

**VT-1987 BK**

Personal scale

Весы напольные

# Инструкция по эксплуатации

<b>GB</b> Manual instruction	<b>3</b>
<b>DE</b> Die betriebsanweisung	<b>7</b>
<b>RUS</b> Инструкция по эксплуатации	<b>12</b>
<b>KZ</b> Пайдалану нұсқасы	<b>17</b>
<b>RO/MD</b> Instrucțiune de exploatare	<b>22</b>
<b>CZ</b> Návod k použití	<b>26</b>
<b>UA</b> Інструкція з експлуатації	<b>30</b>
<b>BEL</b> Інструкцыя па эксплуатацыі	<b>35</b>
<b>UZ</b> Foydalanish qoidalari	<b>40</b>

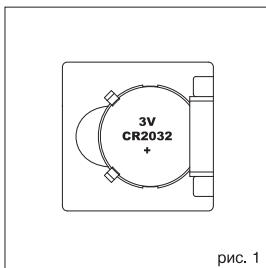
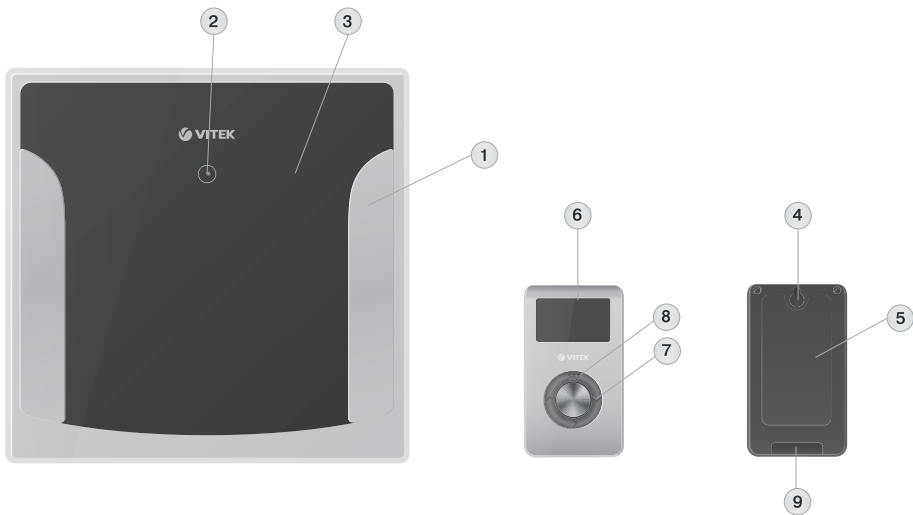


рис. 1

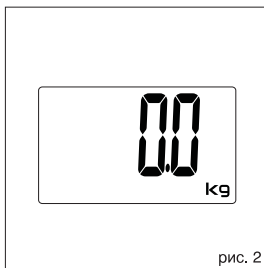


рис. 2

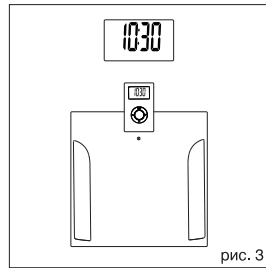


рис. 3

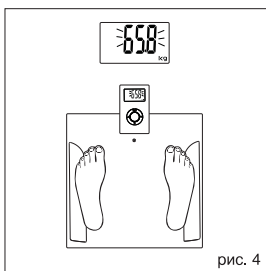


рис. 4

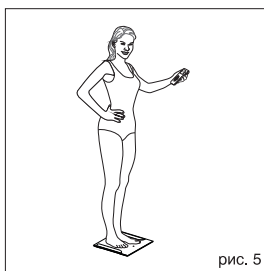


рис. 5

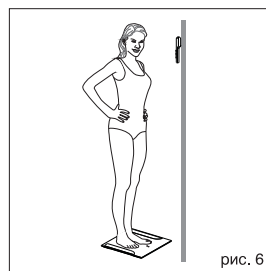


рис. 6

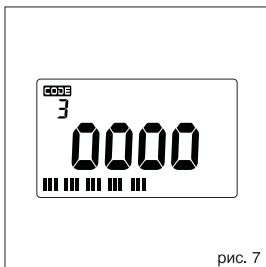


рис. 7

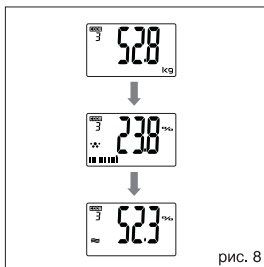
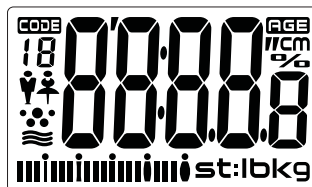


рис. 8



## PERSONAL SCALE

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

## DESCRIPTION

### Scale

1. Contact areas
2. Infrared transmitter of weighing results
3. Scale battery compartment lid

### Remote receiver

4. Receiver wall mounting hole
5. Remote receiver battery compartment lid
6. Display
7. Data input/selection buttons «  $\Delta$   $\triangleright$   $\nabla$  »
8. Function selection and data input confirmation button «**SET**»
9. Infrared receiver of transmitter (2) signal

## RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER ATTENTION!

Before using the unit, read this instruction carefully. Keep this instruction for future reference. Use the unit according to its intended purpose only, as it is stated in this user manual. Mishandling the unit can lead to its breakage and cause harm to the user or damage to his/her property.

## PRECAUTIONS

- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to people using pace-makers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care, as it is a precision instrument, do not subject the scale to high or low temperatures, high humidity, avoid direct sunlight and do not drop the unit.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale body and the remote receiver, this appliance is not waterproof. Do not leave or use the scale and the remote receiver in a room with high humidity (above 80%), make sure that the scale body and the remote receiver do not come into contact with water or other liquids, as this may cause failure of scale indication or its damage.
- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.
- To increase the indication precision do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the scale with wet feet or if the scale surface is damp. You can slip and get injured.
- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and then step on it with both feet.

- Step on the scale and dispose your weight evenly. Stand still while weighing. Do not jump on the scale.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the battery from the scale battery compartment and the remote receiver.
- Strictly follow the polarity according to the markings when installing batteries.
- Replace the batteries in time.
- Never allow children to use the scale as a toy.
- For children safety reasons do not leave polyethylene bags, used as a packaging, unattended.
- **Attention! Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!**
- This unit is not intended for usage by children or disabled persons unless they are given all the necessary and understandable instructions by a person who is responsible for their safety on safety measures and information about consequences that can be caused by improper usage of the unit.
- Do not dismantle or repair the scale or the remote receiver by yourself, refer only to authorized service centers for maintenance and repair.

*THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY*

## WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is generally known that excessive body weight can negatively affect the health. Excess weight can cause obesity, heart problems, atherosclerosis and osteoporosis; short weight may also lead to osteoporosis. (Osteoporosis is a systemic skeleton disease characterized by reduction of bone mass per unit volume and impairment of bone tissue micro-architectonics and leading to increased bone fragility and risk of fracture by minimal trauma or even without it). Physical exercises and a moderate diet help to lose excess weight and this scale helps to control your weight.

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

## BEFORE THE FIRST USE

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

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

## BATTERY INSTALLATION

### Scale

- Remove the lid, insert a CR2032 battery (supplied with the unit), strictly following the polarity (pic. 1).

# ENGLISH

- Install the battery compartment lid (3) back to its place.

## Remote receiver

- Slightly press the upper part of the lid (5) and move it downwards.
- Insert a «CR2032» battery (supplied with the unit), strictly following the polarity.
- Install the lid (5) back to its place.

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

## BATTERY REPLACEMENT

- When the battery in the remote receiver is low, the symbol «HLo» will appear on the display (6).
- When the battery in the scale is low, the symbol «bLo» will appear on the display (6).
- Open the scale or the remote receiver battery compartment lid, replace the «CR2032» battery with the new one, strictly following the polarity, and close the battery compartment lid.
- If you do not use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartments of the scale and the remote receiver.

## CURRENT TIME SETTING

When you install a battery into the remote receiver battery compartment, the symbols «0:00» will appear on the display, the hours symbol «0:» will be flashing. You can set the time in the range 0:00 - 23:59.

- Using buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$  set the current time «hours».
- Press the «SET» button (8) to confirm, the flashing minutes symbols «:00» will appear on the display.
- Using buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$  set the current time «minutes».
- Press the «SET» button (8) to finish time setting. The current time will appear on the display (6) and the divisional dots «:» will be flashing.

**Note:** If you need to correct the current time, press and hold the «SET» button (8) in current time mode, the hours time «0:» will be flashing; further time setting actions are described above.

## MEASUREMENT UNITS SELECTION

- To select weight measurement units press the «SET» button (8) to select the weighing mode, the readings «0:0 kg» will be shown on the display (6) (fig. 2).
- Press and hold the «SET» button (8), the weight measurement unit indication will start flashing on the display (6).
- Pressing the button  $\nabla$  select the measurement units «kg» or «lb».
- If you select «kg» as weight measurement units, the weight will be shown in kilograms, if you select «lb» as weight measurement units, the weight will be shown in pounds.

## WEIGHT MEASUREMENT

- You can place the remote receiver on the scale (fig. 3) or hold it in your hands (fig. 5), make sure that the infrared transmitter (2) on the scale is not blocked by foreign objects; you can hang the receiver on the wall (fig. 6).

### Note:

- When hanging the remote receiver on the wall, use the wall mounting hole (4); make sure that the receiver is fastened properly. Do not place the receiver close to metal or shiny surfaces, these surfaces can reflect infrared rays, which can lead to incorrect readings on the display (6).
- Do not cover the infrared receiver (9) with your hands, do not step on the infrared transmitter (2) while weighing.
- Hold the remote receiver at a small angle; it is necessary for providing stable connection between the infrared receiver (9) and the infrared transmitter (2) (fig. 5, 6)

- Step on the scale, keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly, the unit will be automatically switched to weighing mode. (fig.4)
- Stay still while weighing. During weight measurement the weight values will be flashing on the display (6), after the weight readings are fixed, blue illumination of the remote receiver control buttons will light up for a short time, and after that the weight readings will light constantly (fig.4).
- This scale has a successive weighing function. This function is useful, for instance, if you want to measure your child's weight.
- When the weight readings are shown constantly on the display (6), take your child in your arms without stepping off the scale; the child's weight will be shown on the display (6).

**Note:** Minimal weight of the weighed object must be no less than two kilos.

### Attention!

**If a symbol «Err» appeared on the display (6), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.**

## ENTERING PERSONAL DATA

- Press the «SET» button (8), one of the user numbers «1», «2»..., «12» will be flashing on the display (6).
- Select the user number pressing the buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$  . You can enter data for 12 users marked by numbers «1», «2»..., «12». Confirm your choice with the «SET» button (8).
- Then the flashing symbol of the sex will be shown on display (6). Select the symbol «♀» for women or «♂» for men, pressing the buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$  . Confirm your choice with the «SET» button (8).
- Then flashing digital values of height will be shown on the display (6), the digital values of height are entered in values corresponding to the selected weight measurement units. If you select the weight



measurement units «kg», the user's height values are given in centimeters «cm», possible height values are from 100 to 250 cm with the step 1 cm. Set the height values by pressing the buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$  and then confirm the inputted data by pressing the «SET» button (8).

**Note:** If you select «lb» as weight measurement units, the height will be set in feet and inches.

- Digital values of age will be flashing on the display (6). Set the user's age pressing the buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$ , the age range is from 10 to 100 years with the step 1 year. To save the user's age press the «SET» button (8).

**Note:**

- If the interval between personal data input steps exceeds 30 seconds, the remote receiver will be automatically switched to weighing mode.
- If no personal data was entered, the scale will calculate the percentage of «fat» and «water» in the body of a 25-year old woman with height of 165 cm.
- You can delete saved user data; to do this, remove the battery from the remote receiver and then press and hold the buttons (7)  $\triangleright$  (8) «SET». All saved user data will be deleted.

## CALCULATING OF THE PERCENTAGE OF WATER AND FAT IN HUMAN TISSUES

- Press the «SET» button (8), one of the user numbers «1», «2», ..., «12» will be flashing on the display (6).
- Pressing the buttons (7)  $\Delta$   $\nabla$ , select your user number with preliminary inputted data, confirm your user number selection, pressing the «SET» button (8).
- Consequently pressing the «SET» button (8) view your personal data (sex, age, height).
- After viewing the height data the symbols «0.0 kg» and the user's number, for instance, «3» will be shown on the display (6).
- Step with your bare feet on the scale so that your feet and heels are on the contact areas (1), stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Keep standing on the scale. When moving symbols «o...o» appear on the display (6), it means that the scale is calculating the percentage of fat and water in user's body tissues (fig.7).
- After the calculation the person's weight, the percentage of fat « $\bullet\bullet\bullet$ » and water « $\equiv$ » will be shown on the display (6). The results of calculation of percentage of fat and water and the weight of the user will be shown on the display (6) three times (fig. 8).

**Attention!**

- The symbol «ErrL» means that fat percentage in the body tissues is very low, so it is impossible to calculate it.

Recommendations: in this case you should keep to more nutritive diet and pay more attention to your health.

- The symbol «Errh» means that fat percentage in the body tissues is excessive, so it is impossible to calculate it.

Recommendations: in this case you should keep to low-calorie diet, take more exercises and pay more attention to your health.

## MEMORY

This model of scale has memory cells for 12 users (1 ... 12), for each user not only his personal data (sex, age, height) are saved but also the results of the last weight measurement and percentage of fat and water.

To view the previous weight measurement data and calculations of fat and water percentage:

- Press «SET» button (8) and select the user's number (1 ... 12);
- Press the button (7)  $\triangleright$ , the weight, fat « $\bullet\bullet\bullet$ » and water « $\equiv$ » percentage in the user's body tissues will be shown on the display.

## RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at one and the same time of the day.
- We recommend measuring the percentage of fat and water in the evening before evening meal.
- 2-3 hours should pass after last meal.
- At least 10-12 hours should pass after intensive physical exercises.
- Percentage of fat in the body depends on different factors and can change during the day.
- When calculating percentage of fat and water of children younger than 10 years the results may be inaccurate.
- Professional sportsmen, people inclined to edemas and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of calculation of fat and water percentage.

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

## Change of fat percentage in a human body during the day

The indications of fat percentage in a human body are affected by such factors as lifestyle, physical load, health condition and also water percentage in the body.

- You should take into account the following factors:
  - The fat percentage indications may be less if measured after taking a bath or a shower.
  - The fat percentage indications may be higher if measured after having meal or drinking.
- Percentage of liquid in a human body may decrease and thus change the fat percentage indications during and after illness and after physical exercises.

## Water percentage in a human body

Water percentage in a human organism is the amount of liquid in the human body in percent to total weight. Water has primary importance for human tissues and organs, since 50-65% of our body consist of water. With this scale you can control the percentage of water in your body and correct this important characteristic.

## Temporary connection of the results

Pay attention to the fact that all results of calculations and simple weight measurements will be significant only

# ENGLISH

at longtime comparison of the results. As a rule, short-term changes of weight within several days are the result of minor loss of liquid in your body tissues.

Evaluation of the results is based on changes of total weight, fat and water percentage in body tissues and depends on the duration of the period, when these changes happened.

Short-term indication changes during a day can be significantly different from the indication changes within a week or a month.

As a rule, short-term indication changes are connected with percentage of liquid in body tissues, whereas medium- and long-term changes are caused by changes of fat and muscle bulk volume.

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

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

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

**Note:** The data given in this table are for recommendation only.

### CLEANING AND CARE

- Clean the scale and the remote receiver with a soft, slightly damp cloth and then wipe them dry.
- Do not use abrasives and solvents to clean the unit.
- Never immerse the scale and the remote receiver into water or other liquids.
- Keep the scale away from children in a dry cool place.

### DELIVERY SET

1. Scale – 1 pc.
2. Remote receiver – 1 pc.
3. «CR2032» battery – 2 pcs. (1 pc. inside the unit, 1 pc. in the display)
4. Instruction manual – 1 pc.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: 2 CR2032 batteries, 3 V  
 Max. weight: 150 kg  
 Min. weight: 2 kg

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

### Unit operating life is 5 years

### Guarantee

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

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

## PERSONENWAAGE

Im diesem Waagenmodell wurde das Prinzip der bioelektrischen Analyse des Scheinwiderstands des Körpers (der Impedanz) „BIA“ verwendet, das sehr genaue Berechnung des Prozentgehaltes von Fett und Wasser im Körper eines Menschen mit der Rücksicht auf die gespeicherten Personenangaben (Körperhöhe, Alter, Geschlecht) ermöglicht.

## BESCHREIBUNG

### Waage

1. Kontakflächen
2. IR-Sender der Ergebnisse des Abwiegens
3. Batteriefachdeckel der Waage

### Fernempfänger

4. Loch zur Befestigung des Empfängers an der Wand
5. Batteriefachdeckel des Fernempfängers
6. Bildschirm
7. Tasten der Dateneingabe/-wahl «  $\blacktriangle$   $\blacktriangleright$   $\blacktriangledown$  »
8. Taste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
9. IR-Empfänger der Signale des Senders (2)

## EMPFEHLUNGEN FÜR BENUTZER

### ACHTUNG!

Vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie diese für weitere Referenz auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur bestimmungsmäßig und laut dieser Bedienungsanleitung. Nicht ordnungsgemäße Nutzung des Geräts kann zu seiner Störung führen, einen gesundheitlichen oder materiellen Schaden beim Nutzer hervorrufen.

### VORSICHTSMAßNAHMEN

- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.**
- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.**
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie die Waage hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhter Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie die Waage nicht fallen.
- Verwenden Sie die Waage abseits von Heizgeräten.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit ins Gehäuse der Waage und des Fernempfängers eindringt, dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Es ist nicht gestattet, die Waage und den Fernempfänger in den Räumen mit erhöhter Feuchtigkeit (mehr als 80%) bleiben zu lassen oder zu benutzen, vermeiden Sie Kontakt des Gehäuses der Waage und des Fernempfängers mit Wasser oder anderen Flüssig-

keiten, um die Korrektheit ihrer Anzeige nicht zu beschädigen oder den Ausfall der Waage zu vermeiden.

- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, trockene und rutschfeste Oberfläche auf.
- Die Waagenangaben werden präziser sein, wenn Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Teppichböden verwenden.
- Es ist nicht gestattet, mit nassen Füßen auf die Waage oder auf die nasse Oberfläche der Waage zu treten. Sie können rutschen und sich verletzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: zuerst treten Sie auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage standfest ist, dann treten Sie mit anderem Fuß.
- Treten Sie auf die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht. Es ist nicht gestattet, auf der Oberfläche der Waage zu springen.
- Falls Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen werden, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach der Waage und des Fernempfängers heraus.
- Beachten Sie beim Batteriewechsel die Polarität entsprechend den Bezeichnungen.
- Wechseln Sie Batterien rechtzeitig aus.
- Es ist nicht gestattet, die Waage den Kindern als Spielzeug zu geben.
- Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.
- **Achtung! Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Folien nicht spielen. *Erstickungsgefahr!***
- Dieses Gerät darf von Kindern und behinderten Personen nicht genutzt werden, außer wenn die Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere Nutzung des Geräts und die Konsequenzen bei seiner falschen Nutzung gibt.
- Es ist nicht gestattet, die Waage oder den Fernempfänger selbständig auseinanderzunehmen und zu reparieren, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienst, um das Gerät zu reparieren.

*DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET*

### WAS IST DAS ÜBERGEWICHT?

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

# DEUTSCH

Das Übergewicht kann mit Hilfe von Körperübungen und einer gemäßigten Diät besiegt werden, und diese Waage hilft Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Es ist bekannt, dass bei einem niedrigen Gewicht Muskeln und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthalten, außerdem läuft der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird das Gehalt von Fettmasse und Wasser ganz leicht und schnell gemessen. Aufgrund der Ergebnisse von Berechnung des Gehalts von Fett und Wasser können Sie Ihr Gewicht kontrollieren.

## VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

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

- Falls vorhanden, entfernen Sie die Schutzfolie von der Oberfläche der Waage.
- Wischen Sie die Waage und das Gehäuse des Fernempfängers mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie sie ab.

## EINSETZEN DER BATTERIEN

### Waage

- Nehmen Sie den Deckel ab, setzen Sie die «CR2032»-Batterie (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei streng die Polarität (Abb. 1).
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (3) zurück auf.

### Fernempfänger

- Drücken Sie leicht auf den oberen Teil des Deckels (5) und schieben Sie ihn nach unten.
- Setzen Sie die CR2032-Batterie (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität streng.
- Stellen Sie den Deckel (5) zurück auf.

**Anmerkung:** Falls es eine Isolierbeilage in den Batteriefächern gibt, machen Sie den Batteriefachdeckel auf, entfernen Sie die Isolierbeilage und stellen Sie den Batteriefachdeckel zurück auf.

## ERSETZEN DER BATTERIE

- Bei der Batterieentladung im Fernempfänger erscheint das Symbol «HLo» auf dem Bildschirm (6).
- Bei der Batterieentladung in der Waage erscheint das Symbol «bLo» auf dem Bildschirm (6).
- Machen Sie den Batteriefachdeckel der Waage oder des Fernempfängers auf, ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen CR2032-Batterie, beachten Sie dabei die Polarität streng, machen Sie den Batteriefachdeckel zu.
- Falls die Waage längere Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterien aus den Batteriefächern der Waage und des Fernempfänger heraus.

## EINSTELLUNG DER AKTUELLEN ZEIT

Beim Einsetzen der Batterie ins Batteriefach des Fernempfängers werden die Symbole «0:00» auf dem Bildschirm angezeigt, dabei blinkt das Symbol der Stunden

«0:». Sie können die Zeit im Bereich von 0:00 bis 23:59 einstellen.

- Stellen Sie die aktuelle Zeit «Stunden» mittels der Tasten (7)  $\wedge$   $\nabla$  ein.
- Drücken Sie die Taste (8) «SET» zur Bestätigung, auf dem Bildschirm werden die blinkenden Symbole der Minuten «:00» angezeigt.
- Stellen Sie die aktuelle Zeit «Minuten» mittels der Tasten (7)  $\wedge$   $\nabla$  ein.
- Drücken Sie die Taste (8) «SET», um die Zeiteinstellung zu beenden. Auf dem Bildschirm (6) wird die aktuelle Zeit angezeigt und werden die Trennpunkte blinken.

**Anmerkung:** Falls Sie die Angaben der aktuellen Zeit korrigieren möchten, drücken und halten Sie die Taste (8) «SET» im Betrieb der aktuellen Zeit, dabei blinkt die Stundenzzeit «0:», folgende Handlungen zur Einstellung der aktuellen Zeit sind oben geschrieben.

## WAHL DER GEWICHTSEINHEITEN

- Zur Wahl der Gewichtseinheiten wählen Sie den Betrieb des Abwiegens durch das Drücken der Taste (8) «SET», dabei werden die Werte «0:0 kg» (Abb. 2) auf dem Bildschirm angezeigt.
- Drücken und halten Sie die Taste (8) «SET», die Werte der Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (6) blinken.
- Wählen Sie die Gewichtseinheiten «kg» oder «lb» durch das Drücken der Taste  $\nabla$ .
- Bei der Wahl der Gewichtseinheiten «kg» wird das Gewicht in Kilo angezeigt, bei der Wahl der Gewichtseinheiten «lb» wird das Gewicht in Pfund angezeigt.

## ABWIEGEN

- Der Fernempfänger kann auf der Waage gelegt werden (Abb. 3), man kann ihn in den Händen halten (Abb. 5), achten Sie dabei darauf, dass der IR-Sender (2) an der Waage mit Fremdgegenständen nicht bedeckt ist, man kann den Empfänger an die Wand anhängen (Abb. 6).

### Anmerkung:

- Beim Anhängen des Fernempfängers an die Wand benutzen Sie das Loch zum Anhängen (4), verwarnen Sie sich, dass der Empfänger sicher befestigt ist. Stellen oder legen Sie den Empfänger neben den metallischen und glänzenden Oberflächen nicht auf, solche Oberflächen können die ultraroten Strahlen spiegeln, was zu den inkorrekten Angaben auf dem Bildschirm (6) führen kann.
- Bedecken Sie den IR-Empfänger (9) mit den Händen nicht, treten Sie auf den IR-Sender (2) während des Abwiegens nicht.
- Halten Sie den Fernempfänger in der Hand etwas schräg, es ist für die sichere Ankopplung des IR-Empfängers (9) mit dem IR-Sender (2) notwendig (Abb. 5, 6).

- Treten Sie auf die Waage, halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig, das Gerät schaltet sich in den Betrieb des Abwiegens automatisch um (Abb. 4).
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens erscheint blinkende Gewichtsanzeige auf dem Bildschirm (6), nachdem die Gewichtsangabe festgestellt ist, leuchtet die blaue Beleuchtung der Tasten der Bedienungsplatte des Fernempfängers kurzzeitig auf, und danach werden die Gewichtswerte ständig leuchten (Abb. 4).
- Im diesem Waagenmodell ist eine Zuwiegefunktion vorgesehen. Diese Funktion ist, zum Beispiel, nutzbar, wenn Sie ein Kind abwiegen möchten.
- Wenn die Gewichtsangabe auf dem Bildschirm (6) konstant angezeigt wird, nehmen Sie das Kind auf den Arm, ohne von der Waage hinunterzugehen, das Gewicht des Kindes wird auf dem Bildschirm (6) angezeigt.

**Anmerkung:** Minimales Gewicht des abzuwiegenden Objekts soll nicht weniger als zwei Kilogramm betragen.

#### **Achtung!**

**Wenn auf dem Bildschirm (6) das Symbol «Err» erscheint, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**

#### **EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN**

- Berühren Sie die Taste «SET» (8), auf dem Bildschirm (6) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «1», «2».., «12» angezeigt.
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers durch das Drücken der Tasten (7)  $\Delta$   $\nabla$ . Die Eingabe der Angaben ist für 12 Benutzer, die mit Ziffern «1», «2».., «12» markiert sind, möglich. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (8) «SET».
- Dann wird auf dem Bildschirm (6) das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol  $\text{♀}$  für Damen oder  $\text{♂}$  für Herren, indem Sie die Tasten (7)  $\Delta$   $\nabla$  drücken. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (8) «SET».
- Dann werden auf dem Bildschirm (6) blinkende Ziffernwerte der Körperhöhe angezeigt, die Ziffernwerte der Körperhöhe werden in Werten, die mit eingestellten Gewichtseinheiten übereinstimmen, eingegeben. Falls die Gewichtseinheiten «kg» eingestellt sind, werden die Werte der Körperhöhe in Zentimetern «cm» eingegeben, mögliche Werte der Körperhöhe sind von 100 bis 250 cm, mit Einstellungsschritt 1 cm. Die Körperhöhe wird durch das Drücken der Tasten (7)  $\Delta$   $\nabla$  eingestellt, danach bestätigen Sie die eingegebenen Daten mittels der Taste (8) «SET».

**Anmerkung:** Bei der Wahl der Gewichtseinheiten «lb» werden die Werte der Körperhöhe in Fuß und Zoll eingegeben

- Dann werden auf dem Bildschirm (6) blinkende Ziffernwerte des Alters angezeigt. Stellen Sie das Alter

des Benutzers ein, indem Sie die Tasten (7)  $\Delta$   $\nabla$  drücken, der Einstellungsbereich des Alters ist von 10 bis 100 Jahre, mit dem Einstellungsschritt 1 Jahr, zur Speicherung der Altersangaben des Benutzers drücken Sie die Taste (8) «SET».

#### **Anmerkung:**

- Falls das Intervall zwischen den Schritten zur Eingabe der persönlichen Daten 30 Sekunden übersteigt, schaltet sich der Fernempfänger in den Betrieb des Abwiegens automatisch um.
- Falls keine Angaben über den Benutzer eingegeben worden sind, misst die Waage den Gehalt von Fett und Wasser einer 25-jährigen Frau mit der Körperhöhe 165 cm.
- Sie können die gespeicherten Benutzerangaben löschen, ziehen Sie dafür die Batterie aus dem Fernempfänger heraus, dann drücken und halten Sie die Tasten (7)  $\text{⏏}$  (8) «SET». Alle gespeicherten Benutzerangaben werden gelöscht.

#### **BERECHNUNG DES PROZENTGEHALTS VON FETT UND WASSER IN DEN GEWEBEN EINES MENSCHEN**

- Drücken Sie die Taste «SET» (8), auf dem Bildschirm (6) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «1», «2».., «12» angezeigt.
- Wählen Sie Ihre Nummer des Benutzers mit vorher eingegebenen Daten durch das Drücken der Taste (7)  $\Delta$   $\nabla$ , bestätigen Sie die Wahl der Nummer des Benutzers mittels der Taste (8) «SET».
- Sehen Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Körperhöhe) durch folgendes Drücken der Taste (8) «SET» durch.
- Nach der Durchsicht der Körperhöhendaten werden die Symbole «0.0 kg» und die Nummer des Benutzers, zum Beispiel, «3», auf dem Bildschirm (6) angezeigt.
- Stellen Sie sich barfuß auf die Waage auf solche Weise, dass Ihre Füße und Fersen sich auf den Kontaktflächen (1) befinden, während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie, bis Ihr Gewicht angezeigt wird.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen. Wenn auf dem Bildschirm (6) bewegliche Symbole «o...o» erscheinen, verläuft der Berechnungsprozess des Prozentgehaltes von Fett und Wasser in den Körpergeweben des Benutzers (Abb. 7)
- Nach der Berechnung werden das Gewicht des Menschen, der Fett-  $\text{⚖}$  und Wasserprozentgehalt  $\text{⚖}$  auf dem Bildschirm (6) angezeigt. Die Messergebnisse des Gehalts von Fett und Wasser, sowie das Gewicht des Benutzers werden auf dem Bildschirm (6) dreimal angezeigt (Abb. 8).

#### **Achtung!**

- Wenn das Symbol «ErrL» erscheint, zeugt es von zu niedrigem Fettprozentgehalt in den Körpergeweben, deswegen ist die Berechnung unmöglich.

# DEUTSCH

Empfehlungen: in diesem Fall halten Sie sich an mehr nahrhaftes Diät und schenken Sie Ihrer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit.

- **Das Symbol «Erh» zeugt von zu höherem Fettprozentgehalt in den Körpergeweben, deswegen ist die Berechnung unmöglich.**

Empfehlungen: in diesem Fall halten Sie sich an mehr energiearmes Diät, treiben Sie mehr Sport und schenken Sie Ihrer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit.

## SPEICHER

Im diesem Waagenmodell ist der Speicher für 12 Benutzer (1 ... 12) vorgesehen, für jeden Benutzer werden in den Speicherzellen nicht nur seine Personaldaten (Geschlecht, Alter, Körperhöhe), sowie die Ergebnisse des letzten Abwiegens und auch der Prozentgehalt von Fett und Wasser im Körper gespeichert.

Zur Durchsicht der vorherigen Gewichtsangaben und der Kalkulationen des Fett- und Wasserprozentgehalts:

- Drücken Sie die Taste (8) «SET» und wählen Sie die Nummer des Benutzers (1 ... 12);
- Drücken Sie die Taste (7)  $\gg$ , auf dem Bildschirm werden das Gewicht, der Fett-  $\bullet\bullet\bullet$  und Wasserprozentgehalt  $\approx$  in den Körpergeweben des Benutzers angezeigt.

## EMPFEHLUNGEN:

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

**Anmerkung:** Die Angaben des Prozentgehaltes von Fett und Wasser können nur dann berechnet werden, wenn Sie richtige Personenangaben (Geschlecht, Alter, Körperhöhe) eingeben haben und auch wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.

## Änderung des Prozentgehaltes von Fett im Körper im Laufe des Tages

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

- Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:
- Die Prozentangaben des Fettgehalts können nach Baden oder Duschen niedriger sein.

- Die Prozentangaben des Fettgehalts können nach dem Essen oder Trinken höher sein.
- Der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann sich reduzieren und dadurch Fettprozentgehaltangaben während und nach der Krankheit, sowie nach den Körperübungen, verändern.

## Wassergehalt im Körper

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

## Zeitlicher Ergebniszusammenhang

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

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

Kurzzeitige Angabenänderungen im Laufe des Tages können sich von den Angabenänderungen im Laufe der Woche oder des Monats merklich unterscheiden. Kurzzeitige Angabenänderungen sind, in der Regel, mit dem Flüssigkeitsgehalt der Körpergeweben verbunden; mittel- und langfristige Änderungen werden aber durch die Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

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

## REINIGUNG UND PFLEGE

- Wischen Sie die Waage und den Fernempfänger mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab, danach trocknen Sie sie ab.



## Normaler Wassergehalt im Körper für Damen 45-60%, für Herren 50-65%

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

**Anmerkung:** Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben.

- Es ist nicht gestattet, Abrasiv- und Lösungsmittel für die Reinigung des Geräts zu benutzen.
- Es ist nicht gestattet, die Waage und den Fernempfänger ins Wasser oder andere Flüssigkeiten zu tauchen.
- Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

### LIEFERUMFANG

1. Waage – 1 St.
2. Fernempfänger – 1 St.
3. CR2032-Batterie – 2 St. (1 St. im Gerät, 1 St. im Bildschirm)
4. Bedienungsanleitung – 1 St.

### TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Stromversorgung: 2 «CR2032»-Batterien, 3 V  
 Maximale Belastbarkeit: 150 kg  
 Minimale Belastbarkeit: 2 kg

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

### Die Nutzungsdauer des Geräts beträgt 5 Jahre

### Gewährleistung

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



*Das vorliegende Produkt entspricht den Forderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit, die in 89/336/EWG -Richtlinie des Rates und den Vorschriften 73/23/EWG über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.*

# РУССКИЙ

## ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ




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

## ОПИСАНИЕ

### Весы

1. Контактные площадки
2. ИК-передатчик результатов взвешивания
3. Крышка батарейного отсека весов

### Дистанционный приёмник

4. Отверстие для крепления приёмника на стене
5. Крышка батарейного отсека дистанционного приёмника
6. Дисплей
7. Кнопки ввода/выбора данных «  
8. Кнопка выбора функций и подтверждения ввода данных «**SET**»
9. ИК-приёмник сигналов передатчика (2)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте настоящую инструкцию по эксплуатации и сохраните её для использования в качестве справочного материала.

Используйте устройство только по его прямому назначению, как изложено в данной инструкции. Неправильное обращение с устройством может привести к его поломке, причинению вреда пользователю или его имуществу.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.**
- Обращайтесь с весами аккуратно, как с любым измерительным прибором, не подвергайте весы воздействию высоких или низких температур, повышенной влажности, избегайте воздействия прямых солнечных лучей, не роняйте устройство.
- Используйте весы вдали от нагревательных приборов.
- Не допускайте попадания жидкости внутрь корпуса весов и дистанционного приёмника, данное устройство не является водонепроницаемым. Запрещается оставлять или использовать весы и дистанционный приёмник в местах с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте

контакта корпуса весов и дистанционного приёмника с водой или с любыми другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода их из строя.

- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Для увеличения точности показаний не следует пользоваться весами на коврах или ковровых покрытиях.
- Не вставляйте на весы мокрыми ногами, не вставайте на влажную поверхность весов, иначе может возникнуть опасность поскользнуться и получить травму.
- Соблюдайте осторожность, когда встаете на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости, и только затем можете поставить вторую ногу.
- Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека весов и дистанционного приёмника.
- При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Своевременно меняйте элементы питания.
- Не позволяйте детям использовать весы в качестве игрушки.
- Из соображений безопасности детей не оставляйте без надзора полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки.
- **Внимание! Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или упаковочной плёнкой. Опасность удушья!**
- Данное устройство не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями, если только лицом, отвечающим за их безопасность, не даны соответствующие и понятные инструкции о безопасном пользовании устройством и тех последствиях, которые могут возникнуть при его неправильном использовании.
- Запрещается самостоятельно разбирать и ремонтировать весы или дистанционный приёмник, для проведения ремонта обращайтесь только в авторизованный (уполномоченный) сервисный центр.

*УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ*

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела человека может отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеро-



склероза, остеопороза, недостаток веса тоже может привести к остеопорозу (остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани и приводящее, остеопороз может привести к увеличению хрупкости костей и риску их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

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

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

## ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

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

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

## УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

### Весы

- Снимите крышку, установите элемент питания «CR2032» (входит в комплект поставки), строго соблюдая полярность (рис.1).
- Установите крышку батарейного отсека (3) на место.

### Дистанционный приёмник

- Слегка нажмите на верхнюю часть крышки (5) и сдвиньте её по направлению вниз.
- Установите элемент питания «CR2032» (входит в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку (5) на место.

**Примечание:** При наличии изолирующей прокладки в батарейных отсеках следует открыть крышку батарейного отсека, извлечь прокладку и установить крышку батарейного отсека на место.

## ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

- При низком заряде элемента питания в дистанционном приёмнике на дисплее (6) отображается символ «**HL0**».
- При низком заряде элемента питания в весах на дисплее (6) отображается символ «**bLo**».
- Откройте крышку батарейного отсека весов или дистанционного приёмника, замените элемент питания новым элементом «CR2032», строго

соблюдая полярность, и закройте крышку батарейного отсека.

- Если вы не будете пользоваться весами продолжительное время, извлеките элементы питания из батарейных отсеков весов и дистанционного приёмника.

## УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

При установке элемента питания в батарейный отсек дистанционного приёмника на дисплее отобразятся символы «0:00», при этом символ часов «0:» будет мигать. Вы можете установить время в диапазоне 0:00-23:59.

- С помощью кнопок (7)  $\wedge$   $\vee$  можно установить показания текущего времени «часы».
- Для подтверждения нажмите кнопку (8) «**SET**», на дисплее отобразятся мигающие символы минут «:00».
- С помощью кнопок (7)  $\wedge$   $\vee$  можно установить показания текущего времени «минуты».
- Нажмите на кнопку (8) «**SET**», чтобы завершить установку времени. На дисплее (6) отобразится текущее время, при этом разделительные точки «:» будут мигать.

**Примечание:** Если необходимо произвести корректировку показаний текущего времени, то в режиме текущего времени нажмите и удерживайте кнопку (8) «**SET**», при этом на часах символы «0:» будут мигать, дальнейшие действия по установке текущего времени описаны выше.

## ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Для выбора единиц взвешивания, нажимая на кнопку (8) «**SET**», выберите режим взвешивания, при этом на дисплее (6) отобразятся значения «**0:0 kg**» (рис. 2).
- Нажмите и удерживайте кнопку (8) «**SET**», значения единиц взвешивания на дисплее (6) будут мигать.
- Нажимая на кнопку  $\vee$ , выберите единицы взвешивания «**kg**» или «**lb**».
- При выборе единиц взвешивания «**kg**» значение веса будет отображаться в килограммах, при выборе единиц взвешивания «**lb**» значение веса будет отображаться в фунтах.

## ВЗВЕШИВАНИЕ

- Дистанционный приёмник может располагаться на весах (рис. 3), его можно держать в руках (рис. 5), при этом следите за тем, чтобы ИК-передатчик (2) на весах не был закрыт посторонними предметами, приёмник можно закрепить на стене (рис. 6).

### Примечание:

- При закреплении дистанционного приёмника на стене можно использовать отверстие для крепления (4), при этом следует убедиться в том, что приёмник надёжно закреплён. Не размещайте приёмник рядом с металлическими или блестящими поверхностями, от таких поверх-

# РУССКИЙ

ностей ИК-лучи могут отражаться, что может привести к некорректным показаниям на дисплее (6).

- Не закрывайте ИК-приёмник (9) руками, не наступайте ногами на ИК-передатчик (2) во время взвешивания.
- Держите дистанционный приёмник в руке под небольшим углом, это необходимо для обеспечения уверенной связи ИК-приёмника (9) с ИК-передатчиком (2) (рис. 5, 6).
- Встаньте на весы, держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела, устройство автоматически перейдёт в режим взвешивания (рис. 4).
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания на дисплее (6) отображаются мигающие значения веса, после фиксации показаний веса одновременно загорится синяя подсветка кнопок управления дистанционного приёмника, после этого показания веса будут светиться постоянно (рис. 4).
- В данных весах предусмотрена функция последовательного взвешивания. Эта функция полезна, если вы, например, хотите взвесить ребёнка.
- Когда показания веса на дисплее (6) отображаются постоянно, не сходя с весов, возьмите ребёнка на руки, на дисплее (6) отобразится вес ребёнка.



## Примечание:

- Минимальный вес взвешиваемого объекта должен быть не менее двух килограммов.

## Внимание!

**Если на дисплее (6) отобразился символ «Egg», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.**

## ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

- Нажмите кнопку (8) «SET», на дисплее (6) отобразится мигающий номер одного из пользователей «1», «2»..., «12».
- Выберите номер пользователя, нажимая на кнопки (7)  $\triangle$   $\nabla$ . Возможен ввод данных для 12 пользователей, обозначенных цифрами «1», «2»..., «12». Подтвердите выбор кнопкой (8) «SET».
- Далее на дисплее (6) отобразится мигающий символ пола. Нажимая на кнопки (7)  $\triangle$   $\nabla$ , выберите символ «» для мужчин или «» для женщин. Выбор подтвердите кнопкой (8) «SET».
- Далее на дисплее (6) отобразятся мигающие цифровые значения роста, цифровые значения роста вводятся в значениях, соответствующих установленным единицам веса. Если установлены единицы веса «kg», то значения роста пользователя вводятся в сантиметрах «cm», возможные значения роста от 100 до 250 см, с



шагом 1 см. Установка значений роста производится нажатиями на кнопки (7)  $\triangle$   $\nabla$ , после чего введённые данные следует подтвердить кнопкой (8) «SET».

- **Примечание:** При выборе единиц веса «lb» значения роста вводятся в футах и дюймах.
- Далее на дисплее (6) отобразятся мигающие цифровые значения возраста. Установите возраст пользователя нажатиями на кнопки (7)  $\triangle$   $\nabla$ , диапазон установки возраста от 10 до 100 лет, с шагом 1 год, для сохранения данных о возрасте пользователя нажмите кнопку (8) «SET».

## Примечания:

- Если интервал между шагами по вводу личных данных будет превышать 30 секунд, то дистанционный приёмник автоматически перейдёт в режим взвешивания.
- Если никакой информации о пользователе не было введено, весы будут измерять содержание «жира» и «воды» у 25-летней женщины ростом 165 см.
- Вы можете удалить сохранённые данные пользователей, для этого необходимо извлечь элемент питания из дистанционного приёмника, а затем нажать и удерживать кнопки (7)  $\gg$  (8) «SET». Все сохранённые пользовательские данные будут удалены.

## ВЫЧИСЛЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ И ЖИРА В ТКАНЯХ ЧЕЛОВЕКА

- Нажмите на кнопку (8) «SET», на дисплее (6) отобразится мигающий номер одного из пользователей «1», «2»..., «12».
- Нажимая на кнопки (7)  $\triangle$   $\nabla$ , выберите свой номер пользователя с ранее введёнными данными, подтвердите выбор номера пользователя кнопкой (8) «SET».
- Дальнейшими нажатиями на кнопку (8) «SET» вы можете посмотреть свои личные данные (пол, возраст, рост).
- После просмотра данных о росте на дисплее (6) отобразятся символы «0.0 kg» и номер пользователя, например «3».
- Встаньте босиком на весы так, чтобы ваши стопы и пятки находились на контактных площадках (1), во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах. При появлении на дисплее (6) перемещающихся символов «o...o» происходит вычисление процентного содержания жира и воды в тканях организма пользователя (рис. 7).
- После произведения вычислений на дисплее (6) будут отображаться показания веса человека, а также процентного содержания жира «» и воды «» в тканях организма. Результаты вычислений содержания жира и воды, а также

вес пользователя отобразятся на дисплее (6) три раза (рис. 8).

**Внимание!**

— Появление символа «ErrL» означает очень малое процентное содержание жира в тканях организма, поэтому произвести вычисления невозможно.

Рекомендации: в этом случае следует придерживаться более питательной диеты и быть более внимательным к своему здоровью.




— Символ «ErrH» обозначает превышение процентного содержания жира в тканях организма, поэтому произвести вычисления невозможно.

Рекомендации: в этом случае следует придерживаться низкокалорийной диеты, больше заниматься спортом и уделять больше внимания своему здоровью.

**ПАМЯТЬ**

В данной модели весов предусмотрены ячейки памяти для 12 пользователей (1 ...12), в ячейках памяти для каждого пользователя сохраняются не только его личные данные (пол, возраст, рост), но и результаты последнего взвешивания, а также процентное содержание жира и воды в тканях организма пользователя.

Для просмотра предыдущих показаний взвешивания и вычислений процентного содержания жира и воды:

- нажмите на кнопку (8) «SET» и выберите номер пользователя (1 ...12);
- нажмите на кнопку (7) , на дисплее появятся показания веса, а также процентного содержания жира  и воды  в тканях организма пользователя.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

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

**Примечание:** Данные о процентном содержании жира и воды в организме человека могут быть

вычислены только при правильно введенных личных данных (пол, возраст, рост) и только в том случае, если вы стоите на весах босиком.

**Изменение процентного количества жира в организме в течение дня**

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

Следует учитывать следующие факторы:

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

**Содержание воды в организме**

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

**Временная связь результатов**

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

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

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

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

- Так, кратковременное снижение веса и одно-временный рост или неизменное количество жира в тканях организма могут быть вызваны уменьшением количества жидкости в результате физической нагрузки, посещения сауны или при быстрой потере веса.
- Среднесрочное увеличение веса, снижение количества жира или неизменное количество жира в тканях организма может быть вызвано увеличением мышечной массы.

# РУССКИЙ

Норма содержания воды в организме для женщин составляет от 45% до 60%, для мужчин – от 50% до 65%

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

**Примечание:** Данные таблицы носят рекомендательный характер.

- 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.

## ЧИСТКА И УХОД

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

## КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1. Весы – 1 шт.
2. Дистанционный приёмник – 1 шт.
3. Элементы питания «CR2032» – 2 шт. (1шт. в устройстве и 1шт. в дистанционном приёмнике)
4. Инструкция – 1 шт.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: 2 элемента питания «CR2032», 3 В  
 Максимальный вес: 150 кг  
 Минимальный вес: 2 кг

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

## Срок службы устройства - 5 лет

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

## ЕДЕНДІК ТАРАЗЫ

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

## СУРЕТТЕМЕ

### Таразы

1. Жанасатын алаңшалар
2. Өлшеу нәтижелерінің ИК-таратқышы
3. Батарея бөлігінің қақпағы

### Қашықтықтағы қабылдағыш

4. Қабылдағышты қабырғаға бекітуге арналған саңылау
5. Қашықтықтағы қабылдағыштың батарея бөлігінің қақпағы
6. Дисплей
7. Мәліметтерді енгізу/таңдау батырмасы «  $\blacktriangle$   $\triangleright$   $\nabla$  »
8. Қызметтерді таңдау және енгізілген мәліметтерді растау батырмасы «**SET**»
9. Таратқыш сигналдарының ИК-қабылдағышы (2)

### Тұтынушыға берілетін кеңестер

#### НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

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

#### САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- **Артық салмақ талдағыш қызметін жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- **Артық салмақ талдағыш қызметін электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- Таразыны кез келген өлшеуіш аспапты қолданғандай ұқыпты қолданыңыз, таразыны жоғарғы және төменгі температура, жоғары ылғалдық әсерлеріне ұшыратпаңыз, тікелей күн сәулесінің ықпалынан аулақ ұстаңыз және приборды құлатып алмаңыз.
- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтықтардың кіріп кетуіне жол бермеңіз, бұл құрылғы су өткізбейтін аспап болып табылмайды. Таразыны ылғалдығы

жоғары (80%-дан жоғары) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразының көрсеткіштерінің дұрыс көрсетуін бұзып алмас үшін және олардың істен шығуын болдырмау үшін корпусстың суға немесе басқа да сұйықтықтарға тиюін болдырмаңыз.

- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
- Көрсеткімдердің дәлдігін арттыру үшін таразыны кілемдердің немесе кілем төсеніштерінің үстінде пайдаланбаңыз.
- Таразының үстіне су аяғыңызбен немесе таразының ылғалды бетіне тұрмаңыз. Сіз тайып құлап, жарақаттанып қалуыңыз мүмкін.
- Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Таразының үстіне шығып, өз салмағыңызды біркелкі етіп ұстаңыз. Таразыға өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз. Таразының үстінде секируге тыйым салынады.
- Сіз таразыны ұзақ уақыт аралығында пайдаланбайтын болсаңыз, онда таразының және қашықтағы қабылдағыштың батареялі бөлігінен қуат элементін алып тастау қажет.
- Қуат элементін орнатқан кезде белгілеуге сәйкес өрістілігін қатаң сақтаңыз.
- Қуат элементін уақытылы ауыстырып отырыңыз.
- Таразыны балаларға ойыншық ретінде пайдалануға бермеңіз.
- Балалар қауіпсіздігі тұрғысынан, қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен пакеттерді қадағалаусыз қалдырмаңыз.
- **Назар аударыңыз!** Балаларға полиэтилен пакеттермен немесе үлдірмен ойнауға рұқсат бермеңіз. **Тұншығу қаупі!**
- Бұл құрылғы балалар мен мүмкіндіктері шектеулі адамдардың пайдалануына арналмаған, ол тек, олардың қауіпсіздігіне жауап беретін адаммен, оларға қауіпсіз пайдалану туралы тиісті және түсінікті нұсқаулықтар мен құрылғыны дұрыс пайдаланбаған жағдайда пайда болуы мүмкін қауіптер туралы түсінік берілген жағдайда ғана мүмкін.
- Таразыны және қашықтан қабылдағышты өз бетіңізше жөндеуге тыйым салынады. Жөндеуді жүргізу үшін рұқсаты бар (өкілетті) қызмет көрсету орталығына жолығыңыз.

#### ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

#### Артық салмақ дегеніміз не?

Адам денедегі артық салмақ оның денсаулығына кері әсерін тигізетіні жалпыға белгілі. Артық салмақ семіздіктің, жүрек ауруларының пайда болуының, атеросклерозды, остеопороздың себебі болуы мүмкін, десек те, салмақтың жетіспеуі де остеопорозға әкеп соғуы мүмкін (Остеопороз – қаңқаның жүйелі

# ҚАЗАҚША

түрдегі ауруы, ол сүйек массасының көлем бірлігінде төмендеуімен және сүйек тінінің миро архитекторнигінің бұзылуымен сипатталады, ал бұл сүйектің нәзіктенуінің жоғарылауына және кішкене жарақат алудан немесе онсыз да сүйектердің сыну қаупіне әкел соғады).

Артық салмақтан дене жаттығулары және қалыпты диета арқылы арылуға болады, ал осы таразы өз салмағыңызды бақылауға көмектеседі.

Ал салмақ жетіспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тіндерде майдан гөрі судың көлемі артық мөлшерде болады, бұл кезде электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетіндігі белгілі. Өлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен су мөлшерін анықтайды. Май мен су мөлшерінің есептеулері қорытындысын негізге ала отырып сіз өз салмағыңызды қадағалай аласыз.

## АЛҒАШҚЫ ПАЙДАЛАНАР АЛДЫНДА

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

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

## ҚУАТ КӨЗІН ОРНАТУ

### Таразы

- Қақпақты шешіңіз, үйектілікті қатаң сақтап, «CR2032» қоректендіру элементін орнатыңыз (жеткізілім жинағына кіреді) (сур.1).
- Батареялық бөліктің қақпағын (3) орнына орнатыңыз.

### Қашықтан қабылдағыш

- Қақпақтың (5) жоғары бөлігіне сәл басыңыз және оны төмен бағытта жылжытыңыз.
- «CR2032» қоректендіру элементін (жеткізілім жинағына кіреді) орнатыңыз, үйектілікті қатаң сақтаңыз.
- Қақпақты (5) орнаныа орнатыңыз.

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





### Қуат элементін ауыстыру

- Қашықтан қабылдағыштың қорек элементінің қуаты аз болған кезде дисплейде (6) «hLo» таңбасы көрінеді.
- Таразының қорек элементінің қуаты аз болған кезде дисплейде (6) «hLo» таңбасы көрінеді.
- Таразының немесе қашықтан қабылдағыштың батарей бөлігінің қақпағын ашыңыз, қуат элементін жаңа «CR2032» элементімен, өрістілігін қатаң сақтай отырып ауыстырыңыз, батарей бөлігінің қақпағын жабыңыз.

- Егер таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда қуат элементін таразының немесе қашықтан қабылдағыштың батарей бөлігінен алып тастаңыз.


## АҒЫМДАҒЫ УАҚЫТТЫ БЕЛГІЛЕУ

Қашықтан қабылдағыштың батареялық бөлігіне қоректендіру элементін орнатқанда, дисплейде «0:00» таңбалары көрсетіледі, осы кезде «0:» сағат таңбасы жанып-сөнеді. Сіз уақытты 0:00 – 23:59 ауқымында белгілей аласыз.

-   батырмалары (7) көмегімен ағымдағы уақытты «сағатты» белгілеңіз.
- Растау үшін «**SET**» батырмасын (8) басыңыз, дисплейде минуттардың «:00» жанып-сөнетін таңбалары пайда болады.
-   батырмалары (7) көмегімен ағымдағы уақытты «минуттарды» белгілеңіз.
- Уақытты белгілеуді аяқтау үшін «**SET**» батырмасын (8) басыңыз. Дисплейде (6) ағымдағы уақыт көрсетіледі және бөлетін нүктелер «:» жанып-сөнеді.

**Ескерту:** Егер ағымдағы уақыт көрсеткіштерін түзету қажет болса, онда ағымдағы уақыт режимінде «**SET**» батырмасын (8) басып ұстап тұрыңыз, осы кезде «0:» сағат уақыты жанып-сөнеді, ағымдағы уақытты белгілеу бойынша келесі әрекеттер жоғарыда сипатталған.

## Өлшем бірліктерін таңдау

- Өлшем бірліктерін таңдау үшін «**SET**» батырмасын (8) басыпөпшеу режимін таңдаңыз, осы кезде дисплейде (6) «0:0 kg» мәндері көрсетіледі (сур.2).
- «**SET**» батырмасын (8) басып ұстап тұрыңыз, өлшем бірліктерінің мәндері дисплейде (6) жанып-сөнеді.
-  батырмаларын басыңыз, өлшем бірліктерінің мәндерін таңдаңыз «kg» немесе «lb».
- «kg» өлшем бірліктерін таңдағанда – салмақ мәндері килограммаен көрсетіледі, «lb» өлшем бірліктерін таңдаған кезде - салмақ мәндері фунтпен көрсетіледі.

## САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ

- Қашықтан қабылдағыш таразыға орнатыла алады (сур. 3), оны қолда ұтап тұруға болады (сур. 5), осы кезде таразыдағы ИК-таратқыш (2) бөтен заттармен жабылып қалмауын қадағалаңыз, қабылдағышты қабырғаға іліп қоюға болады (сур. 6).

### Ескерту:

– Қашықтан қабылдағышты қабырғаға ілгенде, ілуге арналған саңылауларды (4) пайдаланыңыз, Қабылдағыш берік ілінгеніне көз жеткізіңіз. Қабылдағышты металл немесе жылтыр беттердің қасында орналастырмаңыз, мұндай беттерден ИК-сәулелер шағылысуы мүмкін, бұл дисплейдегі (6) қате көрсетілімдерге әкелуі мүмкін.










- Сламақты өлшеу уақытында ИК-қабылдағышты (9) қолыңызбен жаппаңыз, ИК-таратқышқа (2) аяғыңызбен тұрмаңыз.
- Қашықтан қабылдағышты қолыңызда сәл еңкейтіп ұстаңыз, бұл ИК-қабылдағыштың (9) ИК-таратышпен (2) сенімді байланысын қамтамасыз ету үшін қажет (сур.5, 6).
- Таразыға тұрыңыз, аяқ бастарын параллельді ұстаңызжәне дене салмағын біркелкі таратыңыз, құрылғы автоматты салмақты өлшеу режиміне көшеді (сур.4).
- Салмақты өлшеу жүріп жатқанда, қозғалмай тұрыңыз. Салмақты өлшеу уақытында дисплейде (6) салмақтың жанып-сөнетін мәндері көрсетіледі, салмақ көрсетілімдері тұрақтағаннан кейін, қысқа уақытқа қашықтан қабылдағыштың басқару батырмаларының көк көмескілеуі жанады, және содан кейін салмақ көрсетілімдері тұрақты жанады (сур.4).
- Берілген таразыда кезектеп салмақты өлшеу қызметі көзделген. Бұл қызмет, мысалы, егер сіз баланың салмағын өлшегенде пайдалы бола алады.
- Дисплейдегі (6) салмақ көрсетілімдері тұрақты көрсетілгенде, таразыдан түспей, баланы қолыңызға алыңыз, дисплейде (6) баланың салмағы көрсетіледі.


**Ескерту:** - Салмағы өлшенетін объектінің минималды салмағы екі килограмнан аз болмау керек.

**Назар аударыңыз!**




**Егер дисплейде (6) «Err» таңбасы көрсетілсе, бұл таразы шамадан тыс жүктелгенін білдіреді. Таразының Бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсініз.**

## ЖЕКЕ МӘЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ

- «**SET**» батырмасын (8) басыңыз, дисплейде (6) пайдаланушының біреуінің жанып-сөнетін нөмірі «1», «2».., «12» көрсетіледі.
-   батырмаларға (7) басып бір пайдаланушының нөмірін таңдаңыз. 12 пайдаланушыға мәліметтерді енгізу мүмкін, олар сандармен белгіленеді «1», «2».., «12». «**SET**» батырмасымен (8) таңдауды растаңыз.
- Бұдан кейін дисплейде (6) жыныстың жанып-сөнетін таңбасы пайда болады.  таңбасын әйелдер үшін немесе  еркектер үшін,   батырмаларын (7) басып таңдаңыз. Таңдауды «**SET**» батырмасымен (8) растаңыз.
- Содан кейін дисплейде (6) бойдың санды жанып-сөнетін мәндері көрсетіледі, бойдың санды мәндері белгіленген өлшем бірліктерге сәйкес мәндерде енгізіледі. Егер «**kg**» өлшем бірліктері белгіленсе, онда пайдаланушы бойының мәндері «**cm**» сантиметрмен енгізіледі, бойдың мүмкін мәндері 100-ден 250 см-ге дейін, 1 см қадаммен. Пайдаланушы бойының мәндерін белгілеу 

 батырмаларын (7) басып жүзеге асырылады, содан кейін енгізілген мәліметтерді «**SET**» батырмасымен (8) растау қажет.

**Ескерту:** «**lb**» өлшем бірліктерін таңдаған кезде – бой мәндері футпен және дюйммен енгізіледі.

- Содан кейін дисплейде (6) жастың жанып-сөнетін мәндері көрсетіледі. Пайдаланушының жасын   батырмаларын (7) басып белгілеңіз, жасты белгілеу ауқымы 10-нан 100 жасқа дейін, 1 жыл қадаммен, пайдаланушының жасы туралы мәліметтерді сақтау үшін «**SET**» батырмасын басыңыз.
- Ескерту:**
  - Егер жеке мәліметтерді енгізу бойынша қадамдардың арасындағы үзіліс 30 секундтан ааса, онда қашықтан қабылдағыш автоматты салмақты өлшеу режиміне көшеді.
  - Егер пайдаланушы туралы ешқандай ақпарат енгізілмеген болса, таразы 25 жастағы бойы 165 см әйелдің «май» және «су» құрамын өлшей бастайды.
  - Сіз пайдаланушылардың сақталған мәліметтірін жоя аласыз, бұл үшін қашықтан қабылдағыштан қоректендіру элементін шығару керек, ал содан кейін батырмаларды (7)  (8) «**SET**» басып ұстап тұру керек. Барлық сақталған пайдаланушылардың мәліметтері жойылады.

## АДАМ ТІНДЕРІНДЕГІ СУДЫҢ ЖӘНЕ МАЙДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ ҚҰРАМЫН ЕСЕПТЕУ

- «**SET**» батырмасын (8) басыңыз, дисплейде (6) пайдаланушының біреуінің жанып-сөнетін нөмірі «1», «2».., «12» көрсетіледі.
-   батырмаларын (7) басып, алдын-ла енгізілген мәліметтері бар өзіңіздің пайдаланушының нөмірін таңдаңыз, пайдаланушы нөмірін таңдауды «**SET**» батырмасымен (8) растаңыз.
- «**SET**» батырмасын тағы басып, өзіңіздің жеке мәліметтеріңізді (жыныс, жас, бойды) қарап шығыңыз.
- Бой туралы мәліметтерді қарағаннан кейін, дисплейде (6) «**0.0 kg**» таңбалары және пайдаланушының нөмірі, мысалы «3» көрсетіледі.
- Аяқтың ұштары және өкшелері жанасатын алаңшада (1) орналасындай етіп, таразыға жалаң аяқ тұрыңыз, салмақты өлшеу уақытында таразыда қозғалмай тұрыңыз және салмақ көрсетілімдерінің көрсетілуін күтіңіз.
- Таразыда тұруды жалғастырыңыз. Дисплейде (6) қозғалатын «**o...o**» таңбалары пайда болғанда пайдаланушы ағзасындағы майдың және судың пайыздық құрамы есептеледі (сур.7).
- Есептеулерді жүргізгеннен кейін дисплейде (6) адамның салмағы, майдың «  » және судың «  » пайыздық құрамы көрсетіледі. Май және су құрамын есептеу нәтижелері, сонымен қатар пайдаланушының салмағы дисплейде (6) үш рет көрсетіледі (сур.8).

# ҚАЗАҚША

## Назар аударыңыз!

- «**ErrL**» таңбасының пайда болуы ағза тіндеріндегі майдың өте аз пайыздық құрамын білдіреді, сондықтан есептеу жүргізу мүмкін емес.

Ұсыныстар: мұндай жағдайда анағұрлым құнарлы диетаны ұстану және өз денсаулығыңызға анағұрлым көбірек назар аудару.




- «**ErrL**» таңбасының пайда болуы ағза тіндеріндегі майдың өте аз пайыздық құрамын білдіреді, сондықтан есептеу жүргізу мүмкін емес.

Ұсыныстар: мұндай жағдайда анағұрлым құнарлы диетаны ұстану және өз денсаулығыңызға анағұрлым көбірек назар аудару.

## ЖАД

Таразының берілген моделінде 12 пайдаланушыға арналған (1 ...12) жад ұяшықтары бар, әр пайдаланушы арналған жад ұяшықтарында оның жеке мәліметтері (жынысы, жасы, бойы) ғана емес, сонымен қатар соңғы салмағының нәтижелері, және май мен судың пайыздық құрамы сақталады.

Дейінгі салмақ көрсетілімдерін және май мен судың пайыздық есептеулерін қарау үшін:

- «**SET**» батырмасын (8) басыңыз және пайдаланушының нөмірін (1 ...12) таңдаңыз;
-  батырмасын (7) басыңыз дисплейде салмақ, пайдаланушы ағзасы тіндеріндегі майдың «» және судың «» пайыздық құрамы көрсетіледі.

## ҰСЫНЫСТАР

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

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

## Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

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

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

## Ағзадағы су мөлшері

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

## Нәтижелердің уақытша байланысы

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

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

Күн бойғы көрсеткіштердің қысқаша уақыт ішінде өзгеруі апта немесе ай ішіндегі көрсеткіш өзгерулерінен айырмашылықты болуы мүмкін.

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

- Салмақтың қысқа уақытты төмендеуі және бір уақытта өсуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері денеге күш түсіру, саунаға бару нәтижесінде немесе салмақты тез жоғалту кезінде сұйықтық мөлшерінің азаюынан туындауы мүмкін.

- Салмақтың орташа мерзімдік артуы, майдың мөлшерінің төмендеуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері бұлшық ет массасының артуынан туындаған.

- Егер бір мезгілде жалпы салмақтың және май мөлшерінің төмендеуін байқасаңыз, онда сіздің диетаның жұмыс істейді, яғни, сіз ағза тіндеріндегі май мөлшерінен арылып жатырсыз дегенді білдіреді.

- Мінсізі болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.



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

Еркек	Жасы	Май %			Су %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20–39	5.0–7.9	8.0–19.0	19.1–45.0	38.0–54.9	55.0–70.0	70.1–85.0
	40–59	5.0–10.9	11.0–22.0	22.1–45.0	38.0–49.9	50.0–68.0	68.1–85.0
	60–79	5.0–12.9	13.0–25.0	25.1–45.0	38.0–49.9	50.0–65.0	65.1–85.0
Әйел		Май %			Су %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20–39	5.0–20.9	21.0–33.0	33.1–45.0	38.0–47.9	48.0–65.0	65.1–85.0
	40–59	5.0–22.9	23.0–35.0	35.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–23.9	24.0–36.0	36.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын еркек		Май %			Су %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20–39	5.0–5.9	6.0–12.0	12.1–45.0	38.0–54.9	55.0–71.0	71.1–85.0
	40–59	5.0–5.9	6.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–69.0	69.1–85.0
	60–79	5.0–7.9	8.0–13.0	13.1–45.0	38.0–49.9	50.0–67.0	67.1–85.0
10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын әйел		Май %			Су %		
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
	20–39	5.0–13.9	14.0–18.0	18.1–45.0	38.0–47.9	48.0–66.0	66.1–85.0
	40–59	5.0–15.9	16.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0
	60–79	5.0–16.9	17.0–20.0	20.1–45.0	38.0–44.9	45.0–65.0	65.1–85.0

**Ескертпе:** Кестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

#### Тазарту және күтім

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

#### ЖЕТКІЗУ ЖИНАҒЫ

1. Таразы – 1 дана
2. Қашықтан қабылдағыш – 1 дана
3. «CR2032» қуат элементі – 2 дана (1 данасы құрылғыда, 1 данасы дисплейде)
4. Нұсқаулық – 1 дана

#### ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАРЫ

Қорегі: 2 «CR2032», 3 В қоректендіру элементі  
 Максималды салмақ: 150 кг  
 Минималды салмақ: 2 кг

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

#### Аспаптың қызмет мерзімі - 5 жыл

#### Гарантиялық міндеттілігі

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

Бұл тауар EMC – жағдайларға сәйкес келеді негізгі Міндеттемелер 89/336/ЕЕС Дерективаның ережелеріне енгізілген Төменгі Ережелердің Реттелуі (73/23 ЕЕС)



# ROMÂNĂ/ Moldovenească

## CÂNTAR DE PODEA

În acest model de cântar este utilizată metoda analizei bio-electrice a poziției complete a corpului (impedanței) «BIA», care permite calcularea cu un înalt grad de precizie a conținutului procentual de grăsime și de apă în organismul uman ținându-se cont de datele personale introduse în memorie (înălțime, vârstă, sex).

## DESCRIERE

### Cântar

1. Platforme de contact
2. Emițător cu raze infraroșii al rezultatelor cântării
3. Capac locaș pentru baterii al cântarului

### Receptor controlat de la distanță

4. Orificiu pentru fixarea pe perete a receptorului
5. Capac locaș pentru baterii al receptorului controlat de la distanță
6. Display
7. Butoane introducere/selectare date «  $\wedge$   $\triangleright$   $\nabla$  »
8. Buton selectare funcții și confirmare introducere date «SET»
9. Receptor cu raze infraroșii a semnalelor emițătorului (2)

## RECOMANDĂRI PENTRU CONSUMATOR

### ATENȚIE!

Citiți cu atenție prezenta instrucțiune de exploatare înainte de utilizarea aparatului și păstrați-o pentru consultări ulterioare. Utilizați dispozitivul doar în scopul pentru care a fost creat, așa cum este descris în această instrucțiune. Operarea greșită a aparatului poate duce la defectarea lui, cauzarea de prejudicii utilizatorului și proprietății acestuia.

### MĂSURI DE PRECAUȚIE

- **Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este ABSOLUT contraindicată pentru femeile însărcinate.**
- **Utilizarea funcției analizorului excesului de greutate este ABSOLUT contraindicată persoanelor cu stimulatoare cardiace electrice și alte dispozitive medicale cu baterii încorporate.**
- Folosiți cântarul cu acuratețe la fel ca și orice alt aparat de măsurare, nu expuneți la temperaturi înalte sau joase, umiditate ridicată, feriiți de razele directe ale soarelui, nu scăpați aparatul.
- Utilizați cântarul departe de aparate de încălzire.
- Nu permiteți pătrunderea lichidului în interiorul corpului cântarului, acest aparat nu este impermeabil la apă. Nu plasați și nu utilizați cântarul în locuri cu umiditate ridicată (mai mare de 80%), feriiți aparatul de contactul cu apa sau alte lichide pentru a nu influența gradul de precizie al cântarului sau pentru a evita scoaterea acestuia din funcțiune.
- Poziționați cântarul pe o suprafață plană, uscată și nealunecoasă.
- Indicațiile cântarului vor fi mai precise dacă nu veți utiliza cântarul pe covoraș sau mochete.
- Nu urcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este umedă. Puteți să alunecați și să vă traumatizați.
- Aveți grijă atunci când urcați pe cântar: mai întâi puneți pe cântar un picior, asigurați-vă de stabilitatea acestuia, după care puneți al doilea picior.

- Urcați pe cântar și distribuiți în mod egal greutatea dumneavoastră. Nu faceți mișcări în timp ce are loc măsurarea greutății. Nu efectuați sărituri pe cântar.
- Extrageți bateriile din locașul pentru baterii și receptorul controlat de la distanță atunci când nu veți folosi aparatul o perioadă îndelungată de timp.
- Respectați strict polaritatea la instalarea bateriilor în conformitate cu marcasele.
- Bateria trebuie înlocuită pe măsura epuizării.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu cântarul.
- Din motive de siguranță a copiilor nu lăsați pungile de polietilenă, folosite pentru ambalare fără supraveghere.
- **Atenție! Nu permiteți copiilor să se joace cu pungile sau pelicula pentru ambalare. Pericol de asfixiere!**
- Acest aparat nu este destinat pentru folosire de către copii sau persoane cu abilități reduse decât în cazul în care li se dau instrucțiuni corespunzătoare și clare de către persoana responsabilă cu siguranța lor cu privire la folosirea sigură a aparatului și despre riscurile care pot apărea în caz de folosire inadecvată.
- Nu reparați și nu dezamblați singuri cântarul sau receptorul controlat de la distanță, pentru probleme ce țin de deservirea tehnică apelați la centre service autorizate.

### APARATUL ESTE DESTINAT NUMAI UZULUI CASNIC

### CE ESTE SUPRAGREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că greutatea corporală excesivă poate avea consecințe negative asupra sănătății omului. 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 unei diete moderate, iar analizorul excesului de greutate este un mijloc perfect 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 țesut adipos și al apei în corpul uman. Bazându-vă pe rezultatele calculelor conținutului de țesut adipos și al apei puteți ține greutatea sub control.

### ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

**După transportarea sau păstrarea aparatului la temperaturi joase acesta trebuie ținut la temperatura camerei cel puțin două ore.**

- Înlăturați pelicula de protecție de pe suprafața cântarului în cazul în care aceasta există.
- Ștergeți cântarul și carcasa receptorului controlat de la distanță cu un material moale, ușor umezit, apoi ștergeți până la uscare.

### INSTALAREA BATERIILOR

#### Cântarul

- Scoateți capacul, instalați bateria «CR2032» (întră în set de livrare), respectând strict polaritatea (fig.1).

- Instalați capacul compartimentului pentru baterii (3) la loc.

## Receptor controlat de la distanță

- Apăsăți ușor partea superioară a capacului (5) și deplasați-o în jos.
- Instalați bateria «CR2032» (este inclusă în setul de livrare), respectând strict polaritatea.
- Instalați capacul (5) la loc.





**Remarcă:** Dacă în locașul pentru baterii există o garnitură de etanșare, deschideți capacul locașului pentru baterii, extrageți garnitura și instalați capacul locașului pentru baterii în poziția inițială.

## ÎNLOCUIREA BATERIILOR

- Dacă bateria este epuizată în receptorul controlat de la distanță pe display (6) va fi vizualizat simbolul «**HL**O».
- Dacă bateria este epuizată în cântar pe afișaj (6) va fi vizualizat simbolul «**bL**O».
- Deschideți capacul locașului pentru baterii al cântarului sau receptorului controlat de la distanță, înlocuiți bateria cu una nouă de tipul «CR2032», respectând strict polaritatea, închideți capacul locașului pentru baterii.
- Dacă nu veți folosi cântarul un timp îndelungat extrageți bateriile din locașele pentru baterii ale cântarului și receptorului controlat de la distanță.


## SETAREA TIMPULUI CURENT

La instalarea bateriei în locașul pentru baterii al receptorului controlat de la distanță, pe display vor fi afișate simbolurile «0:00», simbolul ceasului «0:» va clipi. Puteți seta timpul în diapazonul 0:00 - 23:59.

- Cu ajutorul butoanelor (7)   setați timpul curent «ore».
- Pentru confirmare apăsați butonul (8) «**SET**», pe afișaj vor fi vizualizate simbolurile clipitoare ale minutele «:00».
- Cu ajutorul butoanelor (7)   setați timpul curent «minute».
- Apăsăți pe butonul (8) «**SET**» pentru a încheia setarea timpului. Pe display (6) va fi vizualizat timpul curent și punctele de separație «:» vor clipi.

**Remarcă:** Dacă este necesar să efectuați corectarea indicațiilor timpului curent, atunci în regimul timpului curent apăsați și mențineți apăsat butonul (8) «**SET**», timpul orelor «0:» va clipi, acțiunile următoare de setare a timpului curent sunt descrise mai sus.

## SELECTAREA UNITĂȚI DE MĂSURARE

- Pentru a selecta unitățile de măsurare apăsând pe butonul (8) «**SET**» selectați regimul de cântărire, pe display (6) vor fi vizualizate indicațiile «**0.0 kg**» (fig.2).
- Apăsăți și mențineți apăsat butonul (8) «**SET**», valorile unităților de măsurare de pe display (6) vor clipi.
- Apăsând butonul  selectați valoarea unităților de măsurare «**kg**» sau «**lb**».
- La selectarea unităților de măsurare a greutateii în «**kg**» - valoarea greutateii va fi vizualizată în kilograme, la selectarea unităților de măsurare a greutateii în «**lb**» - valoarea greutateii va fi vizualizată în livre.

## MĂSURAREA GREUTĂȚII

- Receptorul controlat de la distanță poate fi plasat pe cântar (fig. 3), acesta poate fi ținut în mâini (fig. 5), în același timp urmăriți ca emițătorul de raze infraroșii (2)

de pe cântar să nu fie acoperit cu obiecte străine, receptorul poate fi agățat pe perete (fig. 6).

### Remarcă:

- *Atunci când suspendați receptorul controlat de la distanță pe perete utilizați orificiul pentru suspendare (4), asigurați-vă că receptorul este bine fixat. Nu plasați receptorul lângă suprafețe metalice sau sclipitoare, de la aceste suprafețe razele infraroșii se pot reflecta, ceea ce poate duce la afișarea unor indicații incorecte pe display (6).*
- *Nu acoperiți receptorul cu raze infraroșii (9) cu mâinile, nu călcați cu picioarele receptorul cu raze infraroșii (2) în timpul măsurării greutateii.*
- *Țineți receptorul cu comandă de la distanță în mână sub un unghi mic, acest lucru este necesar pentru asigurarea unui contact sigur între receptorul cu raze infraroșii (9) și emițătorul cu raze infraroșii (2) (fig. 5, 6).*







- Urcați pe cântar, țineți picioarele paralele unul față de celălalt și distribuiți greutatea corpului în mod egal, aparatul va trece automat în regimul de măsurare a greutateii (fig.4).
- Stați liniștiți până când cântarul termină măsurarea. În timpul măsurării pe display (6) vor fi vizualizate valorile clipitoare ale greutateii, după fixarea indicațiilor greutateii, se va aprinde pe un termen scurt iluminarea albastră a butoanelor de comandă a receptorului controlat de la distanță, după care indicațiile greutateii vor arde continuu (fig.4).
- Acest cântar este prevăzut cu funcție de cântărire succesivă. Această funcție este utilă, de exemplu, dacă doriți să măsurați greutatea unui copil.
- Atunci când indicațiile greutateii pe display (6) sunt vizualizate permanent, fără a coborâ de pe cântar, luați copilul în brațe, pe display (6) va fi vizualizată greutatea copilului.

**Remarcă:** - Greutatea minimă a obiectului cântărit trebuie să constituie minim două kilograme.



### Atenție!

**Dacă pe display (6) a fost vizualizat simbolul «Err», acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.**



## INTRODUCEREA DATELOR PERSONALE

- Apăsăți butonul (8) «**SET**», pe display (6) va fi vizualizat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «1», «2»... «12».
- Selectați numărul utilizatorului apăsând pe butoanele (7)  . Este posibilă introducerea datelor pentru 12 utilizatori marcați prin cifrele «1», «2»... «12». Confirmați alegerea cu butonul (8) «**SET**».
- În continuare pe display (6) va fi vizualizat simbolul clipi-tor al sexului. Selectați simbolul  pentru femeii sau  pentru bărbați prin apăsarea butoanelor (7)  .
- Confirmați alegerea cu butonul (8) «**SET**».
- În continuare pe display (6) vor fi vizualizate indicațiile cifrice clipitoare ale înălțimii, valorile cifrice ale înălțimii se vor introduce în valorile ce corespund unităților de măsurare a greutateii. Dacă au fost setate unitățile de măsurare a greutateii «**kg**», atunci valorile înălțimii utilizatorului se vor introduce în centimetri «**cm**», valorile posi-


# ROMÂNĂ/ Moldovenească

bile ale înălțimii sunt cuprinse între 100 și 250 cm, cu un interval de 1 cm. Setarea valorilor înălțimii este efectuată prin apăsarea butoanelor (7)  , după care datele introduse trebuie confirmate cu butonul (8) «SET».





**Remarcă:** La alegerea unităților de măsurare a greutateii «lb» - valorile înălțimii se vor introduce în foot și inch.

- În continuare pe display (6) vor fi vizualizate valorile cifrice clipitoare ale vârstei. Setează vârsta utilizatorului prin apăsarea butoanelor (7)  , diapazonul setării vârstei este cuprins între 10 și 100 ani, cu un interval de 1 an, pentru păstrarea datelor cu privire la vârsta utilizatorului apăsați butonul (8) «SET».

#### Remarcă:

- Dacă durata de timp între intervalele de introducere a datelor personale va depăși 30 de secunde, atunci receptorul controlat de la distanță va trece automat în regimul de cântărire.
- Dacă nu au fost introduse nici un fel de informații despre utilizator, atunci cântarul va măsura conținutul de «grăsime» și «apă» la o femeie de 25 de ani cu o înălțime de 165 cm.
- Puteți șterge datele utilizatorilor, pentru a face acest lucru scoateți bateria din receptorul de distanță, apoi apăsați și mențineți apăsată butoanele (7)  (8) «SET». Toate datele salvate ale utilizatorilor vor fi șterse.

#### Calcularea conținutului procentual de țesut adipos și de apă în corpul uman

- Apăsați pe butonul (8) «SET», pe display (6) va fi vizualizat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «1», «2»..., «12».
- Apăsând pe butoanele (7)  , selectați numărul d-voastră de utilizator cu datele setate anterior, confirmați selectarea numărului utilizatorului cu butonul (8) «SET».
- Apăsând ulterior pe butonul (8) «SET» urmăriți datele d-voastră personale (sexul, vârsta, înălțimea).
- După urmărirea datelor despre înălțime pe display (6) vor fi vizualizate simbolurile «0.0 kg» și numărul utilizatorului, de exemplu «3».
- Urcăți cu picioarele goale pe cântar astfel ca picioarele și tălpile să se aplece pe platformele de contact (1), în timpul măsurării greutateii stați nemișcat și așteptați vizualizarea indicațiilor greutateii.
- Continuați să stați pe cântar. Dacă pe display (6) vor apărea simbolurile variabile «o...o» va începe calcularea conținutului procentual de grăsime și apă în țesuturile organismului utilizatorului (fig.7).
- După efectuarea calculului pe display (6) va fi vizualizată greutatea persoanei, cantitatea procentuală de grăsime «» și apă «». Rezultatele calculului privind conținutul de grăsime și apă, precum și greutatea utilizatorului vor fi afișate pe display (6) de trei ori (fig.8).

#### Atenție!

- Apariția simbolului «ErrL» indică o cantitate procentuală de grăsime foarte mică în țesuturile organismului, de aceea efectuarea calculului este imposibilă.




Recomandări: În acest caz trebuie să urmați o dietă mai consistentă și să aveți mai multă grijă de sănătatea d-voastră.

- Simbolul «Errh» indică depășirea cantității procentuale de grăsime în țesuturile organismului, de aceea efectuarea calculului este imposibilă.

Recomandări: În acest caz trebuie să urmați o dietă cu conținut minim de calorii, să practicați mai mult sport și să aveți mai multă grijă de sănătatea d-voastră.

#### MEMORIE

În acest model de cântar sunt prevăzute celule de memorie pentru 12 utilizatori (1 ...12), în celele memoriei pentru fiecare utilizator sunt păstrate nu numai datele personale ale acestuia (sex, vârstă, înălțime), dar și rezultatele ultimei cântării, precum și cantitatea procentuală de grăsime și apă. Pentru vizualizarea indicațiilor precedente ale măsurării greutateii și calculării conținutului procentual al grăsimii și apei:

- Apăsați butonul (8) «SET» și selectați numărul utilizatorului (1 ...12);
- Apăsați pe butonul (7)  pe display va fi afișată greutatea, cantitatea procentuală a grăsimii «» și apei «» din țesuturile organismului utilizatorului.

#### RECOMANDĂRI

- Efectuați cântărirea la aceeași oră a zilei.
- Măsurarea conținutului procentual de țesuturi și apă se recomandă să o efectuați seara înainte de cină.
- Este necesar să treacă minim 2-3 ore după ingerarea alimentelor.
- Efectuați cântărirea după minim 10-12 ore de la efectuarea antrenamentelor fizice intense.
- Conținutul procentual de grăsime în organism depinde de diverși factori și se poate schimba pe parcursul zilei.
- La calcularea conținutului procentual de grăsime și apă la copii sub 10 ani pot fi obținute rezultate inexacte.
- Rezultate inexacte ale calculului pot fi obținute la sportivi profesioniști, la persoanele predispuse la dezvoltarea edemurilor, la persoanele cu proporții non-standard ale corpului.

**Remarcă:** Datele privind cantitatea procentuală de grăsime și apă pot fi calculate numai dacă au fost introduse corect datele personale (sex, vârstă, înălțime) și doar în cazul în care stați pe cântar cu picioarele goale.

#### Modificarea conținutului procentual de grăsimi 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 consumarea alimentelor sau lichidelor.
- Conținutul de lichid în organism poate scădea, modificând în așa fel indicii privind cantitatea procentuală de grăsime, în timpul sau după boală, precum și după exercițiile fizice.

#### Conținutul de apă în organism

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

Raportul temporal al rezultatelor

# ROMÂNĂ/ Moldovenească

## Norma conținutului de apă în organism pentru femei – 45-60%, pentru bărbați – 50-65%

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

**Remarcă:** Datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

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

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

De regulă, schimbările de scurtă durată ale indicilor sunt legate de conținutul de lichid în țesuturile organismului, iar schimbările pe termen mediu și lung sunt condiționate de modificarea cantității de grăsime și a 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, adică pierdeți conținutul de grăsime din țesuturile organismului.
- O combinație perfectă o constituie dieta și eforturile fizice diferite, în același timp puteți atesta o creștere pe termen mediu a masei musculare în țesuturile organismului.

### CURĂȚARE ȘI ÎNȚEȚINERE

- Ștergeți cântarul și receptorul controlat de la distanță cu un material moale, ușor umezit, apoi acesta trebuie șters până la uscare.

- Nu utilizați pentru curățare agenți de curățare abrazivi sau solvenți.
- Nu scufundați cântarul și receptorul controlat de la distanță în apă sau alte lichide.
- Păstrați cântarul la un loc uscat, răcoros, inaccesibil pentru copii.

### CONȚINUT PACHET

1. Cântar – 1 buc.
2. Receptor controlat de la distanță – 1 buc.
3. Baterii «CR2032» – 2 buc. (1 buc. în dispozitiv, 1 buc. în display)
4. Instrucțiune – 1 buc.

### SPECIFICAȚII TEHNICE

Alimentare: 2 baterii «CR2032», 3 V  
Capacitate maximă: 150 kg  
Greutate maximă: 2 kg

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

### Termenul de funcționare a aparatului - 5 ani

### Garanție

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

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



## OSOBNÍ VÁHA

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

## POPIS

### Váha

1. Kontaktní plochy
2. Infračervený vysílač výsledků vážení
3. Kryt bateriového prostoru váhy

### Odnímatelný displej

4. Otvor pro upevnění displeje na zdi
5. Kryt bateriového prostoru odnímatelného displeje
6. Displej
7. Tlačítka zadání/volby údajů  $\triangle$   $\triangleright$   $\nabla$
8. Tlačítko volby funkcí a potvrzení volby **SET**
9. Infračervený přijímač signálu vysílače(2)

## POKYNY PRO UŽIVATELE UPOZORNĚNÍ!

Před uvedením přístroje do provozu si pozorně přečtěte tuto uživatelskou příručku a uschovejte si ji jako zdroj potřebných informací.

Používejte přístroj pouze pro účely, k nimž je určen, jak je popsáno v této příručce. Nesprávné zacházení s přístrojem může způsobit jeho poruchu, škodu na zdraví uživatele nebo na jeho majetku.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- **Používání funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ nepřípustné pro těhotné ženy.**
- **Používání funkce analyzátoru nadváhy je ABSOLUTNĚ nepřípustné pro osoby s kardiostimulátorem a jinými lékařskými přístroji se zabudovanými napájecími články.**
- Zacházejte s váhou opatrně jako s každým jiným měřicím zařízením, nevystavujte ji působení vysoké nebo nízké teploty, zvýšené vlhkosti, vyhýbejte se přímým slunečním paprskům a nenechte přístroj spadnout.
- Používejte váhu ve větší vzdálenosti od zahřívacích přístrojů.
- Nedopouštějte, aby se voda dostala pod plášť váhy, tento přístroj není vodotěsný. Nikdy nepoužívejte ani neskladujte váhu v místech se zvýšenou vlhkostí (nad 80%), vyhýbejte se kontaktu pláště váhy a odnímatelného displeje s vodou a jinými kapalinami, aby nedošlo k zobrazování nesprávných údajů váhy nebo k jejímu poškození.
- Umísťujte váhu na rovném suchém a neklouzavém povrchu.
- Aby údaje byly přesnější, nepoužívejte váhu na kobercích a kobercových krytinách.
- Nestavte se na váhu mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký. Mohli byste uklouznout a utrpět zranění.

- Buďte opatrní, když na váhu stoupáte: stoupněte nejdřív jednou nohou, přesvědčte se, že je stabilní a teprve pak stoupněte druhou nohou.
- Stoupněte si na váhu a rozložte svou váhu rovnoměrně. Během vážení stůjte nehybně. Nikdy na váze neskákejte.
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, je třeba vyndat napájecí články z bateriového prostoru váhy a odnímatelného displeje.
- Při vkládání napájecích článků přísně dodržujte polaritu dle označení.
- Vyměňujte napájecí články včas.
- Nedovolujte dětem, aby si s váhou hrály.
- Z důvodů bezpečnosti děti nenechávejte igelitové sáčky použité při balení bez dozoru.
- **Upozornění!** Nedovolujte aby si děti hrály s igelitovými sáčky a obalovou folii. **Nebezpečí zdušení!**
- Tento přístroj by neměli používat děti a osoby se sníženými tělesnými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi. Ve výjimečných případech osoba, odpovídající za jejich bezpečnost musí dát odpovídající pokyny k bezpečnému použití přístroje a poučit o nebezpečí vyplývajícím z jeho nesprávného použití.
- Nikdy nerozebírejte a neopravujte samostatně váhu nebo odnímatelný displej, v případě potřeby vyhledejte technickou pomoc autorizovaného servisního střediska.

*SPOTŘEBIČ JE URČEN POUZE K POUŽITÍ V DOMÁCINOSTI*

## CO JE NADVÁHA?

Je všeobecně známo, že nadváha může mít nepříznivý vliv na zdraví člověka. Nadváha může být příčinou obezity, vzniku srdečních potíží, způsobit aterosklerózu, osteoporózu, podváha může také způsobit osteoporózu. (Osteoporóza je systémová kostní choroba, doprovázená řídnutím kostní tkáně a narušením mikroarchitektoniky kostní tkáně, což zvyšuje křehkost kostí a tím i riziko zlomení při minimálním úrazu a dokonce i bez něho). Zbavit se nadváhy lze pomocí fyzických cvičení a mírné diety, a tato osobní váha vám pomůže kontrolovat svou tělesnou hmotnost.

Je známo, že při malé tělesné hmotnosti v svalech a v tkáních organismu je více vody než tuku, při tom voda má lepší elektrickou vodivost, než tuk. Váha pouští slabý elektrický proud skrz tělo a neomněrně snadno a rychle vypočítává obsah tuku a vody v lidském těle. Na základě těchto výsledků výpočtů obsahu tuku a vody můžete kontrolovat svou váhu.

## PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

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

- Pokud je na povrchu váhy ochranná folie, je třeba ji odstranit.
- Otřete váhu a těleso odnímatelného displeje měkkým lehkým navlhčeným hadříkem, pak je utřete do sucha.



## VKLÁDÁNÍ NAPÁJECÍCH ČLÁNKŮ

### Váha

- Sejměte kryt, vložte baterii „CR2032“ (součást dodávky), přísně dodržujte polaritu (obr. 1).
- Nasad'te kryt baterie (3) zpátky na místo.

### Odnímatelný displej

- Lehce zatlačte na horní část krytu (5) a posuňte ho směrem dolů.
- Vložte napájecí článek CR2032 (je součástí balení), přísně dodržujte správnou polaritu.
- Nasad'te kryt (5) na své místo.

**Poznámka:** Pokud jsou do bateriových prostorů vloženy izolační proužky, sundejte kryt bateriového prostoru, odstraňte izolační proužek a nasad'te kryt bateriového prostoru na své místo.

## VÝMĚNA NAPÁJECÍCH ČLÁNKŮ

- Pokud je baterie v odnímatelném displeji slabá, na displeji (6) se zobrazí značka **HLo**.
- Pokud je slabá baterie ve váze, na displeji (6) se zobrazí značka **bLo**.
- Sundejte kryt bateriového prostoru váhy nebo odnímatelného displeje, vyměňte napájecí článek typu CR2032 za nový, dodržujte správnou polaritu, zavřete kryt bateriového prostoru.
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, vyndejte napájecí články bateriových prostorů váhy a odnímatelného displeje.

## NASTAVENÍ HODIN

Při vložení napájecího článku do bateriového prostoru odnímatelného displeje na displeji se zobrazí časové údaje **0:00**, přičemž symbol hodin **0:** bude blikat. Můžete nastavit čas v rozmezí 0:00 - 23:59.

- Pomocí tlačítek (7)  $\wedge$   $\vee$  nastavte aktuální hodinu.
- Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko (8) **SET**, na displeji se zobrazí blikající symbol minut **:00**.
- Pomocí tlačítek (7)  $\wedge$   $\vee$  nastavte aktuální minuty.
- Stiskněte tlačítko (8) **SET** pro ukončení nastavení hodin. Na displeji (6) se zobrazí aktuální čas a dvojtečka «:» bude blikat.

**Poznámka:** Pokud budete potřebovat provést korekci aktuálního času, v stiskněte režimu hodin a podržte tlačítko (8) **SET**, značka hodin **0:** při tom začne blikat. Další postup při nastavení hodin je popsán výše.

## VOLBA MĚRNÝCH JEDNOTEK HMOTNOSTI

- Pro volbu měrných jednotek stisknutím tlačítka (8) **SET** zvolte režim měření hmotnosti, při tom na displeji (6) se zobrazí údaje **0:0 kg** (obr.2).
- Stiskněte a podržte tlačítko (8) **SET**, údaj měrných jednotek na displeji (6) začne blikat.
- Stisknutím tlačítka (7)  $\vee$  zvolte měrné jednotky **kg** nebo **lb**.
- Při zvolení měrných jednotek **kg** údaje hmotnosti se budou zobrazovat v kilogramech, při zvolení měr-

ných jednotek **lb** údaje hmotnosti se budou zobrazovat v librách.

## MĚŘENÍ HMOTNOSTI

- Odnímatelný displej může být umístěn na váze (obr. 3), můžete ho držet v rukou (obr. 5), při tom dbejte aby infračervený vysílač (2) nebyl přikryt okolními předměty, můžete zavěsit displej na zeď (obr. 6).

### Poznámka:

- Při zavěšení odnímatelného displeje na zeď použijte otvor na zavěšení (4), přesvědčte se, že je displej dobře upevněn. Neumíst'ujte displej v blízkosti kovových nebo lesklých předmětů, tyto předměty mohou odrážet infračervené paprsky a způsobit tím chyby v údajích na displeji (6).
- Nezakrývejte infračervený přijímač (9) rukama, nestůjte nohama na infračerveném vysílači (2) během měření hmotnosti.
- Držte odnímatelný displej v ruce pod malým úhlem, to je nezbytné pro zabezpečení stabilního spojení mezi infračerveným přijímačem (9) a infračerveným vysílačem (2) (obr.5, 6).

- Stoupněte si na váhu, držte chodidla souběžně a rozložte váhu svého těla rovnoměrně, přístroje automaticky přejde do režimu měření hmotnosti (obr.4).
- Během vážení stůjte nehybně. Během vážení hodnota tělesné váhy, zobrazovaná na displeji (6) bude blikat, po zachycení údajů hmotnosti se krátce rozsvítí modré podsvícení tlačítek ovládání odnímatelného displeje, pak se údaje hmotnosti budou zobrazovat stále (obr.4).
- Tato váha má funkci postupného dovažování. Tato funkce je užitečná pokud například chcete zvážit dítě.
- Až se na displeji (6) budou stále zobrazovat údaje hmotnosti, sestupuje z váhy, vezměte dítě do náruče, na displeji (6) se zobrazí váha dítěte.

**Poznámka:** - Hmotnost váženého předmětu musí být minimálně dva kilogramy.

### Upozornění!

**Pokud se na displeji (6) zobrazí značka Err, znamená to, že váha je přetížena. Okamžitě sestupte z váhy, aby nedošlo k jejímu poškození.**

## ZADÁVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

- Stiskněte tlačítko (8) **SET**, na displeji (6) se zobrazí blikající číslo jednoho z uživatelů **1, 2., .., 12**.
- Vyberte číslo uživatele stisknutím tlačítek (7)  $\wedge$   $\vee$ . Je možné zadat údaje pro 12 uživatelů, označených čísly **1, 2., .., 12**. Potvrďte volbu tlačítkem (8) **SET**.
- Dále se na displeji (6) zobrazí blikající symbol pohlaví. Vyberte symbol  $\text{♀}$  pro ženy nebo  $\text{♂}$  pro muže stisknutím tlačítek (7)  $\wedge$   $\vee$ . Potvrďte volbu tlačítkem (8) **SET**.
- Dále se na displeji (6) zobrazí blikající číselné označení výšky postavy, údaje o výšce se zadávají v jednotkách, odpovídajících nastaveným dříve měrným jednotkám hmotnosti. Pokud jednotka hmotnosti je

**kg**, výška uživatele se zadává v centimetrech **cm**, dostupné hodnoty jsou od 100 do 250 cm s krokem 1 cm. Zadávání hodnoty výšky se provádí stisknutím tlačítek (7)  $\wedge$   $\vee$ , pak se zadané údaje musí potvrdit tlačítkem (8) **SET**.

**Poznámka:** Při volbě měrných jednotek hmotnosti **lb** výška uživatele se zadává v stopách a palcích.

- Na displeji (6) se zobrazí blikající číselné označení věku. Nastavte věk uživatele stisknutím tlačítek (7)

$\wedge$   $\vee$ , rozmezí nastavení věku je od 10 do 100 let s krokem 1 rok, pro uložení informace o věku uživatele stiskněte tlačítko (8) **SET**.

**Poznámka:**

- Pokud pauza mezi jednotlivými kroky při zadávání osobních údajů bude delší než 30 vteřin, odnímatelný displej automaticky přejde do režimu měření hmotnosti.
- Pokud žádná osobní informace o uživateli nebyla zadána, váha bude vypočítávat procentuální obsah tuku a vody v těle ženy ve věku 25 let, která má výšku 165 cm.
- Můžete vymazat uložená uživatelská data, k tomu účelu je nutné vyjmout baterii z dálkového přijímače, a poté stisknout a podržet tlačítka (7)  $\triangleright$  (8) „SET“. Všechna uložená uživatelská data budou vymazána.

## VÝPOČET PROCENTUÁLNÍHO OBSAHU TUKU A VODY V LIDSKÉM TĚLE

- Stiskněte tlačítko (8) **SET**, na displeji (6) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů **1, 2... , 12**.
- Stisknutím tlačítka (7)  $\wedge$   $\vee$ , zvolte svoje číslo uživatele s předem zadanými údaji, potvrďte volbu čísla tlačítkem (8) **SET**.
- Pomocí dalších stisknutí tlačítka (8) **SET** prohlédněte si svoje osobní údaje (pohlaví, věk, výšku).
- Po zobrazení údajů výšky se na displeji (6) zobrazí značka 0.0 **kg** a číslo uživatele, například **3**.
- Stoupněte si bosýma nohama na váhu tak, aby se vaše chodidla včetně pat nacházela na kontaktních plochách (1), během vážení stůjte na váze nehybně a počkejte, až se zobrazí hodnota tělesné váhy.
- Stůjte dále na váze. Když se na displeji (6) objeví pohybující se symboly **o...o**, probíhá vypočítávání procentuálního obsahu tuku a vody v těle (obr.7).
- Po ukončení výpočtu se na displeji (6) bude zobrazovat hmotnost těla, procentuální obsah tuku  $\bullet\bullet\bullet$  a vody  $\equiv$ . Výsledky výpočtu procentuálního obsahu tuku a vody v organismu, a také váha uživatele se zobrazí na displeji (6) třikrát (obr.8).

**Upozornění!**

- Zobrazení symbolu **ErrL** znamená, že procentuální obsah tuku je příliš nízký a proto nemůže být změřen.

Doporučení: v tomto případě je třeba dodržovat výživnější dietu a dát větší pozor na své zdraví.

- Zobrazení symbolu **Errh** znamená, že procentuální obsah vody je příliš nízký a proto nemůže být změřen.

Doporučení: v tomto případě je třeba dodržovat málokalorickou dietu, víc sportovat a dávat větší pozor na své zdraví.

**PAMĚŤ**

Tento model váhy je vybaven paměťovými schránkami na 12 uživatelů (**1 ... 12**), pro každého uživatele se do schránky ukládají nejen jeho osobní údaje (pohlaví, věk, výška), ale také výsledky posledního vážení a také procentuální obsah tuku a vody v těle.

Pro prohlížení předchozích údajů měření hmotnosti a výpočtu procentuálního obsahu tuku a vody:

- Stiskněte tlačítko (8) **SET** a zvolte číslo uživatele (**1 ... 12**);
- Stiskněte tlačítko (7)  $\triangleright$ , na displeji se zobrazí hmotnost, procentuální obsah tuku  $\bullet\bullet\bullet$  a vody  $\equiv$  v tkáních organismu uživatele.

**DOPORUČENÍ**

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

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

## Změna procentuálního podílu tělesného tuku v organismu v průběhu dne

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

- Je třeba brát v úvahu následující faktory:
  - Údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být nižší po koupání nebo sprchování.
  - Údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být vyšší po jídle a pití.
  - Obsah tekutin v organismu se může zmenšit během a hned po nemoci a také po fyzických cvičeních, což následně změní i procentuální obsah tělesného tuku.

**Podíl vody v organismu**

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



## Časové hodnocení výsledků

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

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

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

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

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

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

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

**Poznámka:** Údaje v tabulce mají charakter doporučení.

## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

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

## OBSAH BALENÍ

1. Váha – 1 kus
2. Odnímatelný displej – 1 kus
3. Napájecí článek typu CR2032 – 2 kusy (1 kus je v přístroji, 1 kus je v displeji)
4. Příručka – 1 kus

## TECHNICKÉ PARAMETRY

Napájení: 2 baterie „CR2032“, 3 V

Váživost: 150 kg

Minimální váha: 2 kg

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

## Životnost přístroje – 5 let

## Záruka

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



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

# УКРАЇНЬСКА

## ВАГИ ПІДЛОГОВІ

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

## ОПИС

### Ваги

1. Контактні площадки
2. ІЧ- передавач результатів зважування
3. Кришка батарейного відсіку ваг

### Дистанційний приймач

4. Отвір для кріплення на стіні
5. Кришка батарейного відсіку дистанційного приймача
6. Дисплей
7. Кнопки введення/вибору даних «  $\Delta$   $\triangleright$   $\nabla$  »
8. Кнопка вибору і підтвердження вводу даних «SET»
9. ІЧ-приймач сигналів передавача (2)

## РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧУ

### УВАГА!

Перед початком експлуатації приладу уважно прочитайте справжню інструкцію з експлуатації і збережете її для використання в якості довідкового матеріалу.

Використовуйте пристрій лише по його прямому призначенню, як викладено в даній інструкції. Неправильне поводження з пристроєм може привести до його поломки, спричинення шкоди користувачеві або його майну.

### ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким вимірювальним приладом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеної вологості, уникайте дії прямих сонячних променів і не упускайте пристрій.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не допускайте попадання рідини всередину корпусу ваг та дистанційного приймача, цей прилад не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги та дистанційний приймач в місцях з підвищеною вологістю (понад 80%), не допускайте контакту корпусу ваг та дис-

танційного приймача з водою або з будь-якими іншими рідинами щоб уникнути порушення правильності показань ваг або виходу їх з ладу.

- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Для збільшення точності свідчень не слід користуватися вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню ваг. Ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості і тільки тоді поставте другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте на вагах непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Якщо ви не будете користуватися вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елемент живлення з батарейного відсіку ваг і дистанційного приймача.
- При установці елементів живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Своєчасно міняйте елементи живлення.
- Не дозволяйте дітям використовувати ваги в якості іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте без нагляду поліетиленові пакети, використовувані в якості упаковки.
- **Увага!** Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою. **Загроза ядухи!**
- Цей прилад не призначений для використання дітьми та людьми з обмеженими можливостями, якщо тільки особою, яка відповідає за їх безпеку, не дано відповідних і зрозумілих інструкцій про безпечне користування приладом та про ті наслідки, які можуть виникати при неправильному його використуванні.
- Забороняється самостійно розбирати і ремонтувати ваги, або дистанційний приймач, для проведення ремонту звертайтеся тільки до авторизованого сервісного центру.

*ПРИЛАД ПРИЗНАЧЕНИЙ ЛИШЕ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ*

### ЩО ПРЕДСТАВЛЯЄ СОБОЮ НАДЛИШКОВА ВАГА?

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла людини може негативно позначитися на його здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною ожиріння, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, недолік ваги теж може привести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелета, що характеризується зниженням маси кістки в одиниці об'єму і порушенням мікроархітектоніки кісткової тканини і що приводить до збільшення

крижкості кісток і ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

Позбавитися від надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а дані ваги допоможуть контролювати вашу вагу.

Відомо, що при малій вазі в м'язах і в тканинах організму міститься більша кількість води, чим жиру, при цьому електричний струм краще проходить крізь воду, чим через жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, ваги досить легко і швидко обчислюють вміст жиру і води в тілі людини. Грунтуючись на результатах обчислень вмісту жиру і води, ви зможете стежити за своєю вагою.

## ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

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

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

## Установка елементів живлення

### Ваги

- Зніміть кришку, встановіть елемент живлення «CR2032» (входить в комплект постачання), строго дотримуючись полярності (мал. 1).
- Встановіть кришку батарейного відсіку (3) на місце.

### Дистанційний приймач

- Злегка натисніть на верхню частину кришки (5) і посуňte її у напрямку вниз.
- Встановіть елемент живлення «CR2032» (не входить в комплект постачання), строго дотримуючись полярності.
- Встановіть кришку(5) на місце.

**Примітка:** За наявності ізолюючої прокладки в батарейному відсіку, відкрийте кришку батарейного відсіку (5), витягніть прокладку і встановіть кришку батарейного відсіку (5) на місце.

### Заміна елементу живлення

- При низькому заряді елементу живлення в дистанційному приймачі на дисплеї (6) буде відображатися символ «HLo».
- При низькому заряді елементу живлення у вагах на дисплеї (6) буде відображатися символ «bLo».
- Відкрийте кришку батарейного відсіку ваг або дистанційного приймача, замініть елемент живлення новим елементом «CR2032», суворо дотримуючись полярності, закрийте кришку батарейного відсіку.
- Якщо ви не будете користуватися вагами тривалий час, витягуйте елементи живлення з батарейних відсіків ваг і дистанційного приймача.

## УСТАНОВЛЕННЯ ПОТОЧНОГО ЧАСУ

Під час установлення елемента живлення в батарейний відсік дистанційного приймача, на дисплеї з'являться символи «0:00», при цьому символ годин «0:» буде блимати. Ви можете установити час в діапазоні 0:00 - 23:59.

- За допомогою кнопок (7)  $\wedge$   $\vee$  установіть поточний час «години».
- Для підтвердження натисніть кнопку (8) «SET», на дисплеї відобразяться мигаючі символи хвилини «: 00».
- За допомогою кнопок (7)  $\wedge$   $\vee$  установіть поточний час «хвилини».
- Натисніть на кнопку (8) «SET» щоб закінчити установку часу. На дисплеї (6) буде відображатися поточний час і розділові крапки «:» будуть блимати.

**Примітка:** Якщо необхідно зробити коригування показань поточного часу, то в режимі поточного часу натисніть і утримуйте кнопку (8) «SET», при цьому час годин «0:» буде блимати, подальші дії щодо установки поточного часу описані вище.

## ВИБІР ОДИНИЦЬ ЗВАЖУВАННЯ

- Для вибору одиниць зважування натискуванями на кнопку (8) «SET» виберіть режим зважування, при цьому на дисплеї (6) відобразяться значення «0:0 kg» (мал. 2).
- Натисніть і утримуйте кнопку (8) «SET», значення одиниць зважування на дисплеї (6) будуть блимати.
- Натискуючи кнопку  $\vee$  виберіть значення одиниць зважування «kg» або «lb».
- Якщо вибрано одиниці зважування «kg» - значення ваги буде відображатися в кілограмах, а якщо вибрано одиниці зважування «lb» - значення ваги буде відображатися у фунтах.

## ЗВАЖУВАННЯ

- Дистанційний приймач може розташовуватися на вагах (мал. 3), його можна тримати у руках (мал. 5), при цьому стежте за тим, щоб ІЧ-передавач (2) на вагах не був закритий сторонніми предметами, приймач можна підвісити на стіну (мал. 6).

### Примітка:

- При підвішуванні дистанційного приймача на стіну, використовуйте отвір для підвішування (4), переконайтеся, що приймач надійно закріплено. Не розташовуйте приймач поруч з металевими або блискучими поверхнями, від таких поверхонь ІЧ-промені можуть відбиватися, що може призвести до некоректних показань на дисплеї (6).
- Не перекривайте ІЧ-приймач (9) руками, не наступайте ногами на ІЧ-передавач (2) під час зважування.
- Тримайте дистанційний приймач в руці під невеликим кутом, це необхідно для забезпечення певного зв'язку ІЧ-приймача (9) з ІЧ-передавачем (2) (мал. 5, 6).

# УКРАЇНЬСКА

- Встаньте на ваги, тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла, прилад автоматично перейде до режиму зважування (мал. 4).
- Стійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування на дисплеї (6) відображаються мигаючі значення ваги, після фіксації показань ваги, короткочасно засвітиться синє підсвічування кнопок управління дистанційного приймача, і після цього показання ваги будуть світитися постійно (мал. 4).
- У цих вагах передбачена функція послідовного зважування. Ця функція корисна, наприклад, якщо ви хочете зважити дитину.
- Коли показання ваги на дисплеї (6) відображаються постійно, не сходячи з ваг, візьміть дитину на руки, на дисплеї (6) відобразиться вага дитини.

**Примітка:** - Мінімальна вага об'єкта, що зважується, повинен бути не менше двох кілограмів..

## Увага!

**Якщо на дисплеї (6) відображувався символ «Err», це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.**

## ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

- Натисніть кнопку (8) «**SET**», на дисплеї (6) відобразиться мигаючий номер одного з користувачів «1», «2» .., «12».
- Виберіть номер користувача натискаючи на кнопки (7)  $\wedge$   $\vee$ . Можливо ввести дані для 12 користувачів, позначених цифрами «1», «2» .., «12». Підтвердіть вибір кнопкою (8) «**SET**».
- Далі на дисплеї (6) відобразиться мигаючий символ статі. Виберіть символ  $\uparrow$  для жінок або  $\downarrow$  для чоловіків, натискаючи кнопки (7)  $\wedge$   $\vee$ . Підтвердіть вибір кнопкою (8) «**SET**».
- Далі на дисплеї (6) відображатимуться миготливі цифрові значення зросту, цифрові значення зросту вводяться в значеннях, відповідних встановленим одиницям зважування. Якщо встановлені одиниці зважування «kg», то значення зросту користувача вводяться в сантиметрах «cm», можливі значення зросту від 100 до 250 см, з кроком 1 см. Установка значень зросту здійснюється натисненнями на кнопки (7)  $\wedge$   $\vee$ , після чого введені дані слід підтвердити кнопкою (8) «**SET**».

**Примітка:** Якщо вибрано одиниці зважування «**lb**» - значення зросту вводяться у футах і дюймах.

- Далі на дисплеї (6) відображатимуться миготливі цифрові значення віку. Установіть вік користувача, натискаючи на кнопки (7)  $\wedge$   $\vee$ , діапазон установки віку від 10 до 100 років, з кроком 1 рік, для того, щоб зберегти дані про вік користувача натисніть кнопку (8) «**SET**».

## Примітка:

- Якщо інтервал між кроками по введенню особистих даних буде перевищувати 30 секунд, то дистанційний приймач автоматично перейде до режиму зважування.
- Якщо ніякої інформації про користувача не було введено, ваги будуть вимірювати вміст «жиру» і «води» у 25-річної жінки, 165 см зросту.
- Ви можете видалити збережені дані користувачів, для цього необхідно витягнути елемент живлення з дистанційного приймача, а потім натиснути і утримувати кнопки (7)  $\gg$  (8) «**SET**». Всі збережені користувачеві дані будуть видалені.

## ОБЧИСЛЕННЯ ПРОЦЕНТНОГО ВМІСТУ ВОДИ І ЖИРУ В ТКАНИНАХ ЛЮДИНИ

- Натисніть на кнопку (8) «**SET**», на дисплеї (6) відобразиться мигаючий номер одного з користувачів «1», «2» .., «12».
- Натискаючи на кнопки (7)  $\wedge$   $\vee$ , виберіть свій номер користувача з раніше введеними даними, підтвердіть вибір номера користувача кнопкою (8) «**SET**».
- Подальшими натисненнями на кнопку (8) «**SET**» перегляньте свої особисті дані (стать, вік, зріст).
- Після перегляду даних про зріст, на дисплеї (6) відобразяться символи «**0.0 kg**» і номер користувача, наприклад «3».
- Встаньте босоніж на ваги так, щоб ваші стопи і п'яти знаходилися на контактних площадках (1), під час зважування стійте на вагах непорушно і дждіться відображення свідчень ваг.
- Продовжуйте стояти на вагах. При появі на дисплеї (6) символів «o...o», що переміщуються, відбувається обчислення процентного вмісту жиру і води у тканинах організму користувача (мал. 7).
- Після проведення обчислень на дисплеї (6) буде відображатися вага людини, процентний вміст жиру « $\bullet\bullet\bullet$ » та води « $\approx$ ». Результати обчислень вмісту жиру і води, а також вага користувача відобразяться на дисплеї (6) три рази (мал.8).

## Увага!

— **Виникнення символу «ErrL» означає дуже малий процентний вміст жиру в тканинах організму, тому провести обчислення неможливо.**

Рекомендації: в цьому випадку слід дотримуватися більш живильної дієти і бути більш уважним до свого здоров'я.

— **Символ «Errh» позначає перевищення процентного вмісту жиру в тканинах організму, тому провести обчислення неможливо.**

Рекомендації: в цьому випадку слід дотримуватися низькокалорійної дієти, більше займатися спортом і приділяти більше уваги своєму здоров'ю.

## ПАМ'ЯТЬ

У цій моделі ваг передбачені комірки пам'яті для 12 користувачів (1 ... 12), в комірках пам'яті для кожного

користувача зберігаються не тільки його особисті дані (стать, вік, зріст), а й результати останнього зважування, а також процентний вміст жиру і води. Для перегляду попередніх показань зважування і обчислень процентного вмісту жиру і води:

- Натисніть кнопку(8) «**SET**» та оберіть номер користувача (1 ... 12);
- Натисніть кнопку (7)  $\Rightarrow$  на дисплеї буде показано вага, процентний вміст жиру « $\bullet\bullet\bullet$ » та води « $\equiv$ » у тканинах організму користувача.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

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

## Зміна процентної кількості жиру в організмі протягом дня

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

- Слід враховувати наступні чинники:
- Процентні дані вмісту жиру можуть бути нижче після прийому ванни або душу.
- Показники процентного показання жиру можуть бути вище після прийому їжі або рідини.
- Вміст рідини в організмі може зменшитися, змінивши тим самим показники процентного вмісту жиру, в час і після хвороби, а також після фізичних вправ.

## Вміст води в організмі

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

## Тимчасовий зв'язок результатів

Зверніть увагу, що всі результати обчислень і простих зважувань матимуть значення лише при досить тривалому зіставленні результатів, короткочасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму.

Оцінка результатів дається на підставі змін загальної ваги тіла, процентного співвідношення жиру і вмісту

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

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

**Примітка:** Дані в таблиці носять рекомендаційний характер.

# УКРАЇНЬСКА

рідини в тканинах і залежить від тривалості періоду часу, протягом якого ці зміни сталися.

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

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

- Так короткочасне зниження ваги і одночасне зростання або незмінна кількість жиру в тканинах організму можуть бути викликані зменшенням кількості рідини в результаті фізичного навантаження, відвідування сауни або при швидкій втраті ваги.
- Середньострокове збільшення ваги, зниження кількості жиру або незмінна кількість жиру в тканинах організму може бути викликане збільшенням м'язової маси.
- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, ваша дієта працює, тобто ви втрачаєте вміст жиру в тканинах організму.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому ви можете спостерігати середньострокове збільшення м'язової маси в тканинах організму.

## ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ваги і дистанційний приймач можна протирати м'якою, злегка вологою тканиною, після чого їх слід витерти насухо.
- Забороняється використовувати для чищення абразивні миючі засоби або розчинники.

- Забороняється занурювати ваги і дистанційний приймач у воду або в будь-які інші рідини.
- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

## КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

1. Ваги – 1 шт.
2. Дистанційний приймач – 1 шт.
3. Елемент живлення «CR2032» – 2 шт. (1 шт. у приладі, 1 шт. в дисплеї)
4. Інструкція – 1 шт.

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: 2 елементи живлення «CR2032», 3 В  
Максимальна вага: 150 кг  
Мінімальна вага: 2 кг

*Виробник зберігає за собою право змінювати дизайн і технічні характеристики пристрою без попереднього повідомлення*

## Термін служби пристрою - 5 років

## Гарантія

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



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



## ВАГІ ПАДЛОГАВЫЯ

Ў дадзенай мадэлі вагоў скарыстаны метады біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпедансу) «ВІА», які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады ў арганізме чалавека з улікам уведзеных у памяць асабістых дадзеных (рост, узрост, пол).

## АПІСАННЕ

### Вагі

1. Кантактныя плячоўкі
2. ІЧ-перадатчык рэзультатаў ўзважвання
3. Вечка батарэйнага адсека вагоў

### Дыстанцыйны прыёмнік

4. Адтуліна для мацавання прыёмніка на сцяне
5. Вечка батарэйнага адсека дыстанцыйнага прыёмніка
6. Дысплей
7. Кнопкі ўводу/выбару дадзеных « $\triangleleft$   $\triangleright$   $\nabla$ »
8. Кнопка выбару функцый і пацверджання ўводу дадзеных «**SET**»
9. ІЧ-прыёмнік сігналаў перадачыка (2)

## РЭКАМЕНДАЦЫІ СПАЖЫЎЦУ

### ЎВАГА!

Перад пачаткам эксплуатацыі прыбора ўважліва прачытайце сапраўдную інструкцыю па эксплуатацыі і захавайце яе для выкарыстання ў якасці даведкавага матэрыялу.

Выкарыстоўвайце прыладу толькі па яе прамым прызначэнні, як выкладзена ў дадзенай інструкцыі. Няправільны зварот з прыладай можа прывесці да яе паломкі, прычыненню шкоды карыстачу ці яго маёмасці.

### МЕРЫ ЗАСЦЯРОГІ

- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.**
- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыястымулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.**
- Звяртайцеся з вагамі акуратна, як з любым вымяральным прыборам, не падвяргайце вагі ўздзеянню высокіх ці нізкіх тэмператур, падвышанай вільготнасці, пазбягайце ўздзеяння прамых сонечных прамянёў і не губляйце прыладу.
- Выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад награвальных прыбораў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ўнутр корпуса вагоў і дыстанцыйнага прыёмніка, дадзеная прылада не з'яўляецца воданепранікальнай. Забараняецца пакідаць ці выкарыстоўваць вагі і дыстанцыйны прыёмнік

у месцах з павышанай вільготнасцю (больш за 80%), не дапушчайце кантакту корпуса вагоў і дыстанцыйнага прыёмніка з вадой ці з любімымі іншымі вадкасцямі ў пазбяганне парушэння правільнасці сведчанняў вагоў ці выйсця іх з ладу.

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

**ПРЫЛАДА ПРЫЗНАЧАНА ТОЛЬКІ ДЛЯ БЫТОВОГА ВЫКАРЫСТАННЯ**

### ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Агульнавядома, што залішняя вага цела чалавека можа адмоўна адбіцца на яго здароўе. Лішак вагі можа стаць прычынай паўнаты, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу,

# БЕЛАРУСКАЯ

недахоп вагі таксама можа прывесці да астэапарозу. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікраархітэктонікі касцяной тканкі і што прыводзіць да павелічэння ломкасці костак і рызыцы іх пераламаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

Пазбавіцца ад залішняй вагі можна з дапамогай фізічных практыкаванняў і ўмеранай дыеты, а дадзеныя вагі дапамогуць кантраляваць вашу вагу. Вядома, што пры малой вазе ў мышцах і ў тканках арганізма ўтрымліваецца большая колькасць вады, чым тлушчу, пры гэтым электрычны ток лепш праходзіць скрозь ваду, чым праз тлушч. Прапускаючы слабы электрычны ток праз цела, вагі досыць лёгка і хутка вылічаюць утрыманне тлушчу і вады ў цэле чалавека. Засноўваючыся на выніках вылічэнняў утрымання тлушчу і вады, вы зможаце сачыць за сваёй вагай.

## ПЕРАД ПЕРШЫМ ВЫКАРЫСТАННЕМ

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

- Пры наяўнасці ахоўнай плёнкі на паверхні вагоў яе варта зняць.
- Пратрыце вагі і корпус дыстанцыйнага прыёмніка мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.

## УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТАЎ СІЛКАВАННЯ

### Вагі

- Зніміце накрывку, усталюйце элемент сілкавання «CR2032» (уваходзіць у камплект пастаўкі), строга прытрымліваючыся правільнай палярнасці (мал. 1).
- Усталюйце накрывку батарэйнага адсека (3) на месца.

### Дыстанцыйны прыёмнік

- Злёгка націсніце на верхнюю частку вэчка (5) і ссуňte яго па кірунку ўніз.
- Устанавіце элемент сілкавання «CR2032» (уваходзіць у камплект пастаўкі), строга выконваючы палярнасць.
- Устанавіце вэчка (5) на месца.

**Наватка:** Пры наяўнасці ізаліравачнай пракладкі ў батарэйных адсеках, адкрыйце вэчка батарэйнага адсека, дастаньце пракладку і ўстанавіце вэчка батарэйнага адсека на месца.

## ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА СІЛКАВАННЯ

- Пры нізкім зарадзе элемента сілкавання ў дыстанцыйным прыёмніку на дысплеі (6) адлюструецца знак «HLo».
- Пры нізкім зарадзе элемента сілкавання ў вагах на дысплеі (6) адлюструецца знак «bLo».
- Адкрыйце вэчка батарэйнага адсека вагоў ці дыстанцыйнага прыёмніка, замяніце элемент сілкавання новым элементам «CR2032», строга

выконваючы палярнасць, зачыніце вэчка батарэйнага адсека.

- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі працягла час, дастаньце элементы сілкавання з батарэйных адсекаў вагоў і дыстанцыйнага прыёмніка.

## УСТАНОВКА БЯГУЧАГА ЧАСУ

Пры ўстаноўцы элемента сілкавання ў батарэйны адсек дыстанцыйнага прыёмніка, на дысплеі адлюструюцца знакі «0:00», пры гэтым знак гадзін «0:» будзе міргаць. Вы можаце ўстанавіць час у дыяпазоне 0:00 - 23:59.

- З дапамогай кнопак (7)  $\wedge$   $\vee$  устанавіце бягучы час «гадзіны».
- Для пацверджання націсніце кнопку (8) «SET», на дысплеі адлюструюцца знакі хвілін, якія мігцяць «:00».
- З дапамогай кнопак (7)  $\wedge$   $\vee$  устанавіце бягучы час «хвіліны».
- Націсніце на кнопку (8) «SET» каб закончыць устаноўку часу. На дысплеі (6) адлюструецца бягучы час і раздзяляльныя кропкі «:» будуць міргаць.

**Наватка:** Калі неабходна зрабіць карэктроўку сведчанняў бягучага часу, то ў рэжыме бягучага часу націсніце і ўтрымлівайце кнопку (8) «SET», пры гэтым час гадзін «0:» будзе міргаць, далейшыя дзеянні па ўстаноўцы бягучага часу апісаны вышэй.

## ВЫБАР АДЗІНАК УЗВАЖВАННЯ

- Для выбару адзінак узважвання націскамі на кнопку (8) «SET» абярыце рэжым узважвання, пры гэтым на дысплеі (6) адлюструюцца значэнні «0:0 kg» (мал.2).
- Націсніце і ўтрымлівайце кнопку (8) «SET», значэнні адзінак узважвання на дысплеі (6) будуць міргаць.
- Націскам кнопкі  $\vee$  абярыце значэнне адзінак узважвання «kg» ці «lb».
- Пры выбары адзінак узважвання «kg» - значэнне вагі будзе адлюстроўвацца ў кілаграмах, пры выбары адзінак узважвання ў «lb» - значэнне вагі будзе адлюстроўвацца ў фунтах.

## УЗВАЖВАННЕ

- Дыстанцыйны прыёмнік можа размяшчацца на вагах (мал. 3), яго можна трымаць у руках (мал. 5), пры гэтым сачыце за тым, каб ІЧ-перадатчык (2) на вагах не быў зачынены староннімі прадметамі, прыёмнік можна падвесіць на сцяну (мал. 6).

### Наватка:

- Пры падвешванні дыстанцыйнага прыёмніка на сцяну, выкарыстоўвайце адтуліну для падвешвання (4), пераканайцеся, што прыёмнік надзейна замацаваны. Не размяшчайце прыёмнік побач з металічнымі ці бліскучымі паверхнямі, ад такіх паверхняў ІЧ-прамяні



могучь адлюстроўвацца, што можа прывесці да некарэктных сведчанняў на дысплей (6).

- Не зачыняйце ІЧ-прыёмнік (9) рукамі, не становіцеся нагамі на ІЧ-перадатчык (2) падчас узважвання.
- Трымайце дыстанцыйны прыёмнік у руцэ пад невялікім вуглом, гэта неабходна для забеспячэння ўпэўненай сувязі ІЧ-прыёмніка (9) з ІЧ-перадатчыкам (2) (мал.5, 6).
- Устаньце на вагі, трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуйце вагу цела, прылада аўтаматычна пяройдзе ў рэжым узважвання (мал.4).
- Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас узважвання на дысплей (6) адлюстроўваюцца значэнні вагі, якія мігцяць, пасля фіксацыі сведчанняў вагі, кароткачасова загарыцца сіняе падсвятленне кнопак кіравання дыстанцыйнага прыёмніка, і пасля гэтага сведчання вагі будуць свяціцца ўвесь час (мал.4).
- У дадзеных вагах прадугледжана функцыя паслядоўнага ўзважвання. Гэта функцыя карысная, напрыклад, калі вы жадаеце ўзважыць дзіця.
- Калі сведчання вагі на дысплей (6) адлюстроўваюцца ўвесь час, не сыходзячы з вагоў, вазьміце дзіця на рукі, на дысплей (6) адлюстроўваецца вага дзіцяці.

**Нататка:** - *Мінімальная вага аб'екта, які ўзважваецца, павінна быць не меней двух кілаграмаў.*

**Увага!**

**Калі на дысплей (6) адлюстравіцца знак «Err», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сядзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.**

## УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ

- Націсніце кнопку (8) «**SET**», на дысплей (6) адлюстроўваецца нумар аднаго з карыстачоў «**1**», «**2**», ..., «**12**», які мігціць.
- Абярыце нумар карыстача націскамі на кнопкі (7)  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$ . Магчымы ўвод дадзеных для 12 карыстачоў, пазначаных лічбамі «**1**», «**2**», ..., «**12**». Пацвердзіце выбар кнопкай (8) «**SET**».
- Далей на дысплей (6) адлюстравіцца знак  $\blacktriangle$ , які мігціць. Абярыце знак «**1**» для жанчын ці «**1**» для мужчын, націскаючы кнопку (7)  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$ . Выбар пацвердзіце кнопкай (8) «**SET**».
- Далей на дысплей (6) адлюстравіцца лічбавы значэнні росту, якія мігцяць, лічбавы значэнні росту ўводзяцца ў значэннях, што адпавядаюць устаноўленым адзінкам узважвання. Калі ўстаноўлены адзінкі ўзважвання «**kg**», то значэнні росту карыстача ўводзяцца ў сантыметрах «**cm**», магчымыя значэнні росту ад 100 да 250 см, з крокам 1 см. Устаноўка значэнняў росту ажыццяўляецца націскамі на кнопкі (7)  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$ , пасля чаго ўведзеныя дадзеныя варта пацвердзіць кнопкай (8) «**SET**».

**Нататка:** *Пры выбары адзінак узважвання «**lb**» - значэнні росту ўводзяцца ў футам і цалях.*

- Далей на дысплей (6) адлюстравіцца лічбавы значэнні ўзросту, якія мігцяць. Устаноўце ўзрост карыстача, націскамі на кнопкі (7)  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$ , дыяпазон устаноўкі ўзросту ад 10 да 100 гадоў, з крокам 1 год, для захавання дадзеных пра ўзрост карыстача націсніце кнопку (8) «**SET**».

**Нататка:**

- *Калі інтэрвал паміж крокамі па ўводзе асабістых дадзеных будзе перавышаць 30 секунд, то дыстанцыйны прыёмнік аўтаматычна пяройдзе ў рэжым узважвання.*
- *Калі ніякай інфармацыі пра карыстача не было ўведзена, вагі будуць вымяраць утрыманне «тлушчу» і «вады» ў 25-летняй жанчыны, ростам 165 см.*
- *Вы можаце выдаліць захаваныя дадзеныя карыстальнікаў, для гэтага неабходна выняць элемент сілкавання з дыстанцыйнага прыёмніка, а затым націснуць і ўтрымліваць кнопку (7)  $\blacktriangleright$  (8) «**SET**». Усе захаваныя карыстальніцкія дадзеныя будуць выдаленыя.*

## ВЫЛІЧЭННЕ АДСОТКАВАГА УТРЫМАННЯ ВАДЫ І ТЛУШЧУ ў ТКАНКАХ ЧАЛАВЕКА

- Націсніце на кнопку (8) «**SET**», на дысплей (6) адлюстравіцца нумар аднаго з карыстачоў «**1**», «**2**», ..., «**12**», які мігціць.
- Націскамі на кнопкі (7)  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$ , абярыце свой нумар карыстача з раней уведзенымі дадзенымі, пацвердзіце выбар нумара карыстача кнопкай (8) «**SET**».
- Далейшымі націскамі на кнопку (8) «**SET**» прагледзіце сваі асабістыя дадзеныя (пол, узрост, рост).
- Пасля прагляду дадзеных пра рост, на дысплей (6) адлюстравіцца знак «**0.0 kg**» і нумар карыстача, напрыклад «**3**».
- Устаньце басанож на вагі так, каб вашы стопы і пяtkі знаходзіліся на кантактных пляцоўках (1), падчас узважвання стойце на вагах нерухома і дачакайцеся адлюстравання сведчанняў вагі.
- Працягвайце стаяць на вагах. Пры з'яўленні на дысплей (6) знакаў «**o...o**», якія перамяшчаюцца, адбываецца вылічэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады ў тканках арганізма карыстача (мал.7).
- Пасля ажыццяўлення вылічэнняў на дысплей (6) будзе адлюстравана вага чалавека, адсоткавае ўтрыманне тлушчу «**o**» і вады «**o**». Вынікі вылічэнняў утрымання тлушчу і вады, а таксама вага карыстача адлюстравіцца на дысплей (6) тры разы (мал.8).

**Увага!**

- **З'яўленне знака «ErrL» азначае вельмі малое адсоткавае ўтрыманне тлушчу ў тканках арганізма, таму зрабіць вылічэнні немагчыма.**

# БЕЛАРУСКАЯ

Рэкамендацыі: у гэтым выпадку варта прытрымлівацца больш пажыўной дыеты і быць больш уважлівым да свайго здароўя.



— **Знак «ErgL» пазначае перавышэнне адсоткавага ўтрымання тлушчу ў тканках арганізма, таму зрабіць вылічэнні немагчыма.**

Рэкамендацыі: у гэтым выпадку варта прытрымлівацца нізкакаларыйнай дыеты, больш займацца спортам і надаваць больш увагі свайму здароўю.

## ПАМЯЦЬ

У дадзенай мадэлі вагоў прадугледжаны ячэйкі памяці для 12 карыстачоў (1 ... 12), у ячэйках памяці для кожнага карыстача захоўваюцца не толькі яго асабістыя дадзеныя (пол, узрост, рост), але і вынікі апошняга ўзважвання, а гэтак жа адсоткавае ўтрыманне тлушчу і вады.

Для прагляду папярэдніх сведчанняў ўзважвання і вылічэнняў адсоткавага ўтрымання тлушчу і вады:

- Націсніце кнопку (8) «SET» і абярыце нумар карыстача (1 ... 12);
- Націсніце на кнопку (7) > на дысплеі будзе паказана вага, адсоткавае ўтрыманне тлушчу «» і вады «» ў тканках арганізма карыстача.

## РЭКАМЕНДАЦЫІ

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

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

## 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 таксама колькасць вадкасці ў арганізме.

- Варта ўлічваць наступныя фактары:
- Адсоткавыя дадзеныя ўтрымання тлушчу могуць быць ніжэй пасля прыёму ванны ці душа.
- Паказчыкі адсоткавага сведчання тлушчу могуць быць вышэй пасля прыёму ежы ці вадкасці.
- Утрыманне вадкасці ў арганізме можа паменшыцца, змяніўшы тым самым паказчыкі адсоткавага ўтрымання тлушчу, падчас і пасля хваробы, а таксама пасля фізічных практыкаванняў.

## Утрыманне вады ў арганізме

Адсоткавае ўтрыманне вады ў арганізме - гэта колькасць вадкасці ў цэле чалавека ў адсотках да агульнай вагі. Вада іграе першарадную ролю для тканак і органаў чалавека, пакольку 50-65 % нашага арганізма складаецца з вады, а з дапамогай дадзеных вагоў, вы можаце кантраліраваць адсоткавую колькасць вады ў цэле і карэкціраваць гэты важны для чалавечага арганізма паказчык.

## Часавая сувязь вынікаў

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

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

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

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

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

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

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

**Нататка:** Дадзеныя табліцы носяць рэкамендацыйны характар.

### ЧЫСТКА І ДОГЛЯД

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

### КАМПЛЕКТ ПАСТАЎКІ

- Вагі - 1 шт.
- Дыстанцыйны прыёмнік - 1 шт.
- Элемент сілкавання «CR2032» - 2 шт. (1шт. у прыладзе, 1шт. у дысплеі)
- Інструкцыя - 1 шт.

### ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Сілкаванне: 2 элементы сілкавання «CR2032», 3 В

Максімальная вага: 150 кг

Мінімальная вага: 2 кг

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

### Тэрмін службы прылады - 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.



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

# O'ZBEKCHA

## POLGA QO'YILADIGAN TOROZI

Torozining bu modelida xotiraga kiritilgan shaxsiy ma'lumotga (bo'y, yosh, jinsga) asoslanib inson jismidagi yog' va suv miqdorini foizda o'ta aniq hisoblash imkonini beradigan badan to'liq qarshiligini (impedansni) bioelektrik tahlil qiluvchi «BIA» usuli ishlatilgan.

## QISMLARI

### Torozi

1. Tortadigan sahnini
2. Tortish natijasini IQ nur bilan uzatgich
3. Torozidagi batareya solinadigan bo'lma

### Tashqi qabul qilgich

4. Qabul qilgich devorga mahkamlanganda ishlatiladigan ochiq joy
5. Tashqi qabul qilgichdagi batareya solinadigan bo'lma
6. Display
7. Ma'lumot kiritish/tanlashga ishlatiladigan tugmalar «  
▲ ≥ ▼»
8. Ishlash usuli tanlanadigan va kiritilgan ma'lumot tasdiqlanadigan tugma «**SET**»
9. Uzatgich (2) ma'lumotini IQ nur bilan qabul qilgich

## Foydalanuvchiga MASLAHAT

### DIQQAT!

Jihozni ishlatishdan oldin qo'llanmasini diqqat bilan o'qib chiqing, keyinchalik kerak bo'lganda o'qib bilish uchun qo'llanmani saqlab olib qo'ying.

Jihozni faqat bevosita maqsadiga muvofiq, qo'llanmasida aytilgandek ishlatning. Jihoz noto'g'ri ishlatilsa buzilishi, foydalanuvchi yoki uning mulkiga zarar qilishi mumkin.

## EHTIYOT CHORALARI

- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish homilador ayollarga MUTLAQO mumkin emas.**
- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish elektrokardiostimulyatori va quvvat manbai qo'yilgan boshqa tibbiy asboblari bor insonlarga MUTLAQO mumkin emas.**
- Boshqa o'lchov asboblari o'xshal torozini ham ehtiyot qilib ishlatning, unga baland yoki past harorat, ko'p namlik ta'sir qilmasligi, quyosh nuri tushmasligi kerak, jihozni tushirib yubormang.
- Torozini o'zidan issiq chiqaradigan jihozlardan naribroqqa qo'yib ishlatning.
- Torozi korpusi bilan tashqi qabul qilgich ichiga suyuqlik tushirmang, jihoz suv o'tkazmaydigan emas. Torozi bilan tashqi qabul qilgichni namlik ko'p (80% dan ko'p) joyda qoldirish yoki ishlatish ta'qiqlanadi, o'lchovi yoki o'zi buzilmasligi uchun torozi bilan tashqi qabul qilgichga suv yoki boshqa suyuqlik tekkizmang.
- Torozini tekis, quruq, sirg'almaydigan joyga qo'ying.
- Tortishi aniq bo'lishi uchun torozini gilam yoki to'shamaga qo'yib ishlatmaslik kerak.
- Oyog'ingiz yoki torozi yuzasi xo'l bo'lsa toroziga chiqmang. Sirg'alib ketib jarohat olishingiz mumkin.

- Toroziga chiqqanda ehtiyot bo'ling: oldin toroziga bitta oyog'ingizni qo'ying, torozi qo'zg'olmay turgan bo'lsa ikkinchi oyog'ingizni qo'ying.
- Toroziga chiqqanda og'irligingizni teng taqsimlab turing. Og'irlik tortilayotganda qimirlamasdan turing. Torozi yuzasida sakrash ta'qiqlanadi.
- Ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa torozi bilan tashqi qabul qilgich batareya solinadigan bo'lmalaridagi batareyalarni chiqarib olib qo'yish kerak.
- Batareyasini manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab qo'ying.
- Batareyalarini vaqtda almashtirib turing.
- Bolalar torozini o'yinchoq qilib o'ynashlariga ruxsat bermang.
- Bolalarni ehtiyot qilish uchun o'rashga ishlatilgan polietilen xaltalarni qarovsiz qoldirmang.
- **Diqqat! Bolalar polietilen xalta yoki o'rashga ishlatilgan plyonkani o'ynashlariga ruxsat bermang. Bo'g'ilish xavfi bor!**
- Bolalar bilan imkoniyati cheklangan insonlarning xavfsizligi uchun javob beradigan insonlar ularga jihozni xavfsiz ishlatish qoidalarini to'g'ri va tushunarli qilib o'rgatishmagan va noto'g'ri ishlatilganda qanday xavf bo'lishi mumkinligini tushuntirishmagan bo'lishsa jihoz bolalar va imkoniyati cheklangan insonlarning ishlatishiga mo'ljallanmagan.
- Torozi bilan tashqi qabul qilgichni o'zicha ta'mirlash ta'qiqlanadi, ta'mirlashtirish uchun faqat vakolatli xizmat markaziga olib boring.

## JIHOZ FAQAT UYDA ISHLATISHGA MO'ljALLANGAN

## ORTIQCHA OG'IRLIK DEGANDA NIMANI TUSHUNISH KERAK?

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

Jismoniy mashg'ulot va parhez qilib ortiqcha og'irlikni kamaytirish mumkin, torozidagi ma'lumot esa og'irligingizni nazorat qilib turishga yordam beradi. Og'irlik kam bo'lsa mushaklar bilan to'qimalarda yog'dan ko'ra suv ko'p bo'ladi, elektr toki esa yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi. Torozi inson a'zosi bilan sust elektr toki o'tkazib inson badanidagi yog' va suv miqdorini oson va tez hisoblab beradi. Yog', va suv miqdori hisobi natijalariga qarab og'irligingizni bilib turishingiz mumkin.

## BIRINCHI MARTA ISHLATISHDAN OLDIN

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

- Torozi plyonkaga o'ralgan bo'lsa plyonkani olib tashlang.

- Toroz bilan tashqi qabul qilgichni yumshoq, nam mato bilan arting, so'ng quruq mato bilan artib quring.

### BATAREYASINI QO'YISH

#### Toroziga

- Qopqog'ini ochib, manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab, «CR2032» turidagi batareya qo'ying (jihozga qo'shib beriladi) (1-rasm).
- Batareya qo'yiladigan bo'lma qopqog'ini (3) yopib qo'ying.
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (3) yopib shurup bilan mahkamlab qo'ying.

#### Tashqi qabul qilgichga

- Qopqog'ini (5) bir oz bosib pastga suring.
- Musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab bir dona «CR2032» turidagi batareya qo'ying (jihozga qo'shib beriladi).
- Qopqog'ini (5) joyiga mahkamlab qo'ying.

**Eslatma:** Batareya solinadigan bo'lмага izolyatsiya qoplangan bo'lsa batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini ochib qoplaman olib tashlang va batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini yana yopib qo'ying.

### BATAREYALARINI ALMASHTIRISH

- Tashqi qabul qilgichdagi batareya quvvati kamayib ketsa displeyda (6) «HLo» yozuvi ko'rinadi.
- Torozidagi batareya quvvati kamayib ketsa displeyda (6) «bLo» yozuvi ko'rinadi.
- Toroz yoki tashqi qabul qilgichdagi batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini oching, musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab bir dona «CR2032» turidagi yangi batareya qo'ying, batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini yana yopib qo'ying.
- Toroz ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa toroz bilan tashqi qabul qilgich batareya solinadigan bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'ying.

### SOATNI TO'G'RILASH

Tashqi qabul qilgich batareya solinadigan bo'lmasiga batareya qo'yilganda displeyda «0:00» raqamlari ko'rinib «0:» raqami o'chib-yonib turadi. Soatni 0:00 bilan 23:59 o'rtasida to'g'rilab qo'yish mumkin.

- $\wedge \nabla$  tugmasini (7) bosib «soat»ni to'g'rilab qo'ying.
- Tasdiqlash uchun «SET» tugmasini (8) bosib, displeyda o'chib-yonib daqiqa raqamlari «:00» ko'rinadi.
- $\wedge \nabla$  tugmasini (7) bosib «daqiq»ni to'g'rilab qo'ying.
- Soat to'g'rilanishini tugatish uchun «SET» tugmasini (8) bosib. Displeyda (6) vaqt ko'rinadi, «:» ajratish nuqtalari o'chib-yonib turadi.

**Eslatma:** Soatni to'g'rilash kerak bo'lsa, jihoz vaqtni ko'rsatib ishlayotganda «SET» tugmasini (8) bosib ushlab turing, shunda soatni bildiradigan «0:» raqami o'chib-yona boshlaydi, yuqorida aytilgandek qilib soatni to'g'rilab qo'ying.

### TORTISH BIRLIGINI TANLASH

- Tortish birligini tanlash uchun «SET» tugmasini (8) bosib torozini tortish usuliga o'tkazib ishlatib, shunda displeyda (6) «0:0 kg» yozuvi ko'rinadi (2-rasm).
- «SET» tugmasini (8) bosib ushlab turing, displeyda (6) tortish birligi alomati o'chib-yona boshlaydi.
- $\nabla$  tugmasini bosib «kg» yoki «lb» tortish birligidan bittasini tanlang.
- «kg» tortish birligi tanlansa og'irlik kilogrammda ko'rsatiladi, «lb» tortish birligi tanlanganda esa og'irlik funtda ko'rsatiladi.

### TORTISH

- Tashqi qabul qilgichni torozining ustiga qo'yish mumkin (3-rasm) yoki qo'lda ham ushlab tursa bo'ladi (5-rasm), lekin torozidagi IQ nur uzatgich (2) biror buyum bilan berkilib qolmasin, qabul qilgichni devorga ham mahkamlab qo'ysa bo'ladi (6-rasm).

#### Eslatma:

- Tashqi qabul qilgich devorga mahkamlanadigan bo'lsa mahkamlanganda ishlatiladigan ochiq joyini (4) ishlatib, qabul qilgichni mustahkam mahkamlang. Qabul qilgichni metall yoki yaltiroq yuzalarga yaqin qo'ymang, bunday yuzalardan IQ nur qaytib displey (6) noto'g'ri ko'rsatishi mumkin.
- IQ qabul qilgichni (9) qo'l bilan berkitib qo'ymang, og'irlik tortilayotganda IQ uzatgichni (2) bosib olmang.
- Tashqi qabul qilgichni bir oz og'dirib ushlab turing, shunda IQ qabul qilgich (9) IQ uzatgichdan (2) kelayotgan nurni yaxshi qabul qiladi (5, 6-rasmlar).

- Toroziga chiqib oyoqlaringizni juft qilib, og'irligingizni teng taqsimlab turing, jihoz o'zi tortish usuliga o'tib ishlaydi (4-rasm).
- Toroz tortayotganda qimirlamasdan turing. Tortayotganda displeyda (6) o'chib-yonib og'irlik ko'rinadi, toroz tortib bo'lganidan so'ng tashqi qabul qilgich tugmalari ko'k rangda yorishib o'chadi, so'ng og'irlik o'chmasdan ko'rinib turadi (4-rasm).
- Torozining bu modelida og'irlikni ketma-ket tortish mumkin. Uning bu xususiyati, masalan, bolani tortganda qulay bo'ladi.
- Displey (6) og'irlikni o'chirmay ko'rsatib turganda torozidan tushmay bolani qo'lingizga oling, displeyda (6) bolaning og'irligi ko'rinadi.

**Eslatma:** - Tortiladigan og'irlik kamida ikki kilogramm bo'lishi kerak.

#### Diqqat!





**Displeydagi (6) «Err» yozuvi toroziga ortiqcha yuk qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**

### SHAXSIY MA'LUMOTNI KIRITISH


- «SET» tugmasini (8) bosib, displeyda (6) o'chib-yonib «1», «2»... «12» foydalanuvchi raqamlari ko'rinadi.
- $\wedge \nabla$  tugmasini (7) bosib foydalanuvchi raqamini tanlang. «1», «2»... «12» raqamlari bilan belgilab 12

# O'ZBEKCHA


nafargacha foydalanuvchi ma'lumotini kiritib qo'yish mumkin.

- Shundan so'ng displeyda (6) o'chib-yonib jins alomati ko'rinadi.  tugmasini (7) bosib ayol kishi uchun  alomatini, erkak kishi uchun esa  alomatini tanlang. «**SET**» tugmasini (8) bosib tanlaganingizni tasdiqlang.
- Shundan so'ng displeyda (6) o'chib-yonib bo'y uzunligi raqamlari ko'rinadi, bo'y uzunligi raqami tanlangan o'lchov birligiga qarab kiritiladi. Agar o'lchov birligi «**kg**» bo'lsa foydalanuvchining bo'yi 1 cm oraliqda 100 cm dan 250 cm gacha «**cm**»da kiritiladi.  tugmasini (7) bosib bo'y uzunligini kiriting, so'ng «**SET**» tugmasini (8) bosib kiritilgan ma'lumotni tasdiqlang.




**Eslatma:** *Tortish birligi «**lb**» bo'lsa bo'y uzunligi fut bilan dyuymda kiritiladi.*

- Shundan so'ng displeyda (6) o'chib-yonib yosh raqamlari ko'rinadi.  tugmasini (7) bosib, 1 yil oraliqda, 10 yoshdan 100 yoshgacha foydalanuvchi yoshini kiritib qo'ying, kiritilgan ma'lumotni saqlash uchun «**SET**» tugmasini (8) bosasiz.

**Eslatma:**

- *Shaxsiy ma'lumot kiritilayotganda 30 sekunddan ko'p to'xtab qolsa tashqi qabul qilgich tortish usuliga o'tib ishlay boshlaydi.*
- *Agar foydalanuvchi haqidagi ma'lumot kiritilmagan bo'lsa torozi 25 yoshli, bo'yi 165 cm ayol tanasidagi «yog'» bilan «suv» miqdorini o'lchaydi.*
- *Kiritib qo'yilgan foydalanuvchi haqidagi ma'lumotni o'chirib tashlasangiz bo'ladi, buning uchun tashqi qabul qilgichdagi batareyani chiqarib oling, so'ng (7)  (8) «**SET**» tugmalarini bosib ushlab turing. Foydalanuvchi haqidagi saqlangan ma'lumot o'chadi.*

## INSON TO'QIMALARIDAGI SUV BILAN YOG' MIQDORINING FOIZDA HISOBLANISHI

- «**SET**» tugmasini (8) bosib, displeyda (6) «**1**», «**2**»... , «**12**» foydalanuvchi raqami o'chib-yona boshlaydi.
-  tugmasini (7) bosib ma'lumot kiritilgan foydalanuvchi raqamingizni tanlang, «**SET**» tugmasini (8) bosib tanlaganingizni tasdiqlang.
- «**SET**» tugmasini (8) yana bosib shaxsiy ma'lumotingizni (jins, yosh, bo'y uzunligini) qarab ko'ring.
- Bo'y uzunligi haqidagi ma'lumot qaralgandan keyin displeyda (6) «**0.0 kg**» alomati bilan foydalanuvchining raqami, masalan, «**3**» ko'rinadi.
- Oyog'ingiz uchi bilan tovoningizni tekkitib torozining tortadigan sahnida (1) yalang oyoq turing, torozi tortayotganda qimirlamasdan og'irlik ko'rsatilishini kutib turing.
- Torozidan tushmang. Displeyda joyini o'zgartirib turgan «**o...o**» alomati ko'ringanda torozi foydalanuvchi tanasi to'qimalaridagi yog' bilan suv miqdori foizini hisoblayotgan bo'ladi (7-rasm).
- Hisoblash tugaganda displey (6) kishining og'irligini, uning tanasidagi yog' foizi «» bilan suv foizini «» ko'rsatadi. Kishi tanasidagi yog' bilan suv foizi, uning og'irligi displeyda (6) uch marta ko'rinadi (8-rasm).

## Diqqat!

– «**ErrL**» yozuvi kishi a'zosi to'qimalarida yog' foizi kamligi uchun uni hisoblab bo'lmasligini bildiradi.

Maslahat: shunday bo'lganda to'yimilroq ovqatlanish, sog'liqqa ko'proq e'tibor qilish kerak bo'ladi.




– «**Errh**» yozuvi kishi a'zosi to'qimalarida yog' foizi ko'payib ketgani uchun hisoblab bo'lmasligini bildiradi.

Maslahat: shunday bo'lganda kam kaloriyalı ovqatlanib parhez qilish, sport bilan ko'proq shug'ullanish, sog'liqqa ko'proq e'tibor qilish kerak bo'ladi.

## XOTIRA

Torozing bu modeliga 12 nafar foydalanuvchiga yetadigan xotira katagi qo'yilgan (1 ...12), har bitta foydalanuvchining xotira katagida uning shaxsiy ma'lumotidan (jinsi, yoshi, bo'yining uzunligi) tashqari oxirgi tortish natijasi bilan a'zolaridagi yog' bilan suv foizi miqdori ham saqlanadi.

Oldingi tortish, to'qimalardagi yog' bilan suv foizi miqdorini bilish uchun:

- «**SET**» tugmasini (8) bosib foydalanuvchi raqamini tanlang (1 ...12);
-  tugmasini (7) bosib, displeyda foydalanuvchining og'irligi, to'qimalaridagi yog' «» bilan suv «» foizi miqdori ko'rinadi.

## MASLAHAT

- Og'irlikni kunning faqat bir vaqtida tortish kerak.
- Yog' bilan suv foizi miqdorini oqshom, ovqatlanishdan oldin o'lchashni maslahat qilamiz.
- Ovqatlangandan keyin kamida 2-3 soat o'tishi kerak.
- Intensiv jismoniy mashqdan keyin kamida 10-12 soat o'tishi kerak.
- Kishi a'zolaridagi yog' foizi turli omillarga bog'liq bo'ladi va kun bo'yi o'zgarib turishi mumkin.
- 10 yoshga to'lmagan bola a'zolaridagi yog' bilan suv foizi o'lchaganda hisoblash noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Kasbi sportchilik bo'lgan, a'zolari shishadigan, badani noproporsional insonlar badanidagi yog' bilan suv foiz hisobi noto'g'ri chiqarilishi mumkin.

**Eslatma:** *Shaxsiy ma'lumot (jins, yosh, bo'y uzunligi) to'g'ri kiritilgan, torozida yalang oyoq turgan bo'lsangizgina yog' bilan suv foizi hisoblanishi mumkin,*

## Inson a'zoidagi yog' foizining kun bo'yi o'zgarishi

Kishi a'zolaridagi yog' foizi miqdoriga uning hayot tarzi, jismoniy harakat qilishi, sog'lig'i va a'zolaridagi suyuqlik miqdori kabi omillar ta'sir qilishi mumkin.

– Quyidagi omillarni hisobga olish kerak:

- Vannaga yoki dushga tushgandan keyin yog' miqdori foizi kamroq bo'lishi mumkin.
- Ovqatlangandan yoki suyuqlik ichgandan keyin yog' miqdori foizi ko'proq bo'lishi mumkin.
- Kishi kasal bo'lganda, kasaldan tuzalganda, jismoniy mashq qilgandan keyin a'zolaridagi suyuqlik kamayib yog' foizi miqdoriga ta'sir qilishi mumkin.

## Inson vujudidagi suv miqdori

Inson vujudidagi suv foiz – inson umumiy og'irligidagi suv foizi bo'ladi. Inson to'qimalari va a'zolari uchun suvning



ahamiyati birinchi darajada turadi, vujudimiz 50-65% suvdan iborat bo'lgani uchun torozi bilan vujudingizdagi suv miqdorini bilib inson vujudi uchun ahamiyatli bo'lgan bu ko'rsatgichni to'g'rilab turishingiz mumkin.

### Natijaning vaqtga bog'liq bo'lishi

Hisoblash bilan oddiy tortish natijasi ko'p vaqt taqqoslangandagina ahamiyatli bo'lishini esingizdan chiqarmang, inson og'irligi bir necha kunda faqat vujud to'qimalaridagi suyuqlik kamaygani uchun o'zgarishi mumkin. Natija umumiy og'irlik bilan to'qimalardagi yog' va suyuqlik nisbati o'zgarishiga qarab ko'rsatiladi va o'zgarish qancha vaqtda bo'lganiga qarab chiqariladi. Ko'rsatgichlardagi bir kunlik qisqa o'zgarish haftalik yoki oylik o'zgarishdan ancha farq qilishi mumkin. Ko'pincha ko'rsatgichlardagi qisqa vaqtli o'zgarish vujud to'qimalaridagi suyuqlik miqdorining, o'rta va ko'p

vaqtdagi o'zgarish esa yog' va mushak miqdorining o'zgarishidan bo'ladi.

- Kam vaqtda og'irlikning kamayishi va shu bilan bir vaqtda vujud to'qimalarida yog'ning ko'payishi yoki o'zgarmay turishi jismoniy harakat qilish, saunaga borish yoki og'irlikning tez kamayishi natijasida bo'lishi mumkin.
- Og'irlikning o'rta vaqtda ko'payishi, vujud to'qimalaridagi yog'ning kamayishi yoki o'zgarmay turishi mushak ko'payganidan bo'lishi mumkin.
- Agar umumiy og'irlik kamayib yog' ham ozaygan bo'lsa parhezingiz foyda qilgan, ya'ni vujud to'qimalaridagi yog' kamayotgan bo'ladi.
- Parhez bilan jismoniy mashqlar qo'shilganda foydasi mukammal bo'ladi, shunday vaqt o'rta muddatda vujud to'qimalaridagi mushak qancha ko'payotganini ham bilib turishingiz mumkin.

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

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

**Eslatma:** Jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsiya uchun berilgan.

### TOZALASH VA EHTIYOT QILISH

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

### TO'PLAMI

1. Torozi – 1 dona.
2. Tashqi qabul qilgich – 1 dona.
3. «CR2032» turidagi batareya – 2 dona (1 dona jihozda, 1 dona displeyda).
4. Qo'llanma – 1 dona

### TEXNIK XUSUSIYATI

Quvvat olishi: 2 dona «CR2032» turidagi 3 V batareya qo'yiladi  
Eng ko'p tortadigan og'irligi: 150 kg  
Eng kam tortadigan og'irligi: 2 kg

*Ishlab chiqaruvchining oldindan xabar bermay jihoz ko'rinishi va texnik xususiyatlarini o'zgartirishga huquqi bo'ladi.*

### Jihozning ishlash muddati – 5 yil

#### Kafolat shartlari

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



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

**GB**

A production date of the item is indicated in the serial number on the technical data plate. A serial number is an eleven-unit number, with the first four figures indicating the production date. For example, serial number 0606xxxxxx 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 0606xxxxxx, 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 0606xxxxxx 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 0606xxxxxx 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 0606xxxxxx, 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 0606xxxxxx znamená, že spotřebič byl vyroben v červnu (šestý měsíc) roku 2006.

**UA**

Дата виробництва виробу вказана в серійному номері на табличці з технічними даними. Серійний номер представляє собою одинадцятизначне число, перші чотири цифри якого означають дату виробництва. Наприклад, серійний номер 0606xxxxxx 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 0606xxxxxx азначае, што выраб быў зроблен ў чэрвені (шосты месяц) 2006 года.

**UZ**

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

