



**Напольные электронные  
Весы LERAN**

**ИНСТРУКЦИЯ**



**Перед первым применением данного устройства внимательно прочитайте это руководство и сохраните его для дальнейшего использования**

Этот прибор разработан для измерения веса тела, процентного содержания жира, воды, мышечной и костной массы, он поможет вам постоянно следить за всеми изменениями в вашем организме. Он поможет определить вашу ежедневную потребность в калориях, основываясь на анализе вашего роста, веса, возраста и т.д., а также поможет контролировать ваш вес. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед использованием.

## Полезные рекомендации

### 1. Во время взвешивания

- A. Весы включаются после того, как вы встали на них, результаты взвешивания не стоит брать во внимание. Необходимо сойти с весов и встать на них еще раз, чтобы начать взвешивание.
- B. Вставайте на весы чистыми босыми ногами.
- B. Аккуратно вставайте на весы.
- Г. Рекомендуется взвешиваться в одно и то же время дня.
- Д. Не рекомендуется взвешиваться после интенсивных физических упражнений, изнурительной диеты или обезвоживания - результаты будут некорректными.
- Е. Установите весы на ровной, твердой поверхности. Стойте спокойно во время взвешивания.
- Ж. Результаты взвешивания следующих категорий людей могут быть неточными:

- Дети младше 10 и взрослые старше 100 лет (могут использовать только обычный режим взвешивания);
- Взрослые старше 70;
- Люди, занимающиеся боди-билдингом.

### 2. Не рекомендуется использовать прибор:

- Беременным женщинам;
- Людям, страдающим отеком легких;
- Людям, проходящим курс диализа;
- Людям, использующим электрокардиостимуляторы.

### 3. Меры предосторожности:

- A. Не используйте показатели процентного содержания воды и жира в организме, полученные после взвешивания, в медицинских целях. Если они выше/ниже нормы, проконсультируйтесь с врачом.
- B. Установите весы подальше от возможного источника электромагнитного излучения.
- B. Не вставайте на весы, если их поверхность влажная. Опасность поскользнуться! Не вставайте на край весов, особенно если поверхность стеклянная. Сохраняйте равновесие!

## Отличительные особенности

- a. LED индикатор уровня содержания жира в теле человека.
- b. Прибор оснащен высокоточным измерительным сенсором.
- c. Многофункциональность: измеряет процентное содержание жира%, влаги%, мышечной массы%, костной массы% и дает рекомендации по необходимому количеству потребляемых калорий.
- d. Встроенная память на 12 разных пользователей.
- e. Дополнительный стандартный режим взвешивания (без использования параметров настройки): включение, после того, как вы встали на весы и добавление результатов взвешивания людей, вставших на весы после вас.
- f. Индикатор низкого заряда батареи и индикатор перегрузки.
- g. На дисплее сохраняются результаты последнего взвешивания.
- h. Сравнение предыдущих и настоящих результатов взвешивания.
- i. Пять уровней активности на выбор.

## Таблица показателей

показатель / индекс	Взвешивание	Содержание жира, %	Содержание жидкости, %	Мышечная масса, %	Костная масса, %	Калории
Диапазон		4,0-60,0	27,5-66,0	20,0-56,0	2,0-20,0	
Шкала	0,1 кг 0,2 lb	0,1	0,1	0,1	0,1	1 Ккал

## Установка или замена батареек

Тип необходимых батареек зависит от модели весов. Купите батарейки в соответствии с требованиями, указанными на рисунке и установите их как описано ниже.

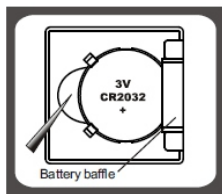


Рис.1



Рис.2

1. 1 x 3 В CR 2032 литиевые батарейки (входят в комплект). Перед использованием, снимите защитную пленку:

2. 2 x 1,5 В AA/AAA (не входят в комплект). Перед использованием снимите защитную упаковку.

Переверните весы и откройте отсек для батареек:

А. Достаньте использованные батарейки с помощью острого предмета как показано на рисунке.

Б. Аккуратно вставьте один конец батарейки вглубь отсека, и слегка надавив, установите батарейку в отсек.

А. Достаньте использованные батарейки с помощью острого предмета, если необходимо.

Б. Сначала вставьте один конец батарейки, а затем, надавив на него, установите батарейку полностью. Пожалуйста, помните о полярности.

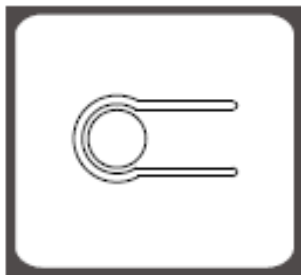
## Описание Кнопок

**SET (ON/SET):** включение весов и установка персональных параметров (см. Настройка персональных данных)

▲ Введение данных. Каждое нажатие увеличивает значение на единицу. Если удерживать нажатие кнопки, скорость увеличится.

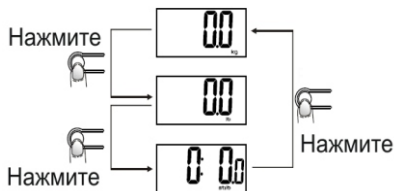
▼ Уменьшает значение на единицу. Если удерживать нажатие кнопки, скорость уменьшения значения увеличится.

## Установка единицы измерения веса



Перевернув весы вверх дном весы, вы увидите кнопку изменения системы измерения веса, как показано на рисунке

Вы можете выбрать и установить любую единицу измерения веса на ваших весах: kg, lb, st., нажав кнопку изменения единиц измерения веса. Нажмите её, когда весы выключены, при включении отобразится текущая настройка, нажмите кнопку еще раз, чтобы изменить настройку.

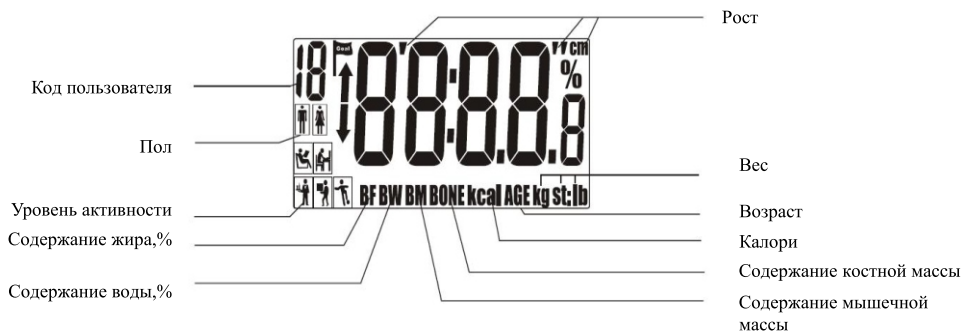


После выбора единицы измерения, весы выключатся через 3 секунды. При следующем включении установленная единица измерения активируется.

- Если вы выбрали lb/st, то автоматически установленная единица измерения роста будет feet/inch
- Если вы выбрали kg, то автоматически установленная единица измерения роста будет cm.

Примечание: система мер веса и длины зависит от региона продаж и от требований дистрибьютора

## LCD дисплей



## Уровень активности



Люди, ведущие сидячий образ жизни - не занимающиеся физическими упражнениями или занимающиеся спортом очень мало  
Средний уровень активности: большую часть времени люди стоят или ходят



Невысокий уровень активности - работники умственного труда



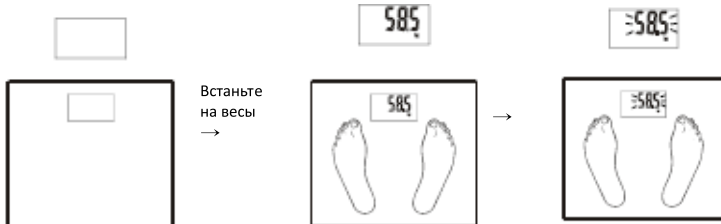
Очень активные - работники физического труда



Чрезвычайно активные - спортсмены

## Дополнительный стандартный режим взвешивания (без настроек)

### 1. Включение весов



Установите батарейки как показано в руководстве, и поставьте весы на пол

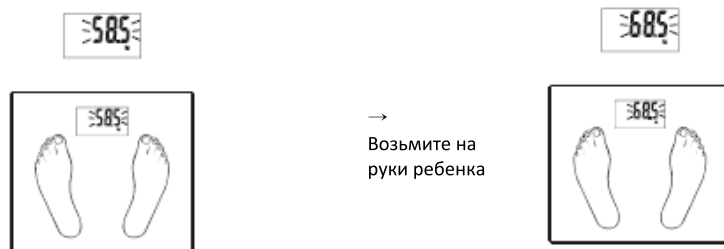
Отобразится ваш вес

Цифры помигали и установились

### 2. Взвешивание нескольких человек

После того, как цифры установились, можно еще кого-то или что-то взвесить. Но дополнительный вес должен быть больше 2 кг.

Например, если вы хотите взвесить своего ребенка, сначала вы должны взвеситься сами, а затем вместе с ребенком. Вы получите общий вес, из которого вам нужно будет вычесть свой вес, и вы узнаете вес своего ребенка.



Цифры помигали и установились

→ Возьмите на руки ребенка

Отобразится общий вес

## Режим измерения процентного содержания жира, воды, мышечной массы, костной массы, калорий

### 1. Настройка персональных параметров

При первом включении, после установки батареек, вы увидите заводские настройки, как на рисунке:

Gender/Пол	Height/Рост	Уровень активности	Age/Возраст	Target weight/Расчетный вес
Мужской	165cm/5'05.0"		25	50 кг/110 lb

### 2. Параметры могут быть установлены в следующем диапазоне

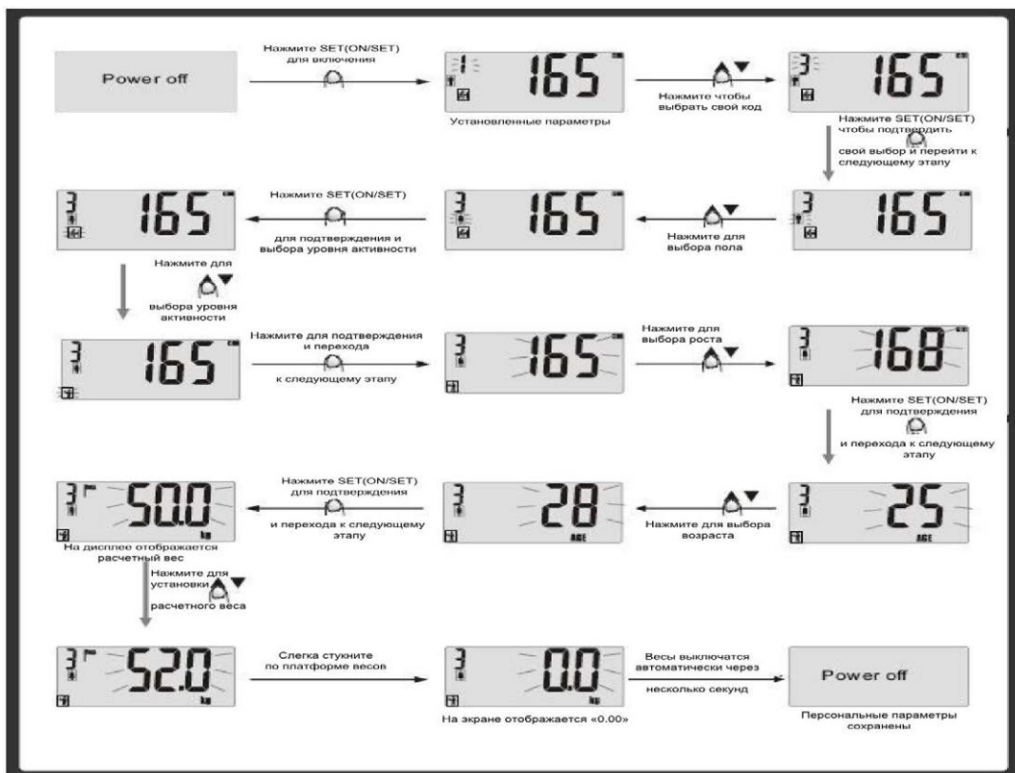
Память	Пол	Рост	Уровень активности	Возраст	Расчетный вес
1-12	Мужской/ женский	100-250 см		10-100	20- макс.допустимый

### 3. Установка параметров

Пример, 3-ий пользователь, женщина, 28 лет, рост 168 см., уровень активности , расчетный вес – 52 кг, может ввести свои данные следующим образом:

Примечание:


Если, во время ввода личных данных, на дисплее отобразится «0», нажмите «SET/ONSET», чтобы вернуться в настройки, затем вы сможете продолжить вводить свои данные

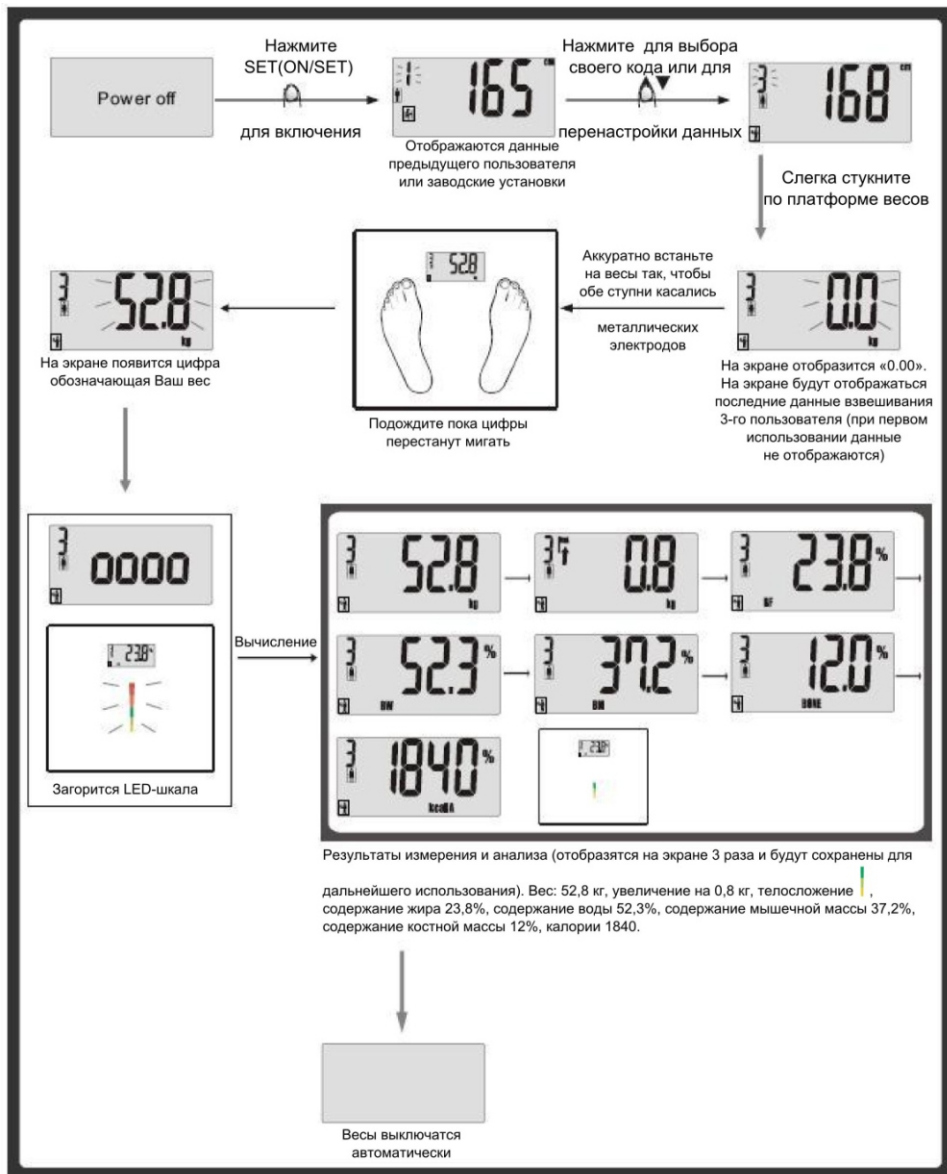


## Начало вычисления

(Убедитесь, что ваши ступни соприкасаются с металлическими электродами на поверхности весов, в противном случае, будет невозможно определить процентное содержание жира в теле).

Для получения точных результатов необходимо вставать на весы босиком.

Пример, 3-й пользователь, женщина, 168 см., 28 лет, уровень активности , расчетный вес – 52 кг. Процедура измерения в этом случае, выглядит следующим образом:



## Предупреждающие символы



1. Низкий заряд батареи. Замените батарейки на новые.



2. Индикатор перегрузки. Вес взвешивающегося человека превышает допустимый максимальный вес. Сойдите с весов, во избежание их поломки.



3. Индикатор слишком низкого содержания жира в теле. Пожалуйста, добавьте в свой рацион больше питательных продуктов.



4. Индикатор слишком высокого содержания жира в теле. Пожалуйста, соблюдайте диету и займитесь физическими упражнениями.



5. Новое измерение. Произошла какая-то ошибка, получены неправильные результаты, пожалуйста, снова встаньте на весы корректного для измерения.

## Информация о содержании жира в теле человека

### 1. О процентном содержании жира.

- Fat % - это показатель процентного содержания жира в человеческом теле.
- Содержание жира в теле человека должно быть на определенном уровне, если этот уровень превышает, то начинают происходить необратимые изменения в обменных процессах организма, что может послужить началом многих заболеваний. Не случайно существует старая народная мудрость: «Ожирение – очаг болезней».

### 2. Принцип действия

Сопротивление жировой прослойки тканей гораздо сильнее, чем мышц или других тканей человеческого организма. Проанализировав биологическую сопротивляемость, данный прибор пропустит через организм низкочастотный электрический ток безопасной для человеческого организма частоты. Таким образом, процентное содержание жира будет отображаться в соответствии с разницей сопротивления при прохождении тока через организм и без него.

### 3. Процентное содержание жира/воды в организме

Возраст	Жир,% (Ж)	Вода,% (Ж)	Жир,% (М)	Вода,% (М)	Телосложение	Символ
<30	4,0 - 16,0	66,0-57,8	4,0 -11,0	66,0-61,2	Слишком худой	
	16,1 -20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	Худой	
	20,6 - 25	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	Нормальный	
	25,1 -30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	Полный	
	30,6 - 60	47,7-27,5	24,6 - 60	51,8-27,5	Слишком полный	
>30	4,0 – 20	66,0-55,0	4,0-15	66,0-58,4	Слишком худой	
	20,1 – 25	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	Худой	
	25,1 – 30	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	Нормальный	
	30,1 – 35	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	Полный	
	35,1 – 60	44,6-27,5	28,6-60,0	49,1-27,5	Слишком полный	

Представленная выше информация является ознакомительной

## О калориях

### 1. Калории и потребление энергии

Калория – единица измерения энергии. Количество калорий показывает, сколько энергии требуется вашему организму ежедневно для осуществления метаболических процессов, а также для ведения активного образа жизни, учитывая ваш возраст, пол, вес и рост.

### 2. Калории и похудение

Контроль потребления калорий наряду с занятиями спортом – эффективный способ снизить вес. Все очень просто. Если вы будете потреблять меньше калорий, организму будет не хватать энергии, сахара и жиры, накопленные в организме, начнут распадаться и обеспечивать вас энергией, все это приведет к снижению веса.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

1. Следите, чтобы поверхность весов всегда была сухой.
2. Во время взвешивания стойте спокойно.
3. Не роняйте и не трясите весы.
4. Весы – это точный прибор, поэтому обращайтесь с ними осторожно.
5. Протирайте весы мягкой влажной тканью, следите, чтобы вода не попадала внутрь. Не используйте абразивы для мытья весов.
6. Храните весы в темном, прохладном месте.



7. Всегда держите весы в горизонтальном положении.
8. Если прибор не включается, проверьте наличие и заряд батареек. Вставьте или замените батарейки.
9. Если на экране отображается ошибка или весы не выключаются, выньте батарейки на 3 секунды, затем установите их снова и продолжайте использовать весы. Если проблема не решилась, обратитесь в магазин за консультацией.
10. Не используйте весы в коммерческих целях.



**Правильная утилизация.** Данный значок означает, что продукт не может быть утилизирован вместе с другими бытовыми отходами. С целью уменьшения ущерба окружающей среде и человеческому здоровью от неконтролируемой утилизации отходов, отправляйте отслуживший прибор в специальные пункты сбора для дальнейшей переработки.

Для утилизации бывшего в употреблении прибора, обращайтесь к продавцу по месту приобретения данного прибора.

Этот продукт может быть экологически безопасно переработан.

# ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

1. Гарантийный срок составляет 12 месяцев с даты продажи.
2. Гарантийные обязательства не действуют, если неисправность явилась следствием нарушения инструкции по эксплуатации, механического воздействия, нарушения пломбировки (если такая предусмотрена), проникновения влаги, неквалифицированного вмешательства, ремонта в неавторизованных сервисных центрах, форс-мажорных обстоятельств.
3. После осуществления ремонта в случаях, указанных в п.2, гарантийные обязательства прекращаются.

Наименование товара \_\_\_\_\_

Дата продажи: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

\_\_\_\_\_  
Подпись продавца  
(Без печати недействительна)

\_\_\_\_\_  
МП

Произведено в Китае компанией ZHONGSHAN CAMRY ELECTRONIC CO., LTD ,  
адрес: BAISHAWAN INDUSTRIAL PARK, QIWAN ROAD, ZHONGSHAN, GUANGDONG, CHINA  
По заказу ООО "Паритет", адрес: 454091, Россия, Челябинск, ул. Цвиллинга, 28.  
АСЦ в Челябинске: 454081, ул. Артиллерийская, 102.

**Бесплатный телефон сервисной службы: 8-800-333-5556**