „0“ erfolgt die Berechnung des Prozentgehalts von Fett „FAT“, Wasser „TBW“, Muskelmasse „MUS“ und Knochenmasse „BONE“ im Menschenkörper.
6. Die Angaben werden auf dem Bildschirm

(1) angezeigt: der Prozentgehalt von Fett „FAT“ (Abb. 15), Wasser „TBW“ (Abb. 16), Muskelmasse „MUS“ (Abb. 17) und Knochenmasse „BONE“ (Abb. 18).

7. Die Ergebnisse der Berechnungen werden zweifach auf dem Bildschirm (1) angezeigt, danach schaltet sich die Waage aus.

WAS BEDEUTET ÜBERGEWICHT?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht eine sehr negative Auswirkung auf die Gesundheit haben kann. Das Übergewicht kann Fettleibigkeit, Herzprobleme, Atherosklerose, Osteoporose hervorrufen, der Gewichtsverlust kann aber auch zur Osteoporose führen.

Die Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Skeletts, die durch die Senkung der Knochenmasse im Umfang und die Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet wird und zur Erhöhung der Brüchigkeit der Knochen führt und das Risiko der Knochenbrüche infolge der minimalen Verletzung oder sogar ohne solche hervorruft.

Das Übergewicht kann man mit Hilfe von Sportübungen und einer mäßigen Diät loswerden, und der Analysator des Übergewichts ist zu seiner Kontrolle ideal geeignet.

Es ist bekannt, dass das Muskel- und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthält, und das Wasser leitfähiger als Fett ist.

Wenn Sie den Schwachstrom durch Ihren Körper durchlassen, kann das Gerät den Gehalt des Körperfettes in Geweben ziemlich schnell messen, so können Sie auf Ihre Figur aufpassen.

Veränderung der Prozentgehalts von Fett im Organismus im Laufe des Tages

Die Angaben des Prozentgehalts von Fett im Körper beeinflussen solche Faktoren,

wie Lebensweise, physischen Belastungen, der Gesundheitszustand, sowie die Flüssigkeitsmenge im Körper.

Es sollen folgende Faktoren beachtet werden:

- Die Angaben des Prozentgehalts von Fett können nach dem Baden/nehmen oder der Dusche niedriger sein.
- Die Angaben des Prozentgehalts von Fett können nach dem Essen oder Trinken höher sein.
- Der Wassergehalt im Körper kann sich reduzieren, wodurch sich die Angaben des Prozentgehalts von Fett während oder nach der Krankheit, sowie nach den physischen Übungen auch ändern können.

Wassergehalt im Körper

Der Prozentgehalt von Wasser im Körper stellt die Flüssigkeitsmenge im Menschenkörper in Prozentverhältnis zum Gesamtgewicht dar.

Das Wasser spielt die bedeutende Rolle für Körpergewebe und Organe des Menschen, ca. 50-65% unseres Körpers besteht aus Wasser. Der Prozentgehalt von Wasser im Menschenkörper kann nach einer Formel berechnet werden, die von Ernährungswissenschaftlern verwendet wird, das Ergebnis wird in Prozentverhältnis zum Gesamtgewicht dargestellt.

Dank der Technologie „B.I.A“, die in der gegebenen Waage verwendet wird, können Sie den Prozentgehalt von Wasser im Körper kontrollieren und diesen für den Menschenkörper wichtigen Kennwert korrigieren.

Der normale Prozentgehalt von Wasser im Körper einer Frau beträgt 45-60%, im Körper eines Mannes - 50-65%.

Was bedeutet Muskelmasse?

Der Kennwert der Muskelmasse berücksichtigt das Gewicht von Muskeln des Stütz- und Bewegungssystems (Herz und

Verdauungssystem) und Wasser, das sich in den Muskeln enthält.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist für die Menschen besonders wichtig, die Probleme mit dem Übergewicht haben. Die Senkung des Gewichts kann zur Verminderung vom Fettgewebe führen, jedoch nur unter der Bedingung der Erhöhung der Muskelmasse.

Was bedeutet Knochenmasse?

Die Grundlage des menschlichen Skeletts bildet das Knochengewebe, das über die Härte und Widerstandsfähigkeit zu den äußeren Wirkungen verfügt, wobei innere Organe geschützt werden, und gemeinsam mit dem Muskelgewebe die Bewegungsfähigkeit des Menschen gewährleistet.

Den Messungen der Knochenmasse liegt die Bestimmung der Mineralstoffmenge (Kalzium oder andere Stoffe) im Menschenkörper zugrunde. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die Entwicklung des Muskelgewebes menschliche Knochen stärkt. Diese Tatsache muss bei der Erarbeitung der Diät und physischen Belastungen beachtet werden, damit Knochen fest und gesund bleiben.

Die Knochenmasse ändert sich praktisch nicht, jedoch ist eine geringe Verminderung der Knochenmasse unter dem Einfluss von vielen Faktoren möglich (Masse, Größe, Alter, Geschlecht). Aus diesem Grunde gibt es hier keine Indikation und Interpretation der Änderungen von Änderungen. Es gibt auch keine Normkennwerte und Empfehlungen.

Anmerkung: - Die Angaben in der Tabelle sind Empfehlungsangaben.

Mann	Alter	% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
		niedrig	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Frau	Alter	% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Ein Mann, der ca. 10 Stunden pro Tag Sport macht	Alter	% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Eine Frau, die ca. 10 Stunden pro Tag Sport macht	Alter	% Fett			% Wasser			% der Muskelmasse		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

Die zeitliche Verbindung von Ergebnissen

Achten Sie darauf, dass alle Ergebnisse der Berechnungen und des einfachen Abwiegens nur bei einer dauernden Gegenüberstellung der Ergebnisse von Bedeutung sind, die kurzzeitigen Veränderungen der Körpermasse innerhalb einiger Tage sind in der Regel durch geringe Flüssigkeitsverlusten in Ihrem Körpergewebe hervorgerufen sind.

Die Bewertung der Ergebnisse erfolgt auf der Grundlage der Änderungen des Gesamtgewichts des Körpers, des Prozentgehalts von Fett, des Flüssigkeitsgehalts im Gewebe und der Muskelmasse des Körpers, und hängt von der Zeitperiode, in der die se Änderungen erfolgt haben. Die kurzzeitigen Veränderungen der Werte innerhalb von zwei Tagen können sich stark von den Änderungen der Angaben innerhalb einer Woche oder eines Monats unterscheiden.

In der Regel sind kurzzeitige Änderungen der Angaben mit dem Flüssigkeitsgehalt im Körpergewebe verbunden, und mittel- und langfristige Änderungen sind durch Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

- So können die kurzzeitige Senkung des Gewichts und die gleichzeitige Erhöhung oder unveränderte Fettmenge im Körpergewebe durch die Verminderung der Flüssigkeitsmenge infolge der physischen Belastung, des Saunabesuchs oder des schnellen Gewichtsverlustes hervorgerufen werden.

DEUTSCH

- Die mittelfristige Erhöhung des Gewichts, die Verminderung oder die unveränderte Fettmenge im Körpergewebe kann durch die Erhöhung der Muskelmasse hervorgerufen werden.
- Falls die gleichzeitige Senkung des Gesamtgewichts und des Fettgehalts entsteht, hat Ihre Diät Wirkung - Sie verlieren den Fettgehalt im Körpergewebe.
- Ideal ist die Kombination der Diät mit verschiedenen physischen Belastungen, dabei kann die mittelfristige Erhöhung der Muskelmasse im Körpergewebe erfolgen.

WARTUNG DES GERÄTS

- Seien Sie beim Nutzen der Waage vorsichtig, vermeiden Sie Temperaturschwankungen, Schläge, direkte Sonnenstrahlen.
- Halten Sie die Waage von Heizgeräten fern.
- Wischen Sie die Waagenoberfläche mit einem feuchten Tuch ab.
- Reinigen Sie die Grundfläche der Waage mit einem trockenen Tuch.
- Es ist nicht gestattet, Chemie- und Abrasivmittel für die Reinigung der Waage zu nutzen.
- Es ist nicht gestattet, das Gerät in den Räumen mit erhöhter Luftfeuchtigkeit (über 80%) zu nutzen, lassen Sie keinen Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten zu, weil es die Messungsgenauigkeit beeinflussen oder zum Betriebsausfall des Geräts führen kann.
- Bewahren Sie die Waage in einem trockenen und für Kinder unzugänglichem Ort auf.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Maximales Gewicht: 150 kg/330 lb/23 St
Skalenteilung: 0,1 kg/0,2 lb/1/4lb
Batterien: 2 x 1 V AAA

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

Betriebslebensdauer des Geräts – 5 Jahre

Gewährleistung

Ausführliche Bedingungen der Gewährleistung kann man beim Dealer, der diese Geräte verkauft hat, bekommen. Bei beliebiger Anspruchserhebung soll man während der Laufzeit der vorliegenden Gewährleistung den Check oder die Quittung über den Ankauf vorzulegen.

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 С АНАЛИЗАТОРОМ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

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

ОПИСАНИЕ

1. Дисплей
2. Верхние контактные площадки
3. UNIT – кнопка выбора единиц взвешивания: килограммы, стоуны или фунты (kg/st/lb)
4. Нижние контактные площадки
5. ▼ - кнопка уменьшения числа, отображаемого на дисплее
6. Кнопка включения
7. ▲ - кнопка увеличения числа, отражаемого на дисплее
8. SET – выбор и подтверждение ввода данных
9. Опорные ножки
10. Крышка батарейного отсека

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед эксплуатацией устройства внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.

- Использование анализатора избыточного веса **АБСОЛЮТНО** противопоказано беременным женщинам.
- Использование анализатора избыточного веса **АБСОЛЮТНО** противопоказано лицам, имеющим имплантированные электрокардиостимуляторы, так как принцип действия устройства основан на протекании через тело человека электрического тока, который может вызвать сбой в работе кардиостимулятора.

- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Во избежание погрешностей при взвешивании не используйте весы на коврах или ковровых покрытиях.
- Для получения максимально точных показаний при взвешивании ставьте весы на одно и то же место.
- Не вставайте на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность корпуса 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. Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание, запрещается прыгать на поверхности весов.
- Используйте весы вдали от нагревательных приборов.
- Запрещается использовать и хранить весы в помещениях с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте попадания воды либо других жидкостей в корпус весов, потому что это может повлиять на точность взвешивания или привести к поломке устройства.
- Будьте особенно внимательны, если устройство используется детьми или людьми с ограниченными возможностями.
- Не разрешайте детям использовать устройство в качестве игрушки.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека.
- При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.

РУССКИЙ

- Не используйте одновременно разные элементы питания (старые и новые, разных типов и т.п.);
- Своевременно меняйте элементы питания.
- Запрещается самостоятельно разбирать и ремонтировать весы. При обнаружении неисправностей обращайтесь в авторизованный (уполномоченный) сервисный центр.
- Весы можно использовать только в бытовых целях. Устройство не предназначено для использования в медицинских или коммерческих целях.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерения процентного содержания воды рекомендуется проводить вечером перед ужином. После приема пищи должно пройти 2-3 часа.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти около 10-12 часов.

Внимание!

- **Данные о процентном содержании жира, воды, мышечной и костной массы могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.**
- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.
- При определении процентного содержания жира и других параметров у детей младше 10 лет могут быть получены неточные результаты.
- Неточные результаты определения содержания жира, мышечной и костной массы могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отекам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

- Весы могут быть использованы для обычного взвешивания детей любого возраста при минимальном весе от 2 кг.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ

Если элементы питания (батарейки) поставляются отдельно, то при установке или и при замене батареек следует выполнить следующие шаги:

- Откройте крышку батарейного отсека (10), нажав на защелку.
- Вставьте 4 батарейки «AAA» (4x1,5В) в батарейный отсек, строго соблюдая полярность.
- Закройте крышку батарейного отсека (10).
- Если необходимо удалить все данные из памяти устройства, откройте крышку (10), извлеките на несколько секунд одну батарейку, после чего установите ее на место и закройте крышку батарейного отсека (10).

Если элементы питания (батарейки) уже установлены в батарейном отсеке:

- Откройте крышку батарейного отсека (10), выньте изолирующую прокладку, закройте крышку (10).

ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

Для выбора единиц взвешивания включите весы, нажав кнопку (6), прикосновением к кнопке UNIT (7), выберите единицы взвешивания:

«**kg**» - вес будет отображаться в килограммах;

«**st**» - вес будет отображаться в стоунах;

«**lb**» - вес будет отображаться в фунтах;

ВНИМАНИЕ!

Значение символов, появляющихся на дисплее (1):

- При перегрузке на дисплее (1) появится символ «Err», в этом случае срочно

сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение (рис.1).


- При появлении на дисплее символа «Lo» необходимо заменить элементы питания (батарейки) (рис.2) (см. пункт ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ).
- Если при вычислении процентного содержания жира и воды на дисплее (1) появится символ «Err», это означает, что ваши стопы и пятки не соприкасаются с верхними (2) или нижними (4) контактными площадками (рис.3).
- Появление символа «ErL» означает очень малое процентное содержание жира в тканях организма, поэтому произвести вычисления невозможно (рис.4). Рекомендации: в этом случае следует придерживаться более питательной диеты и быть более внимательным к своему здоровью.
- Символ «ErH» обозначает превышение процентного содержания жира в тканях организма, поэтому произвести вычисления невозможно (рис.5). Рекомендации: в этом случае следует придерживаться низкокалорийной диеты, больше заниматься спортом и уделять больше внимания своему здоровью.

ПРОСТОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Включите устройство нажатием на кнопку включения (6).
2. Дождитесь появления на дисплее (1) символов – «0.0 kg», «0:0.0 st» или «0.0 lb», в зависимости от единиц измерения веса, выбранных кнопкой UNIT (3) (рис.6).
3. Встаньте на весы, и равномерно распределите свой вес. Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Ваш вес будет высвечиваться на дисплее (1) в течение 15 секунд, после чего устройство автоматически отключится (рис.7).

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

(на примере отображения веса в «кг» и ввода данных роста в «см»)

1. Включите устройство нажатием на кнопку включения устройства (6).
2. Выберите единицы взвешивания прикосновением к кнопке UNIT (7):
 - «kg» - вес будет отображаться в килограммах; ввод данных роста в сантиметрах
 - «st» - вес будет отображаться в стоунах; ввод данных роста в футах и дюймах
 - «lb» - вес будет отображаться в фунтах; ввод данных роста в фунтах и дюймах.
3. Прикоснитесь к кнопке SET (8), на дисплее появится номер пользователя «P0» (рис.8).
4. Прикосновением к кнопкам ▼ (5) или ▲ (7) выберите номер пользователя. Возможен ввод данных для 10 пользователей обозначенных номерами от 0, 1, ...до 9. Подтвердите выбор пользователя прикосновением к кнопке SET (8).
5. Прикосновением к кнопкам ▼ (5) или ▲ (7) выберите символ пола: ▼ - для мужчин, ▲ - для женщин, и символ , если вы занимаетесь спортом (рис.9, 10). Подтвердите выбор пола прикосновением к кнопке SET (8).
6. Далее на дисплее (1) появиться мигающий символ «age», прикосновением к кнопкам ▼ (5) или ▲ (7) введите свой возраст в диапазоне от 10 до 80 лет (рис.11). Подтвердите введенный возраст, прикосновением к кнопке SET (8).
7. Прикосновением к кнопкам ▼ (5) или ▲ (7) введите свой рост в диапазоне от 100 см до 240 см (рис.12). Подтвердите выбор роста прикосновением к кнопке SET (8).
8. После введения всех данных на дисплее (1) появится значение «0.0 kg»,

и весы перейдут в режим измерения избыточного веса (рис. 13).

Примечание:

- Если интервал между каждым шагом по вводу личных данных будет превышать 10 секунд, устройство будет автоматически выключаться.
- Если никакой информации не было введено, устройство будет измерять содержание «жира», «воды», «мышечной массы» и «костной массы» в теле 25-летнего мужчины с ростом 1,65 м.

ВЫЧИСЛЕНИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЗВЕШИВАНИЯ

1. Прикосновением к кнопке SET (8) включите весы.
2. Прикосновением к кнопкам ▼ (5) или ▲ (7) выберите номер пользователя и подтвердите это, прикоснувшись к кнопке SET (8).
3. Дальнейшими прикосновениями к кнопке SET (8) просмотрите личные данные (пол, возраст, рост).
4. После просмотра данных о росте, на дисплее (1) появятся символы «0.0 kg» и номер пользователя «P0» (рис. 13).
5. Встаньте на весы босиком так, чтобы ваши стопы и пятки находились на верхних и нижних контактных площадках (2 и 4), равномерно распределите свой вес (рис. 14). Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Ваш вес будет показан на дисплее (1), при появлении перемещающегося символа «0» происходит вычисление процентного содержания жира «FAT», воды «TBW», мышечной массы «MUS» и костной массы «BONE» в организме человека.
6. На дисплее (1) отображаются данные: процентное содержание жира «FAT» (рис. 15), воды «TBW» (рис. 16),

мышечной массы «MUS» (рис. 17) и костной массы «BONE» (рис. 18).

7. Результаты вычислений будут дважды выводиться на дисплей (1), после этого весы отключатся.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, однако и недостаток веса может привести к остеопорозу.

(Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани, приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

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

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

Пропуская слабый электрический ток через тело, устройство может быстро вычислить содержание телесного жира в тканях, помогая вам следить за своей фигурой.

Изменение процентного количества жира в организме в течение дня

На показатели процентного содержания жира в организме влияют такие факторы, как образ жизни, физические нагрузки, состояние здоровья, а так же

количество жидкости в организме. Следует учитывать следующие факторы:

- процентные данные содержания жира могут быть ниже после приема ванны или душа.
- показатели процентного показателя 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, около 50-65 % нашего организма состоит из воды. Можно вычислить содержание воды в организме человека по формуле, используемой диетологами, при этом полученный результат выражается в процентах от общего веса.

Благодаря технологии «В.І.А.», используемой в данных весах, вы можете контролировать процентное количество воды в теле и корректировать этот важный для человеческого организма показатель.

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

Что такое мышечная масса?

Показатель мышечной массы учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких

мышц (сердца и пищеварительной системы) и воды, находящейся в этих мышцах.

Контролировать мышечную массу особенно важно для людей, страдающих от избыточного веса и ожирения. Снижение

веса может привести к уменьшению жировых тканей, но только если при этом будет происходить накопление мышечной массы.

Что такое костная масса?

Основу скелета человека составляют костные ткани, которые обладают твердостью и устойчивостью к внешним воздействиям, защищая при этом внутренние органы, а совместно с мышечной тканью обеспечивают способность человека к движению.

В основе измерения костной массы лежит определение массы минеральных веществ в организме (кальция или других веществ). Исследования показали, что развитие мышечных тканей усиливает кости скелета. Этот факт необходимо учитывать при составлении диеты и расчете физических нагрузок, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми.

Костная масса практически не меняется, при этом некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому здесь нет индикации направления изменений и интерпретации измерений. Также нет нормативных значений и рекомендаций.

Примечание: - данные таблицы носят рекомендательный характер.

РУССКИЙ

Мужчина	Возраст	% жира			% воды			% мышечной массы		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	20-39 40-59 60-79	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0 11.0-22.0 13.0-25.0	19.1-45.0 22.1-45.0 25.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-70.0 50.0-68.0 50.0-65.0	70.1-85.0 68.1-85.0 65.1-85.0	45.0-72.9 45.0-69.9 45.0-66.9	73.0-82.0 70.0-79.0 67.0-77.0	82.1-95.0 79.1-95.0 77.1-95.0
Женщина		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0 23.0-35.0 24.0-36.0	33.1-45.0 35.1-45.0 36.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-65.0 45.0-65.0 45.0-65.0	65.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-64.9 45.0-61.9	68.0-77.0 65.0-75.0 62.0-72.0	77.1-95.0 75.1-95.0 72.1-95.0
Мужчина, занимающийся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Женщина, занимающаяся спортом до 10 часов в неделю		% жира			% воды			% мышечной массы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

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, содержания жидкости в тканях и мышечной массы тела, и зависит от длительности периода времени, за который 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 количест-

ва 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.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

- Соблюдайте осторожность при пользовании весами, избегайте перепадов температур, не подвергайте весы ударам, избегайте воздействия прямых солнечных лучей.
- Держите весы вдали от нагревательных приборов.
- Протирайте платформу влажной тканью.
- Очищайте основание весов сухой мягкой тканью.
- Не используйте химические или абразивные средства для чистки весов.
- Не используйте и не храните весы в помещениях с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте контакта с водой либо другими жидкостями, так как это может повлиять на точность измерения или привести к выходу весов из строя.
- Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальный вес: 150 кг/330 lb/23 St
Деления шкалы: 0,1 кг/ 0,2 lb/1/4lb

Элементы питания: 4 x 1,5 В батарейки AAA

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

Срок службы прибора - 5 лет

АН-ДЕР ПРОДАКТС ГмбХ, Австрия
Нойбаугортель 38/7А, 1070 Вена,
Австрия
Сделано в Китае

АРТЫҚ САЛМАҚ ТАРАЗЫ-АНАЛИЗАТОРЫ

Құрылғыда «V.I.A» дененің толық кедергісін (импедансын) биоэлектрлік талдау әдісі қолданылған, ол жадқа енгізілген жеке мәліметтерді (жынысты, жасты, бойды) есепке ала отырып ағзадағы майдың, судың құрамын, бұлшық ет және сүйек массасын жоғары дәлділікпен есептеуге мүмкіндік береді.

Сипаттамасы

1. Дисплей
2. Жоғарғы түйіспелі алаңшалар
3. UNIT – салмақты өлшеудің бірліктерін таңдау батырмасы (kg/st/lb)
4. Төменгі түйіспелі алаңшалар
5. ▼ - дисплейде көрсетілген санды азайту батырмасы
6. Іске қосу батырмасы
7. ▲ - дисплейде көрсетілген санды көбейту батырмасы
8. SET – мәліметтерді енгізуді таңдау және растау
9. Тірек аяқшалар
10. Батареялық бөлік қақпағы

Сақтандыру шаралары

Құрылғыны пайдалану алдында берілген нұсқаулықты зейін қойып оқып шығыңыз.

- Артық салмақ таразы-анализаторын пайдалану екіқабат әйелдерге АБСОЛЮТТЫ қарсы көрсетілген.
- Артық салмақ таразы-анализаторын пайдалану имплантталған электр жүрек ынталандырғыштары бар адамдарға АБСОЛЮТТЫ қарсы көрсетілген, себебі құрылғының қызмет ету принципі адам денесімен электр тоғының таралауына негізделген, ол электр жүрек ынталандырғышының жұмысында шалысқа әкелуі мүмкін.
- Таразыны түзу, құрғақ және сырғымайтын бетте орналастырыңыз.
- Өлшегенде қателіктерді болдырмау

үшін, таразыңы кілемдерде немесе кілемді беттерде пайдаланбаңыз.

- Салмақты өлшегенде максималды дәл көрсетілімдерді алу үшін таразыны үнемі бір орынға қойыңыз.
- Таразыға суланған аяқтармен немесе таразының дымқыл бетіне тұрмаңыз. Сіз тайғанап кетіп жарақат ала аласыз.
- Таразыға тұрғанда, қауіпсіздікті сақтаңыз: таразыға бір аяқпен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіңіз және содан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Таразыға тұрыңыз және өз салмағыңызды теңестіріп орналастырыңыз. Салмақты өлшеу іске асырылып жатқанда, қозғалмай тұрыңыз, Таразы бетінде секіруге тыйым салынады.
- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ пайдаланыңыз.
- Таразыны ылғалдылығы жоғары (80% астам) бөлмелерде пайдалануға және сақтауға тыйым салынады, судың немесе басқа сұйықтықтардың таразы корпусына тиюіне жол бермеңіз, бұл салмақты өлшеудің дәлдігіне әсер етуі немесе аспаптың істен шығуына әкелуі мүмкін.
- Егер аспапты балалар немесе мүмкіндіктері шектеулі адамдар пайдалағанда, аса назар болыңыз.
- Аспапты балаларға ойыншық ретінде пайдалануға рұқсат етпеңіз.
- Егер сіз таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда батареялық бөліктен қоректендіру элементтерін шығару қажет.
- Қоректендіру элементтерін орнатқан кезде белгілеулерге сәйкес үйектілікті қатаң сақтаңыз.
- Өртүрлі қоректендіру элементтерін бірге пайдаланбаңыз (жаңалары мен ескілерін, өртүрлі типін және т.с.с.);
- Қоректендіру элементтерін уақытында айырбастап тұрыңыз.

- Таразыны өз бетіңізбен бөлшектеуге және жөндеуге тыйым салынады. Ақаулықтар табылған кезде туындыгерлес қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.
- Құрылғы тек тұрмыстық мақсаттарда пайдалануға арналған және медициналық немесе коммерциялық мақсаттарда пайдалануға арналмаған.

Кеңестер

- Салмағыңызды өлшеуді үнемі тәуліктің бір мезгілінде іске асырыңыз.
- Судың пайыздық құрамын кешкі ас алдында өлшеу ұсынылады. Тамақ ішкеннен кейін 2-3 сағат өтуі керек.
- Қарқынды дене жаттығуларынан кейін 10-12 сағат өтуі керек.

Назар аударыңыз!

- **Майдың, судың пайыздық құрамы, бұлшық ет және сүйек массасы туралы мәліметтерсіз таразыға жалаң аяқ тұрғанда ғана алына лады.**
- Ағзадағы майдың пайыздық құрамы әртүрлі факторларға байланысты болады және күні бойы өзгеруі мүмкін.
- Жасы 10-нан төмен балаларда майдың пайыздық құрамын және басқа өлшемдерді анықтағанда нақсыз нәтижелер алынуы мүмкін.
- Май құрамының, бұлшық ет және сүйек массасының нақсыз нәтижелері кәсіби спортсмендерде, ісінуге бейім тұлғаларда, қалыпсыз пропорциядағы адамдарда болуы мүмкін.
- Таразы кез-келген жастағы 2 кг асатын балаларды қарапайым өлшеуге пайдаланыла алады.

ТАРАЗЫНЫ ПАЙДАЛАНУ

Егер қоректендіру элементтері (батареялар) жеке жеткізілсе және батареяларды айырбастағанда:

- Ілмекке басып, батареялық бөліктің қақпағын (10) ашыңыз.
- Батареялық бөлікке «AAA» (4x1,5В) 4 батареяны үйектілікті қатаң сақтай отырып салыңыз.
- Батареялық бөліктің қақпағын (10) жабыңыз.
- Егер барлық мәліметтерді құрылғы жадынан өшіру қажет болса, қақпақты (10) ашыңыз, бір батареяны бірнеше секундқа шығарыңыз, содан кейін оны орнына салыңыз және батареялық бөліктің қақпағын (10) жабыңыз.

Егер қоректендіру элементтері (батареялар) батареялық бөлікте орналасса:

- Батареялық бөліктің қақпағын (10) ашыңыз, оқшаулағыш қабатты шығарыңыз, қақпақты (10) жабыңыз.

САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ БІРЛІКТЕРІН ТАҢДАУ

Салмақты өлшеу бірліктерін таңдау үшін, батырманы (6) басып таразыны іске қосыңыз, UNIT батырмасын (7) түртіп, салмақты өлшеу бірліктерін таңдаңыз: «kg» - салмақ килограммдармен көрсетіледі; «st» - салмақ стоундармен көрсетіледі; «lb» - салмақ фунттармен көрсетіледі;

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Дисплейде (1) көрсетілетін таңбалардың мәндері:

- Егер дисплейде “ERR” мәні көрсетілсе, таразы асыра жүктелген. Таразының бұзылуын алдын-алу үшін одан жедел түсіңіз (сур.1)..
- “Lo” таңбасы қоректендіру элементтерін (батареяларды) айырбастаудың қажеттілігін білдіреді (сур.2) (см. пункт ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ).
- Егер майдың және судың пайыздық құрамын есептегенде дисплейде

- (1) «ErG» таңбасы пайда болса, бұл сіздің аяқтарыңыз бен табандарыңыз жоғарғы (2) немесе төменгі (4) түйіспелі алаңшалармен жанаспағанын білдіреді (сур.3).
- «ErL» таңбасының пайда болуы ағза ұлпаларындағы майдың өте төмен пайыздық құрамын білдіреді, сондықтан есптеуді жүргізу мүмкін емес (сур.4). Ұсыныстар: анағұрлым құнарлы диетаны ұстану керек және өз денсаулығыңызға көбірек назар аудару қажет.
 - «ErH» таңбасы ағза ұлпаларындағы майдың жоғары пайыздық құрамын білдіреді, сондықтан есптеуді жүргізу мүмкін емес (сур.5). Ұсыныстар: төмен калориялы диетаны ұстану керек, спортпен көбірек шұғылдану керек және өз денсаулығыңызға көбірек назар аудару қажет.

САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ

1. Іске қосу батырмасына (6) басып құрылғыны іске қосыңыз.
2. UNIT батырмасымен (3) таңдалған салмақты өлшеу бірліктеріне байланысты дисплейде (1) – «0.0 kg», «0:0.0 st» немесе «0.0 lb» пайда болуын күтіңіз (сур.6).
3. Таразыға тұрыңыз және өз салмағыңызды теңестіріп орналастырыңыз. Өлшеу жүріп жатқанда таразыда қозғалмай тұрыңыз. Сіздің салмағыңыз 15 секунд бойы дисплейде көрсетіледі, одан кейін аспап автоматты сөнеді (сур.7).

ЖЕКЕ МӘЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ

(салмақты «кг»-мен көрсету үлгісінде, бой мәліметтерін «см»-де енгізу)

1. Іске қосу батырмасына (6) басып құрылғыны іске қосыңыз.
2. UNIT батырмасын (7) түртіп, салмақты өлшеу бірліктерін таңдаңыз: «kg» - салмақ килограммдармен

көрсетіледі; бойды сантиметрмен енгізу

«st» - салмақ стоундармен көрсетіледі; бойды футтармен және дюймдармен енгізу

«lb» - салмақ фунттармен көрсетіледі; бойды футтармен және дюймдармен енгізу

3. SET батырмасын (8) түртіңіз, дисплейде пайдаланушы нөмірі «P0» пайда болады (сур.8).
4. (5) немесе (7) батырмаларын түртіп выберите пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. 10 пайдаланушыға мәліметтерді енгізу мүмкін - 0,1, ...9. SET батырмасын (8) түртіп таңдалған пайдаланушыны растаңыз.
5. ▼ (5) немесе ▲ (7) батырмааларын түртіп жыныс таңбасын таңдаңыз: ▼ - еркектер үшін, ▲ - әйелдер үшін, және ⚡ таңбасын, егер сіз спортпен шұғылдансаңыз (сур.9, 10). SET батырмасын (8) түртіп таңдалған жынысты растаңыз.
6. Кейін дисплейде (1) жанып-сөнетін «age» таңбасы пайда болады, ▼ (5) немесе ▲ (7) батырмааларын түртіп өзіңіздің жасыңызды 10-нан 80-ге дейінгі ауқымда енгізіңіз (сур.11). SET батырмасын (8) түртіп таңдалған жасты растаңыз.
7. ▼ (5) немесе ▲ (7) батырмааларын түртіп өзіңіздің бойыңызды 100 см-ден 240 см-ге дейінгі ауқымда енгізіңіз (сур.12). SET батырмасын (8) түртіп таңдалған бойды растаңыз.
8. Барлық мәліметтерді енгізгеннен кейін дисплейде (1) «0.0 kg» мәні пайда болады және таразы артық салмақты өлшеу режиміне көшеді (сур.13).

Ескерту:

- Егер жеке мәліметтерді енгізу бойынша әрбір қадамның арасындағы аралық 10 секундтан ааса, құрылғы автоматты сөнеді.

- Егер ешқандай ақпарат өнгізілмеген болса, құрылғы бойы 1, 65 м 25 жастағы еркектің денесіндегі «майдың», «судың» құрамын, «бұлшық массасын» және «сүйек массасын» өлшейді.

САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ БОЙЫНША ЕСЕПТЕУЛЕР

1. SET батырмасын (8) түртіп таразыны іске қосыңыз.
2. ▼ (5) немесе ▲ (7) батырмаларын түртіп пайдаланушы нөмірін таңдаңыз SET батырмасын (8) түртіп оны растаңыз.
3. SET батырмасын қайталап басып (8) жеке мәліметтерді (жынысты, жасты, бойды) қарап шығыңыз.
4. Бой туралы мәліметтерді қарағаннан кейін, дисплейде (1) «0.0 kg» таңбалары және пайдаланушы нөмірі «P0» пайда болады (сур.13).
5. Таразыға сіздің аяқтарыңыз бен табандарыңыз жоғарғы және төменгі түйіспелі алаңшаларда (2 және 4) орналасатындай етіп жалаң аяқ тұрыңыз, өз салмағыңызды теңестіріп орналастырыңыз (сур.14). Салмақты өлшеу іске асырылып жатқанда, қозғалмай тұрыңыз. Сіздің салмағыңыз дисплейде (1) көрсетіледі, қозғалатын «o» таңбасы пайда болғанда адам ағзасындағы майдың «FAT», судың «TBW» пайыздық құрамы, бұлшық ет массасын «MUS» және сүйек массасын «BONE» есептеу жүзеге асырылады.
6. Мәліметтер дисплейде (1) көрсетіледі, майдың «FAT» (сур.15), судың «TBW» (сур.16) пайыздық құрамы, бұлшық ет массасының «MUS» (сур.17) және сүйек массасының «BONE» (сур.18).
7. Есептеулер нәтижелері екі рет дисплейге (1) шығарылады, содан кейін таразы сөнеді.

АРТЫҚ САЛМАҚ БОЛЫП НЕ ЕСЕПТЕЛДІ?

Дененің артық салмағы денсаулыққа кері әсерін тигізе алатыны туралы бәріне белгілі.

Артық салмақ толықтықтың жүрекпен байланысты мәселелердің, атеросклероз, остеопороз дамуының себебі болуы мүмкін, бірақ салмақ жетіспеушілігі де остеопорозға әкелуі мүмкін. (Остеопороз көлем бірлігінде сүйек массасының азаюымен және сүйек ұлпасының микро архитектурасымен сипатталатын және сүйектердің нәзіктігінің және минималды жарақат немесе онсыз олардың сынуы тәуекелінің ұлғаюына әкелетін, қаңқаның жүйелі ауруы).

Артық салмақтан дене жаттығулары және ұстамды диета көмегімен арылуға болады, ал артық салмақтың анализаторы оны бақылауға тура келеді.

Аз салмақ кезінде ағзаның бұлшық еттері мен ұлпаларында майға қарағанда судың көлемі көбірек болатыны туралы, сонымен қатар, электр тоғы майға қарағанда, судан жақсырақ өтетіні туралы белгілі.

Денеден әлсіз электр тоғын өткізіп, құрылғы ұлпалардағы дене майының құрамын тез есептеп, сізге пошымыңызды қадағалауға көмектеседі.

Ағзадағы майдың пайыздық көлемінің күн барысында өзгеруі

Ағзадағы майдың пайыздық құрамының көрсеткіштеріне өмір салты, денеге күш түсіру, денсаулық деңгейі, сонымен қатар ағзадағы сұйықтықтың көлемі сияқты факторлар әсер етеді.

Келесі факторларды ескеру қажет:

- ванна немесе душ қабылдағаннан кейін май құрамының пайыздық мәліметтері аз болуы мүмкін.
- тамақ немесе сұйықтық қабылдағаннан

- кейін май көрсетілімінің пайыздық көрсеткіштері жоғары болуы мүмкін.
- сырқат уақытында және одан кейін, сонымен қатар дене жаттығуларынан кейін ағзадағы сұйықтықтың құрамы азайып, сол арқылы майдың пайыздық құрамының көрсеткіштерін өзгертеді.

Ағзадағы судың құрамы

Ағзадағы судың пайыздық құрамы – бұл жалпы салмаққа қарағанда адам денесіндегі сұйықтықтың пайыздық көлемі.

Су адамның ұлпаларында және мүшелерінде басты роль атқарады, біздің ағзамыз 50-65 % таяу судан тұрады. Адам ағзасындағы судың құрамын, диетологтар қолданатын формула бойынша есептеуге болады, алынған нәтиже жалпы салмақпен салыстырып пайызбен көрсетіледі. Берілген таразыда қолданылатын “В.І.А” технологиясының арқасында, Сіз денедегі судың пайыздық көлемін бақылай және адам ағзасы үшін маңызды бұл көрсеткішті реттей аласыз.

Ағзадағы су құрамының нормасы әйелдер үшін – 45-60%, еркектер үшін – 50-65%

Бұлшық ет массасы дегеніміз не?

Бұлшық массасының көрсеткіші тірек-қимыл жүйесі бұлшық еттерінің, біріңғай салалы (жүрек және ас қорыту жүйесінің) бұлшық еттердің және бұл бұлшық еттердегі су салмағын есепке алады. Бұлшық ет массасын қадағалау артық салмақ және семіздіктен зиян шегетін адамдар үшін аса маңызды. Салмақтың азаюы май ұлпаларының азаюына, бірақ сонымен қатар бұлшық массасының көбеюі жүзеге асырылса әкелуі мүмкін.

Сүйек массасы дегеніміз не?

Адам массасының негізін сүйек

ұлпалары құрайды, олар қатты және сыртқы әсерлерге төзімді болады, сонымен қатар ішкі органдарды қорғайды, ал бұлшық ет ұлпаларымен бірге адамның қимылға қабілеттілігін қамтамасыз етеді.

Сүйек массасын өлшеуі негізінде ағзадағы минералды заттардың (кальций және басқа заттардың) массасы анықтау жатыр. Бұлшық ет ұлпаларының дамуы қаңқа сүйектерін күшейтетінін зерттеулер көрсетті. Сүйектер қатты және сау болуы үшін, диетаны құрастырғанда және денеге күш салғанда бұл фактіні ескеру қажет.

Сүйек массасы жалпы алғанда өзгермейді, бірақ көптеген факторлардың (массаның, бойдың, жастың, жыныстың) әсерінен біршама азаюы мүмкін. Сондықтан бұл жерде өзгерісрдің бағытының көрсетілуі және өзгерістердің мағналануы жоқ. Сонымен бірге қалыптық мәндер мен ұсыныстар жоқ.

Ескерту: - кестедегі мәліметтер ұсыныстық сипатта берілген.

Еркек	Жасы- аст	Май %			Су %			Бұлшық ет масса %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20-39		8.0-19.0	19.1-45.0		55.0-70.0	70.1-85.0		73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-7.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-54.9	50.0-68.1	68.1-85.0	45.0-72.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-10.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
		5.0-12.9								
Әйел			Май %			Су %			Бұлшық ет масса %	
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын еркек			Май%			Су %			Бұлшық ет %	
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын әйел			Май%			Су %			Бұлшық ет %	
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.1	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.1	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Нәтижелердің уақытша байланысы

Ұзақ уақыт бойы нәтижелерді салыстырғанда ғана есептеулердің және қарапайым өлшеулердің барлық нәтижелерінің мәні болады, бінеше күн шегіндегі дене массасының қысқа уақыттағы өзгерулері, әдетте, сіздің ағзаңыздағы ұлпалардың сұйықтықты жоғалтуымен байланысты.

Нәтижелерді бағалау жалпы дене салмағының өзгеруі, майдың пайыздық арақатынасының, дене ұлпаларындағы және бұлшық ет массасындағы сұйықтық құрамы негізінде беріледі, және бұл өзгерістер болған уақыт аралығына байланысты болады. Бір күн бойы көрсетілімдердің қысқа уақыт өзгеруі бір апта бойғы көрсетілімдердің өзгеруіне анағұрлым өзгеше болуы мүмкін.

Әдетте, көрсетілімдердегі қысқа уақытты өзгерулер ағза ұлпаларындағы

ҚАЗАҚ

сұйықтықтың құрамымен, ал орташа және ұзақ мерзімді өзгерулер майдың көлемі мен бұлшық ет массасының өзгерісіне байланысты.

- Осылайша салмақтық қысқа уақытты азаюы және сол уақыттағы ағзадағы май көлемінің көбеюі немесе өзгермеуі денеге күш салудың, моншаға барудың немесе тез салмақты жоғалтудың нәтижесімен байланысты болуы мүмкін.
- Орта мерзімді салмақтың көбеюі, ағза ұлпаларындағы майдың азаюы немесе өзгермеуі бұлшық ет массасының көбеюіне байланысты болуы мүмкін.
- Егер Сіз бір мезгілде жалпы салмақтың және май құрамының азаюын сезсеңіз, Сіздің диетаныз жұмыс істейді – Сіз ағза ұлпаларындағы майдың құрамын жоғалтып жатырсыз.
- Ең жақсы болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен байланысы есептеледі, сол кезде Сіз ағза ұлпаларында бұлшық ет массасының орта мерзімді көбеюін бақылайсыз.

АСПАПТЫҢ КҮТІМІ

- Таразыны пайдаланғанда абай болыңыз, температура ауытқуларын, жоғары ылғалдылықты, соққыларды, шаңды немесе тікелей күн сәулелерінің әсерін болдырмаңыз.
- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ ұстаңыз.
- Таразы платформасын дымқыл матамен сүртіңіз.
- Таразы негізін құрғақ аматмен тазартыңыз.
- Таразыны тазалауға химиялық немесе қажайтын заттарды пайдаланбаңыз.
- Таразыны ылғалдылығы жоғары (80% астам) бөлмелерде пайдалануға және сақтауға тыйым салынады, судың немесе басқа сұйықтықтардың таразы корпусына тиюіне жол бермеңіз, бұл салмақты өлшеудің дәлдігіне әсер етуі

немесе аспаптың істен шығуына әкелуі мүмкін.

- Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Максималды салмақ: 150 кг/330 lb/23 St
Баған бөлімі: 0,1 кг/ 0,2 lb/1/4lb
Қоректендіру элементтері: 4x1,5В AAA батареика

Өндіруші алдын ала хабарламастан аспаптың сипаттамаларын өзгертуге құқылы.

Құралдың қызмет ету мерзімі - 5 жыл

Гарантиялық міндеттілігі

Гарантиялық жағдайдағы қаралып жатқан бөлшектер дилерден тек сатып алынған адамға ғана беріледі. Осы гарантиялық міндеттілігіндегі шағымдалған жағдайда төлеген чек немесе квитанциясын көрсетуі қажет.

Бұл тауар EMC – жағдайларға сәйкес келеді негізгі



*Міндеттемелер 89/336/EEC
Дерективаның ережелеріне
енгізілген Төменгі Ережелердің
Реттелуі (73/23 EEC)*

CÂNTAR-ANALIZOR AL EXCESULUI DE GREUTATE

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

DESCRIEREA PRODUSULUI

1. Afișaj
2. Platforme de contact superioare
3. UNIT – buton selectare unități de cântărire (kg/st/lb)
4. Platforme de contact inferioare
5. ▼ - buton micșorare indice vizualizat pe afișaj
6. Buton pornire
7. ▲ - buton majorare indice vizualizat pe afișaj
8. SET – selectarea și confirmarea introducerii datelor
9. Picioare de sprijin
10. Capac locaș pentru baterii

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de utilizarea aparatului.

- Folosirea analizorului excesului de greutate este CATEGORIC contraindicată femeilor însărcinate.
- Folosirea analizorului excesului de greutate este CATEGORIC contraindicată persoanelor cu electrocardiostimulatoare, deoarece principiul de acțiune al aparatului este bazat pe trecerea prin corpul uman a curentului electric care poate influența funcționarea normală a cardiostimulatorului.
- Așezați cântarul pe o suprafață plană, uscată și nealunecoasă.
- Pentru a evita inexactitățile la măsurarea greutății nu folosiți cântarul pe covoraș sau mochetă.
- Pentru a obține rezultate cât mai precise

poziționați aparatul într-un singur loc.

- 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.
- Nu folosiți cântarul în apropiere de aparate de încălzit.
- Nu folosiți și nu păstrați cântarul în încăperi cu umiditate mare (de circa 80%), nu permiteți pătrunderea apei sau altor lichide în corpul cântarului, acest fapt poate influența precizia măsurărilor sau poate duce la ieșirea din funcțiune a aparatului.
- Este necesară o atentă supraveghere atunci când aparatul este folosit de copii sau persoane cu abilități reduce.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu aparatul.
- Extrageți bateriile din locașul pentru baterii atunci când nu folosiți aparatul o perioadă mai lungă de timp.
- Respectați polaritatea la instalarea bateriilor.
- Nu folosiți bateriile noi împreună cu cele vechi sau baterii de tipuri diferite.
- Înlocuiți bateriile înainte de sfârșitul duratei de viață.
- Nu dezasaamblați și nu reparați singuri aparatul. În caz de defecțiuni apelați la un centru service autorizat.
- Aparatul este destinat numai pentru utilizare casnică și nu este destinat pentru folosire în scopuri medicale sau comerciale.

RECOMANDĂRI

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
- Se recomandă măsurarea cantității procentuale de apă seara, înainte de cină,

ROMÂNĂ

după 2-3 ore de la luarea mesei.

- Efectuați cântărirea după 10-12 ore de la efectuarea antrenamentelor fizice intense.

Atenție!

- ***Datele despre cantitatea procentuală de grăsime, apă și masă musculară pot fi obținute numai în cazul în care ați urcat pe cântar cu picioarele goale.***

- Cantitatea procentuală de grăsime în organism depinde de mai mulți factori și poate varia pe parcursul zilei.
- Pot fi obținute rezultate imprecise la stabilirea cantității procentuale de grăsime și alți parametri la copiii sub 10 ani.
- Pot fi obținute rezultate imprecise la stabilirea conținutului de grăsime, a masei musculare și osoase la sportivii profesioniști, la persoanele care sunt predispuse la edeme, persoane cu corp neproportional.
- Cântarul poate fi folosit pentru cântărirea obișnuită a copiilor de orice vârstă cu o greutate minimă de 2 kg.

UTILIZAREA CÂNTARULUI

Dacă bateriile sunt livrate separat sau pentru a schimba bateriile:

- Deschideți capacul locașului pentru baterii (10) apăsând închizătorul.
- Introduceți 4 baterii „AAA” (4x1,5V) în locașul pentru baterii respectând polaritatea.
- Închideți capacul locașului pentru baterii (10).
- Pentru a șterge toate datele din memoria aparatului deschideți capacul (10), scoateți pentru câteva secunde o baterie, după care instalați-o în poziția inițială și închideți capacul locașului pentru baterii (10).

Dacă bateriile sunt instalate în locașul pentru baterii:

- Deschideți capacul locașului pentru baterii

(10) și îndepărtați garnitura de izolare, închideți capacul (10).

SELECTAREA MĂSURILOR DE CÂNTĂRIRE

Pentru a selecta unitățile de măsură porniți cântarul apăsând butonul (6) atingând ușor butonul UNIT (7), selectați unitățile de măsură:

«**kg**» - greutatea va fi afișată în kilograme;

«**st**» - greutatea va fi afișată în stone;

«**lb**» - greutatea va fi afișată în livre;

ATENȚIE!

Semnificația simbolurilor de pe afișaj (1):

- Dacă cântarul este supraîncărcat pe afișaj (1) va apărea simbolul „Err”, coborâți imediat de pe cântar pentru a evita deteriorarea acestuia (fig.1).
- Dacă pe afișaj apare simbolul „Lo” este necesar să înlocuiți bateriile (fig.2) (vezi p. UTILIZAREA CÂNTARULUI).
- Dacă la calcularea cantității procentuale de grăsime și apă pe afișaj (1) apare simbolul „Err”, acest lucru înseamnă că tălpile sau călcâiele dumneavoastră nu ating platformele de contact superioare (2) sau inferioare (4) (fig.3).
- Apariția simbolului „ErL” semnifică o cantitate procentuală de grăsime prea mică în țesuturile organismului, de aceea efectuarea calculului este imposibilă (fig.4). Recomandări: trebuie să urmați o dietă mai calorică și să aveți o grijă mai mare de sănătatea dumneavoastră.
- Simbolul „ErH” indică depășirea cantității procentuale de grăsime în țesuturile organismului, de aceea efectuarea calculului este imposibilă (fig.5). Recomandări: trebuie să urmați o dietă săracă în calorii, să faceți mai des sport și să aveți o grijă mai mare de sănătatea dumneavoastră.

CÂNTĂRIREA SIMPLĂ

1. Porniți aparatul apăsând butonul pornire (6).

- Așteptați până pe afișaj (1) vor apărea simbolurile – „0.0 kg”, „0:0.0 st” sau „0.0 lb”, în funcție de unitatea de măsură a greutății selectată cu butonul UNIT (3) (fig.6).
- Urcați pe cântar și distribuiți în mod egal greutatea dumneavoastră. Nu vă mișcați în timp ce are loc cântărirea. Greutatea dumneavoastră va fi vizualizată pe afișaj (1) timp de 15 secunde după care aparatul va opri automat (fig.7)

INTRODUCEREA DATELOR PERSONALE

(exemplu de afișare a greutății în „kg”, introducerea datelor despre înălțime în „cm”)

- Porniți aparatul apăsând butonul (6).
- Selectați unitatea de măsură atingând butonul UNIT (7):
„kg” – greutatea va fi vizualizată în kilograme; introducerea înălțimii în centimetri
„st” – greutatea va fi vizualizată în stone; introducerea înălțimii în țoli
„lb” – greutatea va fi vizualizată în livre; introducerea înălțimii în țoli.
- Atingeți butonul SET (8), pe afișaj va apărea numărul utilizatorului „P0” (fig.8).
- Atingând butoanele ▼ (5) sau ▲ (7) selectați numărul utilizatorului. Este posibilă introducerea datelor pentru 10 utilizatori - 0,1, ...9. Confirmați alegerea utilizatorului atingând butonul SET (8).
- Pentru setarea sexului apăsați butonul ▼ (5) sau ▲ (7): ▼ - pentru bărbați, ▲ - pentru femei și simbolul ♂ dacă practicați sportul (fig.9, 10). Confirmați opțiunea apăsând butonul SET (8).
- În continuare pe afișaj (1) va apărea simbolul clipitor „age”, atingând butoanele ▼ (5) sau ▲ (7) introduceți vârsta dumneavoastră în diapazonul 10 și 80 de ani (fig.11). Confirmați vârsta setată atingând butonul SET (8).
- Atingând butoanele ▼ (5) sau ▲ (7) introduceți înălțimea dumneavoastră în

- diapazonul 100 cm - 240 cm (fig.12). Confirmați setarea înălțimii atingând butonul SET (8).
- După introducerea tuturor datelor pe afișaj (1) va apărea indicele „0.0 kg” și cântarul va începe să funcționeze în regimul de măsurare a excesului de greutate (fig.13).

Remarcă:

- Dacă intervalul dintre fiecare pas de introducere a datelor depășește 10 secunde aparatul va opri automat.
- Dacă nu au fost introduse nici un fel de informații aparatul va măsura cantitatea de „grăsime”, „apă”, „masă musculară” în corpul unui bărbat de 25 de ani cu înălțimea de 1,65 m.

CALCULE PE BAZA REZULTATELOR CÂNTĂRII

- Atingând butonul SET (8) porniți cântarul.
- Atingând butoanele ▼ (5) sau ▲ (7) selectați numărul utilizatorului și confirmați-l atingând butonul SET (8).
- Atingând din nou butonul SET (8) urmăriți datele personale (sexul, vârsta, înălțimea).
- După urmărirea datelor cu privire la înălțime pe afișaj (1) vor apărea simbolurile „0.0 kg” și numărul utilizatorului „P0” (fig.13).
- Urcați pe cântar cu picioarele goale astfel, încât tălpile și călcâiele dumneavoastră să se situeze pe platformele de contact superioare și inferioare (2 și 4), repartizați în mod egal greutatea dumneavoastră (fig.14). Nu vă mișcați în timp ce vă cântăriți. Greutatea dumneavoastră va fi vizualizată pe afișaj (1), la apariția simbolului mobil „o” are loc calcularea cantității procentuale de grăsime “FAT”, a apei “TBW”, masei musculare “MUS” și a masei osoase “BONE” în organismul uman.

6. Datele sunt vizualizate de afișaj (1), conținutul procentual de grăsime „FAT” (fig.15), de apă „TBW” (fig.16), masă musculară „MUS” (fig.17) și masă osoasă „BONE” (fig.18).
7. Rezultatele calculelor vor fi scoase de două ori pe afișaj (1) după care cântarul va opri.

CE ESTE SUPRAGREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că supragreutatea poate avea consecințe negative asupra sănătății. Excesul de greutate poate cauza obezitatea, 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 deteriorarea micro-arhitecturală a țesutului osos, fapt care mărește fragilitatea oaselor și crește riscul fracturilor în urma unui traumatism minor, cât și fără acesta).

A scăpa de kilogramele în plus este posibil cu ajutorul exercițiilor fizice și a dietei moderate, iar analizorul excesului de greutate este un mijloc ideal de a ține greutatea sub control. Se știe că în cazul unei greutăți corporale mici mușchii și țesuturile organismului conțin mai multă apă decât grăsime, precum și faptul că apa conduce mai bine curentul electric decât grăsimea.

Lăsând să treacă un flux slab de curent electric prin corpul dumneavoastră aparatul poate detecta cu ușurință conținutul de grăsime corporală în țesuturi și să vă ajute să vă mențineți silueta.

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 mese sau după consumarea lichidelor.
- conținutul de lichid în organism poate scădea, modificând în așa fel indicii privind cantitatea procentuală de grăsime, în timpul bolii, precum și după antrenamentele fizice.

Conținutul de apă în organism

Conținutul procentual de apă în organism reprezintă cantitatea de lichid în corpul uman în procente față de greutatea totală.

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

Grație tehnologiei „B.I.A.” utilizată în acest cântar, aveți posibilitatea de a controla cantitatea procentuală de apă în corp și să corectați acest indice important.

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

Ce este masa musculară?

Indicele masei musculare calculează greutatea mușchilor sistemului locomotor, mușchilor netezi (ai inimii și sistemului digestiv) și a apei care se conține în acești mușchi. Verificarea masei musculare este deosebit de importantă pentru persoanele ce suferă de exces de greutate și obezitate. Scăderea greutății poate duce la reducerea țesuturilor adipoase numai în cazul în care simultan are loc acumularea masei musculare.

Ce este masa osoasă?

Baza scheletului uman o constituie țesuturile osoase care sunt dure și rezistente față de

factorii externi, protejând în același timp organele interne, iar în comun cu țesutul muscular asigură capacitatea omului de a se mișca.

La baza măsurării masei osoase stă determinarea masei substanțelor minerale din organism (calciului și altor substanțe).

Cercetările au demonstrat că dezvoltarea țesuturilor musculare fortifică oasele scheletului. Este necesar de a lua în considerație acest fapt la alcătuirea dietelor și eforturilor fizice pentru ca oasele să rămână rezistente și sănătoase.

Masa osoasă practic nu suferă schimbări, cu toate acestea este posibilă o oarecare scădere sub influența mai multor factori (greutate, înălțime, vârstă, sex). Din acest motiv aici nu veți găsi indici privind direcția modificărilor și interpretarea modificărilor. De asemenea nu există valori normative și recomandări.

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

Bărbat	Vârstă	% de grăsime			% de apă			% de masă musculară		
		Jos	Mediu	Înalt	Jos	Mediu	Înalt	Jos	Mediu	Înalt
			8.0-19.0	19.1-45.0		55.0-70.1	70.1-85.0		73.0-82.1	82.1-95.0
	20-39	5.0-7.9	11.0-22.1	22.1-45.0	38.0-54.9	70.0-68.1	85.0-68.1	45.0-72.9	82.0-70.0	95.0-79.1
	40-59	5.0-10.9	13.0-25.1	25.1-45.0	38.0-49.9	68.0-50.0	85.0-65.1	45.0-69.9	79.0-67.0	95.0-77.1
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.1	25.1-45.0	38.0-49.9	65.0-65.0	85.0-85.0	45.0-66.9	77.0-67.0	95.0-95.0
Femeie		% de grăsime			% de grăsime			% de masă musculară		
			21.0-33.1	33.1-45.0		48.0-65.1	65.1-85.0		68.0-77.1	77.1-95.0
	20-39	5.0-20.9	23.0-35.1	35.1-45.0	38.0-47.9	65.0-45.0	85.0-65.1	45.0-67.9	77.0-65.0	95.0-75.1
	40-59	5.0-22.9	24.0-36.1	36.1-45.0	38.0-44.9	65.0-45.0	85.0-65.1	45.0-64.9	75.0-62.0	95.0-72.1
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.1	36.1-45.0	38.0-44.9	65.0-65.0	85.0-85.0	45.0-61.9	72.0-62.0	95.0-95.0
Bărbat care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% de grăsime			% apă			% de masă musculară		
			12.1-45.0	45.0-13.1		55.0-71.1	71.1-85.0		75.0-85.1	85.1-95.0
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.0-13.1	38.0-54.9	71.0-50.0	85.0-69.1	45.0-74.9	85.0-73.0	95.0-83.1
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.0-45.0	38.0-49.9	69.0-65.0	85.0-85.0	45.0-72.9	83.0-83.0	95.0-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.1	85.0-67.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Femeie care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% de grăsime			% apă			% de masă musculară		
			14.0-18.1	18.1-20.1		48.0-66.1	66.1-85.0		68.0-80.1	80.1-95.0
	20-39	5.0-13.9	16.0-20.1	20.1-45.0	38.0-47.9	66.0-45.0	85.0-65.1	45.0-67.9	80.0-66.0	95.0-78.1
	40-59	5.0-15.9	17.0-20.1	20.1-45.0	38.0-44.9	65.0-45.0	85.0-65.1	45.0-65.9	78.0-65.0	95.0-76.1
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.1	20.1-45.0	38.0-44.9	65.0-65.0	85.0-85.0	45.0-64.9	76.0-65.0	95.0-95.0

ROMÂNĂ

Legătura temporară a rezultatelor

Este de menționat că toate rezultatele calculelor și cântărilor simple au semnificație numai în cazul unei contrapunerii de lungă durată a rezultatelor, schimbările 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 în baza schimbărilor masei generale a corpului, cantității procentuale de grăsime în țesuturi și masei musculare a corpului și depinde de perioada de timp în care au avut loc aceste schimbări. Schimbările de scurtă durată ale indicilor pe parcursul unei zile pot fi diferite de schimbările 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 de durată 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 saunei 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 – pierdeți cantitatea de grăsime din țesuturile organismului.
- O combinație perfectă o constituie dieta și eforturile fizice diferite, în același timp puteți atesta o creștere a masei musculare în țesuturile organismului.

ÎNTREȚINEREA APARATULUI

- Folosiți cu grijă cântarul, acesta fiind un

aparat de precizie, de aceea evitați variațiile de temperatură, umiditatea ridicată, apărați de lovituri și de acțiunea rațelor directe ale soarelui.

- Nu păstrați cântarul în apropiere de aparate de încălzit.
- Ștergeți platforma cu o cârpă umedă.
- Curățați baza cântarului cu o cârpă moale și uscată.
- Nu folosiți agenți de curățare chimici sau abrazivi pentru curățirea cântarului.
- Nu folosiți și nu păstrați cântarul în încăperi cu umiditate mare (de circa 80%), feriiți de contactul cu apa și alte lichide pentru a nu influența exactitatea măsurărilor sau pentru a evita scoaterea cântarului din funcțiune.
- Păstrați aparatul la un loc uscat, răcoros, inaccesibil pentru copii.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Capacitate maximă: 150 kg/330 lb/23 St
Valoare diviziune: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb
Sursă de alimentare: Baterii 4x1,5V AAA

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

Termenul de exploatare a aparatului – 5 ani.

Garanție

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



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

VÁHY-ANALYZÁTOR PŘEBYTEČNÉ HMOTNOSTÍ

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

POPIS

1. Displej
2. Vrchné kontaktní plochy
3. UNIT – tlačítko vyberu jednotek vážení (kg/st/lb)
4. Dolní kontaktní plochy
5. ▼ - tlačítko zmenšování čísla, zobrazovaného na displeji
6. Knoflík zapojení
7. ▲ - tlačítko zvětšování čísla, zobrazovaného na displeji
8. SET – vyber a potvrzení vkládání údajů
9. Oporné nohy
10. Víko bateriové sekce

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Pozorně pročtete tuto instrukci před provozem vybavení

- Využití analyzátoru přebytké hmotností ABSOLUTNE kontraindikované těhotným ženám.
- Využití analyzátoru přebytké hmotností ABSOLUTNE kontraindikované pro osoby, mající elektrické kardiostimulátory, protože princip činnosti vybavení zakládá se na pronikání přes tělo člověka elektrického proudu, který může vyvolat poruchu v práci kardiostimulátoru.
- Stavte váhy na rovný, suchý a ne kluzký povrch.
- V zamezení chyb při vážení ne užívejte váhy na kobercích nebo kobercových krytech.
- Pro získání maximálně přesného svědectví při měření stavte váhy vždy na stejné místo.
- Ne vstávejte na váhy mokrým nohami

nebo na vlhký povrch váhy. Vy můžete uklouznout i dostat trauma.

- Řiďte se opatrností, kdy vstáváte na váhy: vstaňte na váhy zpočátku jednou nohou, přesvědčte se v jich stabilitě i jen potom umístěte druhou nohu. Vstavte na váhy tak, aby masa těla přicházela na hlavní část povrchu váhy.
- Vstaňte na váhy, i rovnoměrně rozmístíte svou masu. Stůjte nepohnutě, prozatím přejde vážení, nesmí se skákat na povrchu váhy.
- Použijte váhy v dálce od ohřivačů.
- Nesmí se využívat i uchovávat váhy v prostorech se zvýšenou vlhkostí (víc 80%), ne dopouštějte dopadu vody nebo jiných kapalin v těleso váhy, to je může způsobit na přesnost měření nebo přivést k vyražení přístroje z činnosti.
- Buďte zejména pozorný, pokud přístroj používá se děti nebo lidi s omezenými možnostmi.
- Ne dovolujte děti využívat přístroj jako hračku.
- Pokud vy ne budete využívat váhu během trvalého úseku času, to nutno vytáhnout napájecí zdroj z bateriové sekce.
- Při nastavení napájecího zdroji přísně se řiďte polaritou podle značek.
- Ne užívejte současné různé baterie (staré a nové, různých druhů aj.);
- Včas vyměňujte prvky napájení.
- Nesmí se samostatně rozebírat i opravovat váhy. Při odhalení poruch se obračete v autorizované servisní středisko.
- Vybavení slouží jenom pro domácí použití a ne slouží do vykořisťování s medicínskými a obchodními účely.

DOPORUČENÍ

- Ved'te měření v stejný čas dně.
- Měření procentního obsahu vody doporučuje se vykonávat navečer do večere. Po jedení musí proběhnout 2-3 hodiny.
- Po intenzivních fyzických cvičích musí projít cca 10-12 hodin.

Pozor!

- **údaje o procentním obsahu tuku , vody, svalově a kostně masy mohou být získané jenom tedy, kdy Vy stojíte na váze naboso.**

- Procent dávky tuku v organizmu záleží od různých faktorů a může měnit se přes den.
- Při stanovení procentu tuku a jiných parametrů u dětí mladší 10 let mohou být získané nevěrné údaje.
- Nejisté údaje stanovení obsahu tuku, svalové a kostně hmotnosti mohou být u závodových sportsmenů, osob, náchylných do otoků, u lide s ne standardníma proporcí těla.
- Váhy mohou být užity do normálního vážení děti každého věku, při minimální mase od 2 kg.

VYKOŘIŠŤOVÁNÍ VÁHY

Jestli prky napájení (baterie) dodávají oddělené a při změně baterii:

- Odemkněte víko bateriové sekce (10), klepnuv do západky.
- Vložte 4 baterie «AAA» (4x1,5v) v bateriovou sekci, řídící se polaritou
- Zamknete víko bateriové sekce (10).
- Jestli nutné odstranit všechny dané z paměti vybavení, otevřete víko (10), vyndejte na par vteřin jednou baterie, zatím vložte její na místo a zamknete víko bateriové sekce (10).

Jestli prky napájení (baterie) smontované v bateriové sekci:

- Odemkněte víko bateriové sekce (10), odklidíte izolační kladení, zamknete víko (10).

VOLBA JEDNOTEK VÁŽENÍ

Pro výběr jednotek měření zapnete váhy, stisknouv tlačítko (6), dotykem knoflíku UNIT (7), vyberte jednotky vážení:

«kg» - všichni měření hmotností budou

odrazovat v kilogramech;

«st» - všichni měření hmotností budou odrazovat v stounech;

«lb» - všichni měření hmotností budou odrazovat se v libřech;

POZOR!

Význam symbolů, objevujících se na displeji (1):

- Při přetížení na displeji (1) zobrazí význam «Err», obratem ujdete to s váhy, aby zabránit její poškození (obr.1).
- Při zobrazení na displeji symbolu «Lo» je nutné směnit napájecí prvky (baterie) (obr.2) (viz. bod VYKOŘIŠŤOVÁNÍ VÁHY).
- Když při výpočtu procentu tuku a vody na displeji (1) zobrazí symbol «Err», to značí , že vaše chodidla a paty ne dotýkají si vrchních (2) nebo dolních (4) kontaktních ploch (obr.3).
- Zobrazení na symbolu «ErL» procento obsahu tuků v tkaninách natolik malé, že uskutečnit počet není možné (obr.4). Doporučení: třeba sledovat se víc živné diety a dat pozor na svůj zdravotní stan.
- Symbol «ErH» značí že procento obsahu tuků v tkaninách natolik velké, že uskutečnit počet není možné (obr.5). Doporučení: třeba sledovat se málo živné diety, sportovat a dat pozor na svůj zdravotní stan.

VÁŽENÍ

1. Zapnete vybavení klepnutím do tlačítka zapojení (6).
2. Dočkejte objevení na displeji (1) značky – «0.0 kg», «0:0.0 st» nebo «0.0 lb», podle stanovených jednotek vážení, vybraných tlačítkem UNIT (3) (obr.6).
3. Vstaňte na váhy, držte chodidly rovnoběžně i rovnoměrně rozmístíte váhu těla. Stůjte nepohnutě, prozatím uskutečňuje vážení. Vaše hmotnost bude zobrazovat na displeji (1) přes 15 vteřin pote vybavení automatické odpojí se (obr.7)

VKLÁDÁNÍ OSOBNÍCH DANYCH

(na příkladu masy v «kg», vkládání daných růstu v «cm»)

1. Zapnete vybavení klepnutím do tlačítka zapojení (6).
2. Vyberte jednotky vážení dotykem knoflíku UNIT (7):
«kg» - váha zobrazuje v kilogramech; vkládání růstu v centimetrech
«st» - váha zobrazuje v stounech; vkládání růstu v stopách a palcích
«lb» - váha zobrazuje v librech; vkládání růstu v stopách a palcích.
3. Dotkněte tlačítka SET (8), na displeji vyskytne číslo uživatele «0» (obr.8).
4. Dotykem tlačítek ▼ (5) nebo ▲ (7) vyberte číslo uživatele. Je možný vstup údajů pro 10 uživatelů - 0, 1, ...9. Potvrdíte volbu uživatele klepnutím tlačítka SET (8).
5. Dotykem tlačítek ▼ (5) nebo ▲ (7) vyberte symbol pohlaví: ▼ - pro muže, ▲ - pro ženy, a symbol ⚡, když vy sportujete (obr. 9, 10).
Potvrdíte volbu pohlaví klepnutím tlačítka SET (8).
6. Zatím na displeji (1) zobrazí mrkající symbol «age», klepnutím tlačítka ▼ (5) nebo ▲ (7) zaved'te svůj věk v rozsahu od 10 do 80 roků (obr.11). Potvrdíte svůj věk klepnutím tlačítka SET (8).
7. Dotykem tlačítek ▼ (5) nebo ▲ (7) zaved'te svůj růst v rozsahu od 100 cm do 240 cm (obr.12). Potvrdíte svůj růst klepnutím tlačítka SET (8).
8. ZA vkládání daných na displeji (1) zobrazí se značení «0.0 kg» a váhy přejdou do režimu měření přebytečné hmotnosti (obr. 13).

Poznámka:

- Pokud interval mezi každým krokem z vstupu osobních údajů překonává 10 sekund, váhy automaticky vypínají.
- Pokud žádná informace nebyla zavedená, přístroj změří obsah «tuku», «vody»,

« svalové hmoty » i kostní hmoty v těle ženy růstu 165 cm i věkem 25 roků.

POČET DLE VÝSLEDKŮ VÁŽENÍ

1. Zapnete vybavení klepnutím do tlačítka zapojení (6).
2. Dotykem knoflíků ▼ (5) nebo ▲ (7) vyberte číslo uživatele a potvrdíte volbu uživatele klepnutím tlačítka SET (8).
3. Dalšími dotyky tlačítka SET (8) přehlednete osobní dané (pohlaví, věk, růst).
4. Za přehledu daných růstu na displeji (1) zobrazí se symboly «0.0 kg» a číslo uživatele «0» (obr.13).
5. Vstaňte na váhy bosky tak, aby vaši chodidla i paty byli na vrchních a dolních kontaktních plochách (2 a 4), i rovnoměrně rozmístíte váhu těla (obr.14). Stůjte nepohnutě, prozatím uskutečňuje vážení. Vaše hmotnost bude zobrazovat na displeji (1), při výskytu pohybujícího symbolu «0» probíhá účtování obsahu tuku «FAT», vody «TBW», svalové masy «MUS» a kostně masy «BONE» v organizmu člověka.
6. Dané zobrazují se na displeji (1), procentní obsah tuku «FAT» (obr.15), vody «TBW» (obr.16), svalů «MUS» (obr.17) i kostně masy «BONE» (obr.18).
7. Hodnocení výsledku vypočtu, budou dvakrát zobrazovat se na displeji (1), poté váhy vypnou se.

CO PREZENTUJE SEBOU NADBYTEČNÁ VÁHA?

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

od nejmenší trauma nebo dokonce a bez takové).

Zbavit se přebytečné váhy lze pomocí manuálních cviků i střídavě diety, a analyzátor přebytečné hmotností ideálně se chodí pro jeho kontrolu.

Je známo, že při malé váze v svalech i látkách organismu obsahuje se větší množství vody, čím tuků, a také to, že elektrický proud lepe probíhá skrz vodu, čím přes tuk.

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

Změna procenta dávky tuku v organizmu během dne

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

Třeba respektovat následující činitelé:

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

Obsah vody v organizmu

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

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

Zásluhou technologie « BIA », používané v předešlané váze, vy můžete kontrolovat procento množství vody v tělu i korigovat

ten významný pro lidský organismus exponent.

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

Co to je svalová látka?

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

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

Co to je kostní látka?

Základ skeletu člověka představují kostní látky, které mají tvrdost i stabilitu před externím účinkům, brání přítom vnitřní orgány, a společně se svalovou látkou zabezpečují schopnost člověka k pochybu.

V osnově měření kostní hmoty leží určování hmoty minerálních látek v organizmu (vápníku nebo jiných látek). Výzkumy se objevily, že vývoj svalových tkanin posiluje kostru skeletu. Ten fakt nutno respektovat při zadání diet i fyzických zatížení, aby kosti zůstávali tvrdými i zdravými.

Kostní hmota praktické ne mění, nicméně některé její zmenšení je možné pod vplyvem různých faktorů (hmotnost, růst, vek, pohlaví). Proto zde nemá indikaci směru i interpretaci měření. Také nemá normativních hodnot a rekomendaci.

Poznámka: - údaje v tabulce rekomendačního charakteru.

Muž	Vek	% tuku			% vody			% svalové hmoty		
		Máły	Střední	Velký	Máły	Střední	Velký	Máły	Střední	Velký
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Žena		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Muž, sportující do 10 hodin týdně		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Žena, sportující do 10 hodin týdně		% tuku			% vody			% svalové hmoty		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Časová souvislost výsledků

Dejte pozor, že vše výsledky účtů a prostých vážení mají význam jenom při dost dlouhém porovnání výsledků, krátkodobé změny hmotnosti těla v rozsahu několik dní, zpravidla, vyvolané mizivou ztrátou kapaliny v tkáních vašeho organismu.

Hodnocení výsledků se dává na základě změn souhrnné váhy těla, procenta tuku, obsahu tekutin v tkáních organismu a svalové hmoty těla, i záleží od intervalu času, během kterého změny uskutečnily se. Krátkodobé změny údajů během dne mohou značně lišit se od změny údajů během týdne nebo měsíce.

Zpravidla, krátkodobé změny v údajích spojeny s obsahem tekutin v tkáních organismu, a střední i dlouhodobé změny vyvolané změnami obsahu tuku a svalů.

- Takto krátkodobé snížení váhy a současný růst nebo stabilní množství tuku v tkáních organismu mohou být vyvolané zmenšením množství tekutin v výsledku fyzického zatížení, sauna nebo při rychlé ztráty váhy.
- Střední dobové zvětšení váhy, snížené nebo stabilní množství tuku v tkáních organismu, může být vyvolané zvětšením svalové masy.

ČESKÝ

- Jestli Vy pozorujete současné snížení váhy a obsahu tuku, Vaše dieta funguje – Vy ztracujete tuk v tkáních organismu.
- Je ideálně spojení diety s fyzickými zatíženími, přitom Vy můžete pozorovat středně dobové zvětšení svalové masy v tkáních organismu.

OBSLUHA PŘÍSTROJE

- Buďte se opatrný při používání váhy, unikajte rozdílů teplot, zvýšené vlhkosti, úderů, prachu nebo účinků otevřených slunečných paprsků.
- Držte váhy v dálce od ohřivačích přístrojů.
- Protírejte plochu váhy vlhkou látkou.
- Pošlapujte základnu váhy suchou měkkou látkou.
- Nepoužívejte chemické nebo brousící prostředky do čištění váhy.
- Nepoužívejte i ne chovejte váhy v prostorech se zvýšenou vlhkostí (více 80%), ne připouštějte styku s vodou nebo jinými kapalinami, protože to může způsobit na přesnost měření nebo přivést k východu váhy z činnosti.
- Chraňte přístroj v suchém místě, nepřípustném pro děti.

TECHNICKÉ CHARAKTERISTIKY

Maximální váha: 150 kg/330 lb/23 St

Dílek stupnice: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb

Napájecí zdroj: 4x1,5 B AAA baterie

Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristiky přístroj bez předběžného oznámení.

Životnost přístroje - 5 roky

Záruka

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



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

ТЕРЕЗИ-АНАЛІЗАТОР НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ

У пристрої використано метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «В.I.A», що дозволяє з високою точністю обчислити процентний вміст жиру, води, м'язової і кісткової маси організму з урахуванням введених в пам'ять особистих даних (стать, вік, ріст).

ОПИС

1. Дисплей
2. Верхні контактні майданчики
3. UNIT - кнопка вибору одиниць зважування (kg / st / lb)
4. Нижні контактні площадки
5. ▼ - кнопка зменшення числа, що відображається на дисплеї
6. Кнопка включення
7. ▲ - кнопка збільшення числа, що відображається на дисплеї
8. SET - вибір і підтвердження вводу даних
9. Опорні ніжки
10. Кришка батарейного відсіку

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Уважно прочитайте цю інструкцію перед застосуванням приладу.

- Використання аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, які мають імплантовані електрокардіостимулятори, тому що принцип дії пристрою заснований на протіканні через тіло людини електричного струму, який може викликати збій у роботі кардіостимулятора.
- Розташовуйте ваги на рівній, сухий і не слизькій поверхні.
- Щоб уникнути похибок при зважуванні

не використовуйте ваги на килимах або килимових покриттях.

- Для отримання максимально точних показань при зважуванні ставте ваги на одне і те ж місце.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню корпусу ваги. Ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Будьте обережні, коли встає на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості і тільки потім поставте другу ногу.
- Станьте на ваги, і рівномірно розподіліть свою вагу. Стійте нерухомо, поки відбувається зважування, забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Забороняється використовувати і зберігати ваги в приміщеннях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте попадання води або інших рідин в корпус ваг, це може вплинути на точність зважування або привести до виходу пристрою з ладу.
- Будьте особливо уважні, якщо пристрій використовується дітьми або людьми з обмеженими можливостями.
- Не дозволяйте дітям використовувати пристрій в якості іграшки.
- Якщо ви не будете користуватися вагами протягом тривалого проміжку часу, то необхідно витягти елементи живлення з батарейного відсіку.
- При установці елементів живлення суворо дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Не використовуйте разом різні елементи живлення (старі та нові, різних типів тощо);
- Своєчасно міняйте елементи живлення.
- Забороняється самостійно розбирати і ремонтувати ваги. При виявленні

УКРАЇНЬСЬКА

несправностей звертайтеся до авторизованого сервісного центру.

- Пристрій призначений тільки для використання в побутових цілях і не призначене для використання в медичних або комерційних цілях.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

Увага!

- **Дані про процентний вміст жиру, води, м'язової і кісткової маси можуть бути отримані тільки в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.**

- Процентний вміст жиру в організмі залежить від різних факторів і може змінюватися протягом дня.
- При визначенні процентного вмісту жиру та інших параметрів у дітей молодше 10 років можуть бути отримані неточні результати.
- Неточні результати визначення вмісту жиру, м'язової і кісткової маси можуть бути у професійних спортсменів, в осіб, схильних до набряків, у людей з нестандартними пропорціями тіла.
- Ваги можуть бути використані для звичайного зважування дітей будь-якого віку, при мінімальній вазі від 2 кг.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВАГ

Якщо елементи живлення (батареї) поставляються окремо і при заміні батарей:

- Відкрийте кришку батарейного відсіку (10), натиснувши на клямку.

- Вставте 4 батарейки «AAA» (4x1, 5В) в батарейний відсік, суворо дотримуючись полярності.
- Закрийте кришку батарейного відсіку (10).
- Якщо необхідно видалити всі дані з пам'яті пристрою, відкрийте кришку (10), вийміть на кілька секунд одну батарейку, після чого встановіть її на місце і закрийте кришку батарейного відсіку (10).

Якщо елементи живлення (батареї) встановлені в акумуляторному відсіку:

- Відкрийте кришку батарейного відсіку (10), вийміть ізолюючу прокладку, закрийте кришку (10).

ВИБІР ОДИНИЦЬ ЗВАЖУВАННЯ

Для вибору одиниць зважування включіть ваги, натиснувши кнопку (6), дотиком до кнопки UNIT (7), виберіть одиниці зважування:

«**kg**» - вага буде відображатися в кілограмах;

«**st**» - вага буде відображатися в стоунах;

«**lb**» - вага буде відображатися у фунтах;

УВАГА!

Значення символів з'являються на дисплеї (1):


- При перевантаженні на дисплеї (1) з'явиться символ «Err», терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодження (мал.1).

- При появі на дисплеї символу «Lo» необхідно замінити елементи живлення (батареї) (мал.2) (див. пункт ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВАГ).

- Якщо при обчисленні процентного вмісту жиру і води на дисплеї (1) з'явиться символ «Err», це означає, що ваші стопи і п'яти не стикаються з верхніми (2) або нижніми (4) контактними площадками (мал.3).

- Поява символу «ErL» означає дуже мале процентний вміст жиру в тканинах організму, тому зробити обчислення неможливо (мал.4). Рекомендації: необхідно дотримуватися більш поживної дієти і бути більш уважним до свого здоров'я.
- Символ «ErH» позначає перевищення процентного вмісту жиру в тканинах організму, тому зробити обчислення неможливо (мал. 5). Рекомендації: необхідно дотримуватися низькокалорійної дієти, більше займатися спортом і бути більш уважним до свого здоров'я.

ПРОСТЕ ЗВАЖУВАННЯ

1. Включіть пристрій натисканням на кнопку живлення (6).
 2. Дочекайтесь появи на дисплеї (1) символів - «0.0 kg», «0:0.0 st» або «0.0 lb», в залежності від одиниць виміру ваги, обраних кнопкою UNIT (3) (мал.6).
 3. Станьте на ваги, і рівномірно розподіліть свою вагу. Сійте нерухомо, поки відбувається зважування. Ваша вага буде висвітлюватися на дисплеї (1) протягом 15 секунд, після чого пристрій автоматично відключиться (мал.7)
3. Натисніть кнопку SET (8), на дисплеї з'явиться номер користувача «P0» (мал.8).
 4. Дотиком до кнопок ▼ (5) або ▲ (7) виберіть номер користувача. Можливе введення даних для 10 користувачів - 0, 1, ... 9. Підтвердіть вибір користувача дотиком до кнопки SET (8).
 5. Дотиком до кнопок ▼ (5) або ▲ (7) виберіть символ статі: ▼ - для чоловіків, ▲ - для жінок, і символ , якщо ви займаєтесь спортом (мал.9, 10). Підтвердіть вибір статі дотиком до кнопки SET (8).
 6. Далі на дисплеї (1) з'явиться миготливий символ «age», дотиком до кнопок ▼ (5) або ▲ (7) введіть свій вік в діапазоні від 10 до 80 років (мал.11). Підтвердіть введення віку, дотиком до кнопки SET (8).
 7. Дотиком до кнопок ▼ (5) або ▲ (7) введіть свій зріст в діапазоні від 100 см до 240 см (мал.12). Підтвердіть вибір зростання дотиком до кнопки SET (8).
 8. Після введення всіх даних на дисплеї (1) з'явиться значення «0.0 kg» і ваги перейдуть в режим вимірювання надлишкової ваги (мал. 13).

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

(на прикладі відображення ваги в «kg», введення даних росту в «cm»)

1. Увімкніть пристрій натисканням на кнопку включення пристрою (6).
2. Виберіть одиниці зважування дотиком до кнопки UNIT (7):
«kg» - вага буде відображатися в кілограмах; введення росту в сантиметрах
«st» - вага буде відображатися в стоунах; введення росту в футах і дюймах

Примітка:

- Якщо інтервал між кожним кроком по введенню особистих даних перевищує 10 секунд, пристрій автоматично вимикається.
- Якщо ніякої інформації не було введено, пристрій буде вимірювати зміст «жиру», «води», «м'язової маси» і «кісткової маси» в тілі 25 літнього чоловіка з зростом 1, 65 м.

ОБЧИСЛЕННЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗВАЖУВАННЯ

1. Дотиком до кнопки SET (8) включіть ваги.
2. Дотиком до кнопок ▼ (5) або ▲ (7) виберіть номер користувача і підтвердіть це , натиснувши кнопку SET (8).
3. Подальшими дотиками до кнопки SET (8) перегляньте особисті дані (стать, вік, ріст).
4. Після перегляду даних про зріст, на дисплеї (1) з'являться символи «0.0 kg» і номер користувача «P0» (мал.13).
5. Станьте на ваги босоніж так, щоб ваші стопи і п'яти знаходилися на верхніх і нижніх контактних площадках (2 і 4), рівномірно розподіліть свою вагу (мал.14). Стійте нерухомо, поки відбувається зважування. Ваша вага буде показана на дисплеї (1), при появі символу «о», який переміщується відбувається обчислення процентного вмісту жиру «FAT», води «TBW», м'язової маси «MUS» і кісткової маси «BONE» в організмі людини.
6. Дані відображаються на дисплеї (1), процентний вміст жиру «FAT» (мал. 15), води «TBW» (мал.16), м'язової маси «MUS» (мал.17) і кісткової маси «BONE» (мал.18).
7. Результати обчислень будуть двічі виводитися на дисплей (1), після цього ваги відключатися.

ЩО ПРЕДСТАВЛЯЄ СОБОЮ НАДЛИШКОВА ВАГА?

Загальновідомо, що надмірна вага тіла може негативно позначитися на здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною огрядності, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і нестача ваги може призвести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання

скелета, що характеризується зниженням маси кістки в одиниці об'єму та порушенням мікро архітектоніки кісткової тканини і призводить до збільшення крихкості кісток і ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

Позбутися від надмірної ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а аналізатор надмірної ваги ідеально підходить для його контролю.

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

Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, пристрій може швидко обчислити зміст тілесного жиру в тканинах, допомагаючи вам стежити за своєю фігурою.

Зміна відсоткової кількості жиру в організмі протягом дня

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

Слід враховувати наступні фактори:

- процентні дані вмісту жиру можуть бути нижче після прийому ванни або душу.
- показники процентного свідчення жиру можуть бути вище після прийому їжі або рідини.
- вміст рідини в організмі може зменшитися, змінивши тим самим показники процентного вмісту жиру, під 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 відіграє першорядну роль для тканин і органів людини, близько 50-65% нашого організму складається з води. Можна обчислити вміст води в організмі людини за формулою, яка використовується дієтологами, отриманий результат виражається у відсотках від загальної ваги.

Завдяки технології «В.І.А», використовуваної в даних вагах, 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%

Що таке м'язова маса?

Показник м'язової маси враховує вагу м'язів опорно-рухової системи, гладких м'язів (серця і травної системи) і води, що у цих м'язах.

Контролювати м'язову масу особливо важливо для людей, страждаючих від надмірної ваги і ожиріння. Зниження ваги може призвести до зменшення жирових тканин, але тільки якщо при цьому буде відбуватися накопичення м'язової маси.

Що таке кісткова маса?

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

В основі вимірювання кісткової маси лежить визначення маси мінеральних речовин в організмі (кальцію або інших речовин). Дослідження показали, що розвиток м'язових тканин посилює кістки скелета. Цей факт необхідно враховувати при складанні дієти і фізичних навантаженнях, щоб кістки залишалися міцними і здоровими.

Кісткова маса практично не змінюється, тим не менш, деяке зниження все-таки можливо під дією багатьох факторів (маса, зріст, вік, стать). Тому тут немає індикації напрямку змін та інтерпретації вимірів. Також немає нормативних значень і рекомендацій.

Примітка: - дані в таблиці рекомендаційного характеру.

Чоловік	Вік	% жиру			% води			% м'язової маси		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Жінка		% жиру			% води			% м'язової маси		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Чоловік, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		

УКРАЇНЬСЬКА

	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1-45.0 13.1-45.0 13.1-45.0	38.0-54.9 38.0-49.9 38.0-49.9	55.0-71.0 50.0-69.0 50.0-67.0	71.1-85.0 69.1-85.0 67.1-85.0	45.0-74.9 45.0-72.9 45.0-69.9	75.0-85.0 73.0-83.0 70.0-80.0	85.1-95.0 83.1-95.0 80.1-95.0
Жінка, що займається спортом до 10 годин на тиждень		% жиру			% води			% м'язової маси		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0-18.0 16.0-20.0 17.0-20.0	18.1-45.0 20.1-45.0 20.1-45.0	38.0-47.9 38.0-44.9 38.0-44.9	48.0-66.0 45.0-65.0 45.0-65.0	66.1-85.0 65.1-85.0 65.1-85.0	45.0-67.9 45.0-65.9 45.0-64.9	68.0-80.0 66.0-78.0 65.0-76.0	80.1-95.0 78.1-95.0 76.1-95.0

Тимчасовий зв'язок результатів

Зверніть увагу, що всі результати обчислень і простих зважувань, мають значення тільки 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, вмісту рідини в тканинах і м'язової маси тіла, і залежить від проміжку часу, за який ці зміни відбулися. Короточасні зміни показань протягом дня можуть значно відрізнятися від змін показань протягом тижня чи місяця.

Як правило, короточасні зміни в показаннях пов'язані з утриманням 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 або незмінна кількість жиру в тканинах організму, може бути викликано збільшенням м'язової маси.
- Якщо Ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, Ваша дієта працює - Ви втрачаєте вміст жиру в тканинах організму.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому Ви можете спостерігати середньострокове підвищення м'язової маси в тканинах організму.

ДОГЛЯД ЗА ПРИСТРОЄМ

- Будьте обережні при користуванні вагами уникайте перепадів температур, не піддавайте ваги ударам, уникайте впливу прямих сонячних променів.
- Тримайте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Протирайте платформу вологою тканиною.
- Очищайте підставу ваг сухою м'якою тканиною.
- Не використовуйте хімічні або абразивні засоби для чищення ваг.
- Не використовуйте та не зберігайте ваги в приміщеннях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту з водою або іншими рідинами, так як це може вплинути на точність вимірювання або призвести до виходу ваг з ладу.

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

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальна вага: 150 кг/330 lb/23 St

Ділення шкали: 0,1 кг / 0,2 lb/1/4lb

Елемент живлення: 4x1, 5В ААА
батарейки

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

Термін служби приладу – 5 років

Гарантія

Докладні умови гарантії можна отримати в дилера, що продав дану апаратуру. При пред'явленні будь-якої претензії протягом терміну дії даної гарантії варто пред'явити чек або квитанцію про покупку.



Даний виріб відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 89/336/ЄЕС Ради Європи й розпорядженням 73/23 ЄЕС по низьковольтних апаратурах.

БЕЛАРУСКІ

ШАЛІ-АНАЛІЗАТАР ЗАЛІШНЯЙ ВАГІ

Ў прыладзе скарыстаны метады біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпедансу) "B.I.A", які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць адсоткавае ўтрыманне тлушчу, вады, цягліцавай і касцяной масы арганізма з улікам уведзеных у памяць асабістых дадзеных (пол, узрост, рост).

АПІСАННЕ

1. Дысплей
2. Верхнія кантактныя пляцоўкі
3. UNIT - кнопка выбару адзінак узважвання (kg/st/lb)
4. Ніжнія кантактныя пляцоўкі
5. ▼ - кнопка памяншэння лчбы, якая адлюстроўваецца на дысплеі
6. Кнопка ўключэння
7. ▲ - кнопка павелічэння лчбы, якая адлюстроўваецца на дысплеі
8. SET - выбар і пацверджанне ўводу дадзеных
9. Апорныя ножкі
10. Вечка батарэйнага адсека

МЕРЫ ЗАСЦЯРОГІ

Ўважліва прачытайце дадзеную інструкцыю перад эксплуатацыяй прылады

- Выкарыстанне аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.
- Выкарыстанне аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць імплантаваныя электракардыасцімулятары, бо прыцып дзеяння прылады заснаваны на праходжанні праз цела чалавека электрычнага току, які можа выклікаць збой у працы кардыёстмулятара.
- Мясцуйце шалі на роўнай, сухой і не слізкай паверхні.
- У пазбяганне хібнасцяў пры ўзважванні не выкарыстоўвайце шалі на дыванах ці дывановых пакрыццях.

- Для атрымання максімальна дакладных сведчанняў пры ўзважванні стаўце шалі на адно і тое ж месца.
- Не ўставайце на шалі мокрымі нагамі ці на вільготную паверхню корпуса шаляў. Вы можаце паслізнуцца і атрымаць траўму.
- Будзьце асцярожнымі, калі ўстаеце на шалі: устаньце на шалі спачатку адной нагой, пераканайцеся ў іх устойлівасці і толькі затым пастаўце другую нагу.
- Устаньце на шалі, і раўнамерна размяркуйце сваю вагу. Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне, забараняецца скакаць на паверхні шаляў.
- Выкарыстоўвайце шалі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Забараняецца выкарыстоўваць і захоўваць шалі ў памяшканнях з падвышанай вільготнасцю (больш 80%), не дапушчайце траплення вады або іншых вадкасцяў у корпус шаляў, гэта можа паўплываць на дакладнасць узважвання ці прывесці да выйсця прылады з ладу.
- Будзьце асабліва ўважлівыя, калі прылада выкарыстоўваецца дзецьмі ці людзьмі з абмежаванымі магчымасцямі.
- Недазваляйце дзецям выкарыстоўваць прыладу ў якасці цацкі.
- Калі вы не будзеце карыстацца шалямі на працягу доўгага прамежку часу, то неабходна выняць элементы сілкавання з батарэйнага адсека.
- Пры ўсталёўцы элементаў сілкавання сачыце за палярнасцю, усталёўвайце элементы сілкавання ў адпаведнасці з пазначэннямі.
- Не выкарыстоўвайце разам розныя элементы сілкавання (старыя і новыя, розных тыпаў і т.п.);
- Своечасова змяняйце элементы сілкавання.
- Забараняецца самастойна разбіраць

і рамантаваць шалі. Пры выяўленні няспраўнасцяў звяртайцеся ў аўтарызаваны сэрвісны цэнтр.

- Прылада прызначана толькі для выкарыстання ў побытавых мэтах і не прызначана для выкарыстання ў медыцынскіх ці камерцыйных мэтах.

РЭКАМЕНДАЦЫІ

- Праводзьце ўзважванні ў адны і той жа час сутак.
- Вымярэнні адсоткавага ўтрымання вады рэкамендуецца праводзіць увечары перад вячэрай. Пасля прыёму ежы павінна прайсці 2-3 гадзіны.
- Пасля інтэнсіўных фізічных практыкаванняў павінна прайсці каля 10-12 гадзін.

Увага!

- Дадзеныя пра адсоткавае ўтрыманне тлушчу, вады, цягліцавай і касцяной масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стаіце на шалях басанож.

- Адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў арганізме залежыць ад розных фактараў і можа змяняцца на працягу дня.
- Пры вызначэнні адсоткавага ўтрымання тлушчу і іншых параметраў у дзяцей, малодшых за 10 гадоў, могуць быць атрыманы недакладныя вынікі.
- Недакладныя вынікі вызначэння ўтрымання тлушчу, цягліцавай і касцяной масы могуць быць у прафесійных спартоўцаў, у асоб, схільных да ацёкаў, у людзей з нестандартнымі прапорцыямі цела.
- Шалі могуць быць скарыстаны для звычайнага ўзважвання дзяцей любога ўзросту, пры мінімальнай вазе ад 2 кг.

ЭКСПЛУАТАЦЫЯ ШАЛЯЎ

Калі элементы сілкавання (батарэйкі) пастаўляюцца асобна і пры замене батарэек:

- Адкрыце вэчка батарэйнага адсека (10), націснуўшы на зашчэпку.
- Устаўце 4 батарэйкі “AAA” (4x1,5В) у батарэйны адсек, ў строгай адпаведнасці з палярнасцю.
- Зачыніце вэчка батарэйнага адсека (10).
- Калі неабходна выдаліць усе дадзеныя з памяці прылады, адкрыце вэчка (10), выміце на некалькі секунд адну батарэйку, пасля чаго ўсталюйце яе на месца і зачыніце вэчка батарэйнага адсека (10).
Калі элементы сілкавання (батарэйкі) усталяваны ў батарэйным адсеку:
- Адкрыце вэчка батарэйнага адсека (10), выміце ізалявальную пракладку, зачыніце вэчка (10).

ВЫБАР АДЗІНАК УЗВАЖВАННЯ

Для выбару адзінак узважвання ўключыце шалі, націснуўшы кнопку (6), дакрананнем да кнопкі UNIT (7), абярыце адзінкі ўзважвання:

- “kg” - вага будзе адлюстроўвацца ў кілаграмах;
- “st” - вага будзе адлюстроўвацца ў стоунах;
- “lb” - вага будзе адлюстроўвацца ў фунтах;

УВАГА!

Значэнне знакаў, якія з’яўляюцца на дысплеі (1):

- Пры перагрузцы на дысплеі (1) з’явіцца знак “Err”, тэрмінова сьдзіце з шалю, каб прадухіліць іх пашкоджанне (мал.1).
- Пры з’яўленні на дысплеі знака “Lo” неабходна замяніць элементы сілкавання (батарэйкі) (мал.2) (гл. пункт ЭКСПЛУАТАЦЫЯ ШАЛЯЎ).

БЕЛАРУСКИ

- Калі пры вылічэнні адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады на дысплеі (1) з'явіцца знак "Err", гэта азначае, што вашы стопы і пяткі не датыкаюцца да верхніх (2) ці ніжніх (4) кантактных пляцовак (мал.3).
- З'яўленне знака "ErL" азначае вельмі малое адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма, таму вырабіць вылічэнні немагчыма (мал.4). Рэкамендацыі: варта прытрымвацца больш пажыўнай дыеты і быць больш уважлівым да свайго здароўя.
- Знак "ErH" пазначае перавышэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу ў тканках арганізма, таму вырабіць вылічэнні немагчыма (мал.5). Рэкамендацыі: варта прытрымвацца нізкакаларыйнай дыеты, больш займацца спортам і быць больш уважлівым да свайго здароўя.

ПРОСТАЕ ЎЗВАЖВАННЕ

1. Уключыце прыладу націскам на кнопку ўключэння (6).
2. Дачакайцеся з'яўлення на дысплеі (1) знакаў - "0.0 kg", "0:0.0 st" ці "0.0 lb", у залежнасці ад адзнак вымярэння вагі, абраных кнопкай UNIT (3) (мал.6).
3. Устаньце на шалі, і раўнамерна размяркуйце сваю вагу. Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Ваша вага будзе высвятляцца на дысплеі (1) на працягу 15 секунд, пасля чаго прылада аўтаматычна адключыцца (мал.7)

УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ

(на прыкладзе адлюстравання вагі ў "kg", увод дадзеных росту ў "cm")

1. Уключыце прыладу націскам на кнопку ўключэння прылады (6).
2. Абярыце адзінкі ўзважвання дакрананнем да кнопкі SET (7):
"kg" - вага будзе адлюстроўвацца ў кілаграмах; увод росту ў сантыметрах

"st" - вага будзе адлюстроўвацца ў стоунах; увод росту ў футых і цалях

"lb" - вага будзе адлюстроўвацца ў фунтах; увод росту ў фунтах і цалях.

3. Дакраніцеся да кнопкі SET (8), на дысплеі з'явіцца нумар карыстача "P0" (мал.8).
4. Дакрананнем да кнопак ▲ (5) ці ▲ (7) абярыце нумар карыстача. Магчымы ўвод дадзеных для 10 карыстачоў - 0, 1, ...9. Пацвердзіце выбар карыстача дакрананнем да кнопкі SET (8).
5. Дакрананнем да кнопак ▲ (5) ці ▲ (7) абярыце знак пола: ▼ - для мужчын, ♀ - для жанчын, і знак ⚔, калі вы займаецеся спортам (мал.9, 10). Пацвердзіце выбар пола дакрананнем да кнопкі SET (8).
6. Далей на дысплеі (1) з'явіцца знак "age", які мігціць, дакрананнем да кнопак ▲ (5) ці ▲ (7) увядзіце свой узрост у дзяпазоне ад 10 да 80 гадоў (мал.11). Пацвердзіце ўведзены ўзрост, дакрананнем да кнопкі SET (8).
7. Дакрананнем да кнопак ▲ (5) ці ▲ (7) увядзіце свой рост у дзяпазоне ад 100 см да 240 см (мал.12). Пацвердзіце выбар росту дакрананнем да кнопкі SET (8).
8. Пасля ўвядзення усіх дадзеных на дысплеі (1) з'явіцца значэнне "0.0 kg" і шалі пяройдуць у рэжым вымярэння залішняй вагі (мал.13).

Нататка:

- Калі інтэрвал паміж кожным крокам па ўводзе асабістых дадзеных перавышае 10 секунд, прылада аўтаматычна выключыцца.
- Калі ніякай інфармацыі не было ўведзена, прылада будзе вымяраць утрыманні "тлушчу", "вады", "цягліцавай масы" і "касцяной масы" ў целе 25 летняга мужчыны з ростам 1, 65 м.

ВЫЛІЧЭННІ ПА ВЫНІКАХ УЗВАЖВАННЯ

1. Дакрананнем да кнопкі SET (8) уключыце шалі.
2. Дакрананнем да кнопак ▲ (5) ці ▲ (7) абярыце нумар карыстача і пацвердзіце гэта, дакрануўшыся да кнопкі SET (8).
3. Далейшымі дакрананнямі да кнопкі SET (8) прагледзіце асабістыя дадзеныя (пол, узрост, рост).
4. Пасля прагляду дадзеных пра рост, на дысплеі (1) з'явіцца знак "0.0 kg" і нумар карыстача "P0" (мал.13).
5. Устаньце на шалі басанож так, каб вашы стопы і пяtkі знаходзіліся на верхніх і ніжніх кантактных пляцоўках (2 і 4), раўнамерна размяркуйце сваю вагу (мал. 14). Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Ваша вага будзе паказана на дысплеі (1), пры з'яўленні знака "o", які перамяшчаецца, адбываецца вылічэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу "FAT", вады "TBW", цягліцавай масы "MUS" і касцяной масы "BONE" у арганізме чалавека.
6. Дадзеныя адлюстроўваюцца на дысплеі (1), адсоткавае ўтрыманне тлушчу "FAT" (мал.15), вады "TBW" (мал.16), цягліцавай масы "MUS" (мал.17) і касцяной масы "BONE" (мал.18).
7. Вынікі вылічэнняў будуць двойчы выводзіцца на дысплеі (1), пасля гэтага шалі адключацца.

ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Агульнавядома, што залішняя вага цела можа адмоўна адбіцца на здароўі. Лішак вагі можа стаць чыннікам паўнаты, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу, але і недахоп вагі можа прывесці да астэапарозу.

(Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікра архітэктонікі касцяной тканіны, што прыводзіць да павелічэння далікатнасці костак і рыска іх пераломаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

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

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

Прапускаючы слабы электрычны ток праз цела, прылада можа хутка вылічыць утрыманне целавага тлушчу ў тканінах, дапамагаючы вам сачыць за сваёй постацю.

Змена адсоткавай колькасці тлушчу ў арганізме на працягу дня

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

Варта ўлічваць наступныя фактары:

- адсоткавая дадзеныя ўтрымання тлушчу могуць быць ніжэй пасля прыёму ванны ці душа.
- паказчыкі адсоткавага сведчання тлушчу могуць быць вышэй пасля прыёму ежы ці вадкасці.
- утрыманне вадкасці ў арганізме можа паменшыцца, змяніўшы тым самым паказчыкі адсоткавага ўтрымання тлушчу, падчас і пасля хваробы, а таксама пасля фізічных практыкаванняў.

БЕЛАРУСКІ

Утрыманне вады ў арганізме

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

Вада выконвае першарадную ролю для тканін і органаў чалавека, каля 50-65 % нашага арганізма складаецца з вады. Можна вылічыць утрыманне вады ў арганізме чалавека па формуле, выкарыстоўванай дыеталагамі, атрыманы вынік адбіваецца ў адсотках ад агульнай вагі.

Дзякуючы тэхналогіі "B.I.A", выкарыстоўванай у дадзеных шалях, Вы можаце кантраляваць адсоткавую колькасць вады ў цэле і карэктаваць гэты важны для чалавечага арганізма паказчык.

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

Што такое цягліцавая маса?

Паказчык цягліцавай масы ўлічвае вагу цягліц апорна-рухальнай сістэмы, гладкіх цягліц (сэрца і стрававальнай сістэмы) і вады, змешчанай у гэтых цягліцах.

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

Што такое касцяная маса?

Аснову шкілета чалавека складаюць касцяныя тканіны, якія валодаюць цвёрдасцю і ўстойлівасцю да вонкавых уздзеянняў, абараняючы пры гэтым унутраныя органы, а сумесна з цягліцавай тканінай забяспечваюць здольнасць чалавека да руху.

У аснове вымярэння касцяной масы ляжыць вызначэнне масы мінеральных рэчываў у арганізме (кальцыя ці іншых рэчываў). Даследаванні паказалі, што развіццё цягліцавых тканін узмацняе косткі шкілета. Гэты факт неабходна ўлічваць пры складанні дыеты і фізічных нагрузках, каб косткі заставаліся джымі і здаровымі.

Касцяная маса практычна не змяняецца, тым не менш, некаторае зніжэнне ўсё ж магчыма пад дзеяннем шматлікіх фактараў (маса, рост, узрост, падлога). Таму тут няма індывідуальных кірункаў змен і інтэрпрэтацыі вымярэнняў. Таксама няма нарматыўных значэнняў і рэкамендацый.

Мужчына	Ўзрост	% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		
		Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі
	20-39	5.0-7.9 5.0-10.9 5.0-12.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59		11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79		13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Жанчына		% тлушчу			% вады			% цягліцавай масы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-20.9 5.0-22.9 5.0-23.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-5.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
			23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-5.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
			24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-5.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0

БЕЛАРУСКІ

Мужчына, які займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень	% тлушчу				% вады			% цягліцавай масы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-5.9 5.0-5.9 5.0-7.9	6.0-12.0 6.0-13.0 8.0-13.0	12.1- 45.0 13.1- 45.0 13.1- 45.0	38.0- 54.9 38.0- 49.9 38.0- 49.9	55.0- 71.0 50.0- 69.0 50.0- 67.0	71.1-5.0 69.1- 5.0 67.1- 5.0	45.0- 74.9 45.0- 72.9 45.0- 69.9	75.0- 85.0 73.0- 83.0 70.0- 80.0	85.1- 95.0 83.1- 95.0 80.1- 95.0
Жанчына, якая займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень	% тлушчу				% вады			% цягліцавай масы		
	20-39 40-59 60-79	5.0-13.9 5.0-15.9 5.0-16.9	14.0- 18.0 16.0- 20.0 17.0- 20.0	18.1- 45.0 20.1- 45.0 20.1- 45.0	38.0- 47.9 38.0- 44.9 38.0- 44.9	48.0- 6.0 45.0- 5.0 45.0- 5.0	66.1- 5.0 65.1- 5.0 65.1- 5.0	45.0- 67.9 45.0- 65.9 45.0- 64.9	68.0- 80.0 66.0- 78.0 65.0- 76.0	80.1- 95.0 78.1- 95.0 76.1- 95.0

Нататка: - дадзеныя ў табліцы рэкамендацыйнага характару.

Часовая сувязь вынікаў

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

Ацэнка вынікаў даецца на падставе змен агульнай вагі цела, адсоткавых суадносін тлушчу, утрымання вадкасці ў тканінах і цягліцавай масы цела, і залежыць ад

прамежку часу, за які гэтыя змены адбыліся. Кароткачасовыя змены сведчанняў на працягу дня могуць значна адрозняцца ад змен сведчанняў на працягу тыдня ці месяца.

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

- Так кароткачасовае зніжэнне вагі і адначасовы рост ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма могуць быць выкліканы памяншэннем колькасць вадкасці ў выніку фізічнай нагрузкі, наведвання сауны ці пры хуткай страце вагі.
- Сярэдне- і доўгатэрміновае павелічэнне вагі, зніжэнне ці нязменная колькасць тлушчу ў тканках арганізма, можа быць выклікана павелічэннем цягліцавай масы.
- Калі Вы адзначаеце адначасовае зніжэнне агульнай вагі і ўтрымання тлушчу, Ваша дыета працуе - Вы губляеце ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма.
- Ідэальным з'яўляецца спалучэнне дыеты з рознымі фізічнымі нагрузкамі, пры гэтым Вы можаце назіраць сярэдне- і доўгатэрміновае падвышэнне цягліцавай масы ў тканках арганізма.

БЕЛАРУСКІ

ДОГЛЯД ЗА ПРЫЛАДАЙ

- Будзьце асцярожнымі пры карыстанні шалямі, пазбягайце перападаў тэмператур, не падвяргайце шалі ўдарам, пазбягайце ўздзеяння прамых сонечных прамянёў.
- Трымайце шалі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Працірайце платформу вільготнай тканінай.
- Чысціце падставу шалёў сухой мяккай тканінай.
- Не выкарыстоўвайце хімічныя ці абразіўныя сродкі для чысткі шалёў.
- Не выкарыстоўвайце і не захоўвайце шалі ў памяшканнях з падвышанай вільготнасцю (больш 80%), не дапушчайце кантакту з вадой або іншымі вадкасцямі, бо гэта можа паўплываць на дакладнасць вымярэння ці прывесці да выйсця шалёў з ладу.
- Захоўвайце шалі ў сухім прахалодным месцы, недаступным для дзяцей.



Дадзены выраб адпавядае патрабаванням ЕМС, якія выказаны ў дырэктыве ЕС 89/336/ЕЕС, і палажэнням закона аб прытрымліванні напружання (73/23 ЕС)

ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Максімальная вага: 150 кг/330 lb/23 St

Дзяленні шкалы: 0,1 кг/ 0,2 lb/1/4lb

Элемент сілкавання: 4x1,5В ААА
батарэйкі

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

Тэрмін службы прыбора - 5 гадоў

Гарантыя

Падрабязнае апісанне умоў гарантыйнага абслугоўвання могуць быць атрыманы ў таго дылера, ў якога была набыта тэхніка. Пры звароце за гарантыйным абслугоўваннем абавязкова павінна быць прад'яўлена купчая альбо квітанцыя аб аплаце.

ORTIQCHA OG'IRLIKNI TAHLIL QILUVCHI TOROZI

Jihozda xotiraga kiritilgan shaxsiy ma'lumotlarni (jins, yosh, bo'yni) hisobga olib organizmdagi yog', suv, mushak va suyak og'irligini foizda aniq hisoblash imkonini beradigan, tana (Impedans) to'la qarshiligini bioelektrik tahlil qiladigan «B.I.A» usuli ishlatilgan.

ASOSIY QISMLARI

1. Display
2. Ustki tutashish yuzasi
3. UNIT – tortish birligini tanlash tugmasi (kg/st/lb)
4. Ostki tutashish yuzasi
5. ▼ - displayda ko'rsatiladigan raqamlarni kamaytirish tugmasi
6. Ishlatish tugmasi
7. ▲ - displayda ko'rsatiladigan raqamlarni ko'paytirish tugmasi
8. SET – ma'lumot kiritish va uni tasdiqlash tugmasi
9. Oyog'i
10. Batareya bo'lmasi qopqog'i

XAVFSIZLIK QOIDALARI

Ishlatishdan oldin ushbu qo'llanmani diqqat bilan o'qib chiqing.

- Homilador ayollar ortiqcha og'irlikni tahlil qilish vositasini ishlatishlariga UMUMAN ruxsat berilmaydi.
- Tanaga o'rnatilgan elektrokardiostimulyatori bor shaxslar ortiqcha og'irlikni tahlil qiluvchini ishlatishlariga UMUMAN ruxsat berilmaydi, sababi jihozning ishlashi inson badanidan elektr toki o'tishiga asoslangan va bu hol kardiostimulyator ishlashini buzishi mumkin.
- Torozini tekis, quruq va sirg'almaydigan joyga qo'ying.
- Tortganda vazn aniq o'lchanishi uchun torozini gilam yoki gilam qoplamalar ustiga qo'ymang.
- Tortish maksimal to'g'ri bo'lishi uchun tortganda torozini bitta joyga qo'ying.

- Xo'l oyoq bilan toroziga chiqmang, torozi korpusi xo'l bo'lganda ham toroziga chiqmang. Sirg'alib, jarohat olishingiz mumkin.
- Toroziga chiqqanda ehtiyot bo'ling: oldin toroziga bir oyog'ingizni qo'ying, qo'zg'olmasdan turganiga ishonch hosil qiling va shundan keyin ikkinchi oyog'ingizni qo'ying.
- Torozining ustiga chiqing, og'irligingizni bir xil taqsimlang. O'lchanayotgan vaqtda qimirlamasdan turing, torozi ustida sakrash ta'qiqlanadi.
- Torozini isitish jihozlaridan uzoqroqqa qo'ying.
- Torozini namlik ko'p (80 foizdan ortiq) bo'lgan xonalarda ishlatish va saqlash ta'qiqlanadi, torozi korpusiga suv yoki boshqa suyuqlik tushirmang, bu o'lchash aniqligiga ta'sir qilishi yoki jihoz buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.
- Jihozni bolalar yoki imkoniyati cheklangan insonlar ishlatganda ayniqsa ehtiyot bo'ling.
- Bolalar jihozni o'yinchoq qilib o'ynashlariga ruxsat bermang.
- Agar torozini ko'p vaqt ishlatmasangiz batareya bo'lmasidan batareyalarni chiqarib olib qo'ying.
- Batareyalarni manfiy va musbat tomonlarini to'g'ri qilib qo'ying.
- Har xil batareyalarni (yangisi bilan eskisini, boshqa turdgisini va hk.) birga ishlatmang.
- Batareyalarni vaqtida almashtirib turing.
- Torozini mustaqil qismlarga ajratish va ta'mirlash ta'qiqlanadi. Biror joyi nosoz bo'lganda vakolati bor xizmat markazlariga olib boring.
- Jihoz faqat uy sharoitida ishlatishga mo'ljallangan, uni tibbiy yoki tijorat maqsadida ishlatish ta'qiqlanadi.

TAVSIYALAR

- Faqat kunning bir vaqtida o'lchang.
- Suv tarkibini kech tushganda,

ovqatlanishdan oldin o'lchash tavsiya etiladi.

- Intensiv jismoniy mashqlardan keyin taxminan 10-12 soat o'tishi kerak.

Diqqat!

- **Yog', suv, mushak va suyak tarkibi foiz miqdori haqidagi ko'rsatgich torozida yalang oyoq turgandagina olinishi mumkin.**
- Organizmdagi yog' tarkibi foizi turli omillarga bog'liq bo'ladi va kun davomida o'zgarib turishi mumkin.
- Yoshi 10 dan kam bolalardagi yog' miqdori foizini o'lchaganda olingan ko'rsatgich noaniq bo'lishi mumkin.
- Yog', mushak va suyak miqdori foiz ko'rsatgichi malakali sportchilar, shishlari bor shaxslar va badani noto'g'ri proporsiyali shaxslarda noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Torozini og'irligi kamida 2 kg bo'lgan bolalar og'irligini o'lchash uchun ishlatish mumkin.

TOROZINI ISHLATISH

Agar jihozga batareya qo'shib berilmagan bo'lsa va batareya almashtirilganda:

- Ilmoqni bosib batareya bo'lmasi qopqog'ini (10) oching.
- Manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab batareya bo'lmasiga 4 dona «AAA» (4x1,5V) batareyasini qo'ying.
- Batareya bo'lmasi qopqog'ini (10) yoping.
- Agar jihoz xotirasidagi ma'lumotning hammasini o'chirish kerak bo'lsa, qopqoqni (10) oching, bir necha sekund bitta batareyani chiqarib oling, shundan so'ng uni yana joyiga qo'ying va batareya bo'lmasi qopqog'ini (10) yoping.

Agar batareya bo'lmasiga batareya qo'yilgan bo'lsa:

- Batareya bo'lmasi qopqog'ini (10) oching,

izolyatsiya qiluvchi qoplamanı chiqarib oling, qopqoqni (10) yoping.

O'LCHOV BIRLIGINI TANLASH

O'lchov birligini tanlash uchun tugmani (6) bosib torozini ishlatıng, UNIT (7) tugmasiga qo'l tekkizib tortish birligini tanlang:

- «kg» - og'irlik kilogrammda ko'rsatiladi;
- «st» - og'irlik stounda ko'rsatiladi;
- «lb» - og'irlik funtda ko'rsatiladi.

DIQQAT!

Displayda (1) ko'rsatiladigan alomatlar nimani bildirishi:

- Og'irlik ko'payib ketganda displayda (1) «Err» alomati ko'rinadi, agar shunday bo'lsa tez torozidan tushib uning buzilishi oldini oling (1-rasm);
- Displayda (1) «Lo» alomati ko'rinib batareyani almashtirish kerak (2-rasm) (TOROZINI ISHLATISH bandiga qarang).
- Yog' bilan suv tarkibi foiz miqdori hisoblanganda displayda (1) «Err» alomati ko'rinib oyog'ingiz uchi bilan tovoningiz ustki (2) yoki ostki (4) tutashish yuzasiga tegmayotgan bo'ladi (3-rasm).
- «ErL» alomati ko'rinishi organizm to'qimalarida yog' miqdori foizi kamligini, shuning uchun hisoblash imkoni yo'qligini bildiradi (4-rasm). Tavsiyamiz: to'yimliroq ovqatlarni yeng va sog'lig'ingizga e'tiborliroq bo'ling.
- «ErH» alomati ko'rinishi organizm to'qimalarida yog' miqdori foizi ortiqcha ekanini, shuning uchun hisoblash mumkin emasligini bildiradi (5-rasm). Tavsiyamiz: kam kaloriyalı ovqat yeng, sport bilan ko'proq shug'ullaning va sog'lig'ingizga e'tiborliroq bo'ling.

ODDIY OG'IRLIKNI O'LCHASH

1. Ishlatish tugmasini (6) bosib jihozni ishlatıng.
2. UNIT (3) tugmasini bosib, tanlangan o'lchash birligiga qarab, displayda

- (1) «0.0 kg», «0:0.0 st» yoki «0.0 lb» alomatlaridan biri ko'rinishini kutib turing (6-rasm).
3. Torozining ustiga chiqib vazningizni bir xil taqsimlab turing. Torozi o'lchayotganda qimirlamasdan turing. Og'irligingiz 15 sekund displeyda (1) ko'rinib turadi, shundan so'ng jihoz avtomatik o'chadi (7-rasm).

SHAXSIY MA'LUMOTLARNI KIRITISH

(misol sifatida og'irlik «kg»da, bo'y esa «sm»da olingan)

- Ishlatish tugmasini (6) bosib jihozni ishlatang.
- UNIT (7) tugmasiga qo'l tekkizib tortish birligini tanlang:
«kg» - og'irlik kilogrammda ko'rsatiladi; bo'y uzunligi santimetrdan kiritiladi.
«st» - og'irlik stounda ko'rsatiladi; bo'y uzunligi fut va dyuymda kiritiladi
«lb» - og'irlik funtda ko'rsatiladi; bo'y uzunligi funt va dyuymda kiritiladi.
- SET (8) tugmasiga qo'lingizni tekkizing, displeyda foydalanuvchining raqami ko'rinadi «R0» (8-rasm).
- ▼ (5) yoki ▲ (7) tugmalarini bosib foydalanuvchining raqamini tanlang. 0, 1 dan 9 gacha 10 nafar foydalanuvchining raqamini kiritish mumkin. SET (8) tugmasiga qo'lingizni tekkizib tanlangan foydalanuvchi raqamini tasdiqlang.
- ▼ (5) yoki ▲ (7) tugmalarini bosib jins alomatidan bittasini tanlang: ▼ - erkak kishini, ▲ - ayol kishini bildiradi, agar sport bilan shug'ullansangiz alomatini bosing. (9-10-rasmlar). SET (8) tugmasiga qo'lingizni tekkizib tanlangan jinsni tasdiqlang.
- Shundan keyin displeyda (1) o'chib-yonayotgan «age» alomati ko'rinadi, shunda ▼ (5) yoki ▲ (7) tugmalaridan bittasini bosib 10 bilan 80 orasida yoshingizni kiriting. SET (8) tugmasiga qo'lingizni tekkizib tanlangan yoshni tasdiqlang.
- ▼ (5) yoki ▲ (7) tugmalaridan bittasini bosib 100 sm bilan 240 sm orasida bo'yingiz uzunligini kiriting (12-rasm). SET (8) tugmasiga qo'lingizni tekkizib tanlangan bo'y uzunligini tasdiqlang.
- Ma'lumotlarning xammasi kiritilganidan keyin displeyda (1) «0.0 kg» alomati ko'rinadi va torozi ortiqcha og'irlikni o'lchash holatiga o'tib ishlay boshlaydi (13-rasm).

Eslatma:

- Agar shaxsiy ma'lumotni kiritish oraliq 10 sekunddan oshib ketsa jihoz avtomatik o'chadi.
- Agar birorta ham ma'lumot kiritilmagan bo'lsa jihoz 25 yoshli, bo'yi 1, 65 m bo'lgan erkak jismidagi «yog'», «suv», «mushak» va «suyak» miqdorini ko'rsatadi.

TORTISH NATIJALARINI HISOBLASH

- SET (8) tugmasiga qo'l tekkizib torozini ishlatang.
- ▼ (5) yoki ▲ (7) tugmalarini bosib foydalanuvchi raqamini tanlang va SET (8) tugmasiga qo'l tekkizib buni tasdiqlang.
- SET (8) tugmasiga qo'l tekkizib shaxsiy ma'lumotni (jins, yosh, bo'yni) ko'rib chiqing.
- Bo'y haqidagi ma'lumot ko'rib chiqilganidan so'ng displeyda (1) «0.0 kg» belgisi va foydalanuvchi raqami «R0» ko'rinadi (13-rasm)
- Torozining ustiga yalangoyoq chiqing, oyog'ingizning uchi bilan tovoningiz ustki va pastki tutashish yuzalariga (2 va 4) tegib turishi kerak, vazningizni bir tekis taqsimlang (14-rasm). Torozi o'lchanayotganda qimirlamasdan turing. Og'irligingiz displeyda (1) ko'rinadi, o'tib turgan «o» belgisi ko'ringanda torozi tanangizdagi yog' «FAT», suv «TBW», mushak miqdori «MUS» va suyak miqdorini «BONE» foizda hisoblayotgan bo'ladi.

6. Displayda (1) foiz bilan yog' «FAT» (15-rasm) , suv «TBW» (16-rasm), mushak miqdori «MUS» (17-rasm) va suyak miqdori «BONE» (18-rasm) ko'rsatiladi.
7. Hisoblash natijasi ikki marta displayda (1) ko'rsatiladi, shundan so'ng torozi o'chadi.

ORTIQCHA OG'IRLIK DEGANDA NIMANI TUSHUNISH KERAK?

Tanadagi ortiqcha vazn sog'liqqa yomon ta'sir qilishi ma'lum. Og'irlikning ortiqcha bo'lishi semizlik, yurak bilan bog'liq muammolarga, ateroskleroz, osteoporoz paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, lekin vaznning kamligi ham osteoporozga sabab bo'lishi mumkin.

(Osteoporoz – skelet tizimi kasalligi, umumiy hajmga nisbatan suyak massasi kamaygani bilan xususiyatlanadi, suyak to'qimalari mikro arxitektonikasini buzib suyak mo'rtligini oshiradi va bir oz zarbadan ham va ba'zan zarbasiz ham ularning sinishiga sabab bo'ladi.

Ortiqcha vaznni jismoniy mashqlar bilan va parhez qilib kamaytirish mumkin, shunda ortiqcha vaznni taxlil qiluvchi vaznni nazorat qilishga ayniqsa muvofiq keladi.

Og'irlik kam bo'lganda mushak va organizm to'qimalarida yog'dan ko'ra suv ko'p bo'ladi va elektr toki yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi.

Badandan kuchsiz elektr tokini o'tkazib jihoz to'qimalardagi yog' tarkibini aniqlab jussangiz yaxshi bo'lishiga yordam beradi.

Kun davomida organizmdagi yog' ko'rsatgich foizining o'zgarishi

Organizmdagi yog' ko'rsatgichi miqdoriga hayot tarzi, jismoniy mehnat, salomatlik holati va organizmdagi suyuqlik miqdori ta'sir qiladi.

Quyidagi omillarni e'tiborga olish kerak:

- vannaga yoki dushga tushgandan keyin yog'ning foiz ko'rsatgichi kam bo'lishi mumkin.

- ovqatlangandan yoki suyuqlik ichgandan keyin yog' miqdori foizi ko'proq bo'lishi mumkin.
- kasallik vaqtida va kasallikdan keyin hamda jismoniy mashg'ulotlardan keyin organizmdagi suyuqlik miqdori kamayishi va foiz ko'rsatgichini kamaytirishi mumkin.

Organizmdagi suv miqdori

Organizmdagi suv foiz miqdori – umumiy og'irlikka nisbatan inson organizmidagi suyuqlik miqdori bo'ladi.

Suv inson to'qimalari va a'zolari uchun asosiy vazifani bajaradi – inson jismining 50-60 foizi suvdan iborat bo'ladi. Inson jismidagi suv miqdorini dietologlar ishlatadigan formula bilan hisoblab chiqarish mumkin, olingan natija umumiy og'irlikka nisbatan foiz ko'rinishida beriladi. Torozida ishlatilgan «B.I.A» texnologiyasi organizmdagi suv foiz miqdorini nazorat qilib turish va inson organizmi uchun muhim bo'lgan bu ko'rsatgichni kerakli miqdorga keltirish imkonini beradi.

Organizmdagi suv miqdori me'yori ayollar uchun 45-60%, erkaklar uchun esa 50-65% bo'lishi kerak.

Mushak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Mushak miqdori ko'rsatgichi tayanch-harakat tizimi mushaklari, silliq mushaklar (yurak va ovqat hazm qilish tizimi) va bu mushaklardagi suv og'irligini hisobga oladi. Mushak miqdorini nazorat qilib turish og'irligi ortiqcha va semiz insonlar uchun ayniqsa ahamiyatli. Og'irlikni kamaytirish yog' to'qimalarini kamaytirishi mumkin, lekin bunda mushak miqdori ham ko'payishi kerak.

Suyak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Inson skeletining asosi qattiq va tashqi ta'sirlarga chidamli suyak to'qimalaridan

iborat bo'ladi, suyak ichki a'zolari himoya qiladi va mushak bilan birga insonga harakat qilish imkonini beradi.

Suyak miqdorini o'lchash organizmdagi ma'dan (kalsiy va boshqa moddalar) miqdorini aniqlashga asoslanadi. Tadqiqotlardan ma'lumki, mushak to'qimalarining rivojlanishi skelet suyagini kuchaytiradi. Suyak qattiq va sog' bo'lishi uchun parhez qilganda va jismoniy mashqlar bajarganda shuni hisobga olish kerak.

Suyak miqdori deyarli o'zgarmaydi, lekin ba'zi omillar (og'irlik, bo'y, yosh, jins) ta'sirida og'irlikni kamaytirish mumkin. Shuning uchun bu erda o'zgarish yo'nalishi va o'zgarish nimaga asoslangani ko'rsatilmagan. Shuningdek me'yoriy ko'rsatgich va tavsiyalar ham aytilmagan.

Eslatma: jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsiya qilib berilgan.

Erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
		Past	O'rtacha	Ko'p	Past	O'rtacha	Ko'p	Past	O'rtacha	Ko'p
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.1	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Ayol	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Bir xaftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullana-digan erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Bir xaftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullana-digan ayol	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak miqdori %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Natijalarning vaqtga bog'liqligi

Hisob-kitoblar va oddiy tortishning natijasi ko'p vaqt oralig'i taqqoslangandagina e'tiborga olinishi kerakligiga ahmiyat bering, sababi bir necha kunda jussa og'irligining o'zgarishi ko'pincha organizm to'qimalarida suyuqlik kamayishiga bog'liq bo'ladi. Natija jussa umumiy og'irligi, tanadagi yog'ning foiz nisbati, to'qima va mushaklardagi suyuqlik miqdori o'zgarishiga qarab chiqariladi va bu o'zgarishlar bo'lgan vaqt oralig'iga bog'liq bo'ladi. Bir kunda bo'ladigan qisqa muddatli o'zgarishlar bir hafta yoki bir oyda bo'ladigan uzoq muddatli o'zgarishlardan ancha farq qilishi mumkin. Odatda ko'rsatgichlardagi qisqa muddatli o'zgarishlar organizm to'qimalaridagi suyuqlik miqdoriga, o'rta va uzoq muddatli o'zgarishlar esa yog' va mushak miqdori o'zgarishiga bog'liq bo'ladi.

- Misol uchun qisqa muddatda og'irlik kamayib shu vaqtda organizm to'qimalaridagi yog'ning ko'payishi yoki uning miqdori o'zgarmagani jismoniy mashg'ulotlar, saunaga borganlik yoki og'irlik tez kamaygani uchun suyuqlik miqdori o'zgarigani sababli bo'lishi mumkin.
- O'rta muddatda og'irlikning ko'paygani, organizm to'qimalaridagi yog' miqdorining kamayishi yoki o'zgarmagani mushak miqdorining ko'paygani sababli bo'lishi mumkin.
- Agar bir vaqtning o'zida og'irlik kamayib yog' ham kamaygan bo'lsa parhez qilganingiz foyda bergan – ya'ni organizm to'qimalaridagi yog' kamaygan bo'ladi.
- Parhez qilganda turli jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ayniqsa foydali bo'ladi, shunda o'rta muddatda organizm to'qimalaridagi mushak og'irligi ko'payadi.

JIHOZNI EHTIYOT QILISH

- Torozini ehtiyot qilib ishlating, harorat tez o'zgarishi ta'sir qilmasligi, biror narsaga

urilmasligi, quyosh nuri to'g'ri tushmasligi kerak.

- Torozini isitish jihozlaridan uzoqroqqa qo'ying.
- Torozni yuzasini nam mato bilan arting.
- Torozni asosini quruq, yumshoq mato bilan tozalang.
- Torozini tozalash uchun kimyoviy yoki qirib tozalaydigan vositalarni ishlatmang.
- Torozini namlik ko'p (80 foizdan oshiq) joylarda ishlatmang va shunday joylarda saqlamang, unga suv yoki boshqa suyuqlik tekkizmang, sababi bu o'lchash aniqligiga ta'sir qilishi yoki torozini buzishi mumkin.
- Torozini quruq va bolalarning qo'li yetmaydigan joyda saqlang.

TEXNIK XUSUSIYATLARI

Eng ko'p o'lchaydigan og'irligi:

150 kg/330 lb/23 St

O'lchash og'irligi: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb

Ishlaydigan elektr quvvati: 4x1,5V AAA batareya

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

Buyumning xizmat qilishining muddati - 5 yil

Кафолат шартлари

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

Ушбу жиҳоз 89/336/ЯЕС

Кўрсатмаси асосида

белгиланган ва Қувват

кучини белгилаш Қонунида

(73/23 ЕЭС) айтилган ЯХС

талабларига мувофиқ келади.



GB

A production date of the item is indicated in the serial number on the technical data plate. A serial number is an eleven-unit number, with the first four figures indicating the production date. For example, serial number 0606xxxxxxx means that the item was manufactured in June (the sixth month) 2006.

DE

Das Produktionsdatum ist in der Seriennummer auf dem Schild mit technischen Eigenschaften dargestellt. Die Seriennummer stellt eine elfstellige Zahl dar, die ersten vier Zahlen bedeuten dabei das Produktionsdatum. Zum Beispiel bedeutet die Seriennummer 0606xxxxxxx, dass die Ware im Juni (der sechste Monat) 2006 hergestellt wurde.

RUS

Дата производства изделия указана в серийном номере на табличке с техническими данными. Серийный номер представляет собой одиннадцатизначное число, первые четыре цифры которого обозначают дату производства. Например, серийный номер 0606xxxxxxx означает, что изделие было произведено в июне (шестой месяц) 2006 года.

KZ

Бұйымның шығарылған мерзімі техникалық деректері бар кестедегі сериялық нөмірде көрсетілген. Сериялық нөмір он бір саннан тұрады, оның бірінші төрт саны шығару мерзімін білдіреді. Мысалы, сериялық нөмір 0606xxxxxxx болса, бұл бұйым 2006 жылдың маусым айында (алтыншы ай) жасалғанын білдіреді.

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

UZ

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



© ООО ГОЛДЕР-ЭЛЕКТРОНИКС, 2011
© GOLDER-ELECTRONICS LLC, 2011