

SALTER

Maxview Analyser

please read this instruction manual before using the product
for the first time

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE MAXVIEW DE SALTER

Veuillez lire ce mode d'emploi avant d'utiliser ce produit
pour la première fois

SALTER MAXVIEW ANALYSER

Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung durch, ehe Sie
das Produkt zum ersten Mal verwenden

BALANZA ANALIZADORA MAXVIEW DE SALTER

Lea este manual de instrucciones antes de usar la balanza por
primera vez

BILANCIA PESAPERSONE ANALIZZATRICE MAXVIEW DI SA

Leggere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare il
prodotto per la prima volta

ANALISADOR SALTER MAXVIEW

Leia este manual de instruções antes de utilizar o equipamento
pela primeira vez

SALTER MAXVIEW ANALYSATOR

Vær vennlig å lese instruksjonsboken før produktet brukes
første gangen

SALTER MAXVIEWANALYSER

Lees deze handleiding voordat u het product voor de eerste
keer gebruikt

SALTER MAXVIEW ANALYSER -VAAKA

Lue nämä käyttöohjeet ennen ensimmäistä käyttökertaa

SALTER MAXVIEW ANALYSER

Läs denna bruksanvisning innan produkten används första
gången

SALTER MAXVIEW ANALYSER

Læs denne brugsvejledning igennem, før produktet bruges for
første gang

SALTER MAXVIEW ANALIZÁTOR

A termék első használatára előtt kérjük, olvassa el ezt a
felhasználói kézikönyvet

SALTER MAXVIEW ANALYSER

Před prvním použitím tohoto spotřebiče si nejprve přečtete si
tento návod.

SALTER MAXVIEW ANALİZÖR

Ürünü ilk kez Kullanmadan önce lütfen bu talimat kılavuzunu
okuyun

ΑΝΑΛΥΤΗΣ SALTER MAXVIEW

Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, διαβάστε το
παρόν εγχειρίδιο οδηγιών

БЕСЫ-АНАЛИЗАТОР SALTER MAXVIEW ANALYSER

Прежде чем использовать продукт впервые, пожалуйста,
ознакомьтесь с инструкцией

WAGA SALTER MAXVIEW ANALYSER

Przed pierwszym użyciem produktu należy przeczytać
niniejszą instrukcję obsługi.

SALTER MAXVIEW OSOBNÁ VÁHA S ANALYZÁTOROM

Pred prvým použitím výrobku si prečítajte tieto pokyny na
použitie.



HOW DOES THE MAXVIEW ANALYSER SCALE WORK?

This Salter scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale.

This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water, BMI, Basal Metabolic Rate and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness. This scale will also display weight, body fat and total body water for children and young adults aged 6-17 years. Muscle mass, BMI and BMR are not shown for this age range.

This scale stores the personal data of up to 12 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

GETTING STARTED

Step 1: Batteries

Insert the 4 x AAA batteries supplied into the battery compartment, ensuring the + and - terminals are correctly orientated.

Step 2: Carpet Feet

For use on carpet please attach the carpet feet provided.

Step 3: Set Time

1. Check scale is off.
2. Press and hold **SET** button until hour flashes on display. Adjust hour using **▲** and **▼** buttons (note clock is 24 hour). Press **SET** button to confirm.
3. Minutes flash. Adjust minutes using **▲** and **▼** buttons. Press **SET** button to confirm.

WEIGHT READING ONLY

This scale features our convenient step-on operation. Once initialised the scale can be operated by simply stepping straight on the platform – no more waiting!

Set Weight Mode

1. Press the platform centre and remove your foot. The time is displayed.
2. Press the platform centre and remove your foot. Zero is displayed.
3. Press **SET** button until kg, lb or st is displayed.
4. Wait for scale to switch off.

Initialising Your Scale

1. Press the platform centre and remove your foot. The time is displayed.
2. Press the platform centre and remove your foot.
3. Wait for scale to switch off.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

Operating Your Scale

1. Step on and stand with your feet over the display.
2. When you hear a beep, step off.
3. Your weight is displayed.
4. Zero is displayed, then the time.
5. Scale switches off.

Tip: To display the time when the scale is off press the platform centre and remove your foot.

PERSONAL DATA ENTRY

1. Press the **SET** button to turn the scale on.
2. While the user number is flashing, select a user number by pressing the **▲** or **▼** buttons. Press the **SET** button to confirm your selection.
3. The weight mode display will flash.
Press **▲** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.
4. The height display will flash.
Press **▲** or **▼** as necessary to set your height, then press the **SET** button.
5. The age display will flash.
Press **▲** and **▼** as necessary to set your age, then press the **SET** button.

Child Mode:

When the age is set from 6-12 years child mode is automatically selected. A small child icon will appear.

NOTE: In child mode only weight, body fat and body water are displayed.

6. The male or female symbol will flash.

Press **▲** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.

Athlete Mode:

When the age is set from 15-50 years Athlete Mode is available.

To select Athlete Mode press the **▲** button until  is displayed, then press the **SET** button.

An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

7. The display will show your settings, then switch off. The memory is set.

8. Repeat procedure for a second user, or to change user details.

NOTE: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

1. Press the **SET** button.
2. Select your user number by pressing the **▲** or **▼** buttons.
3. **WAIT** while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
4. When zero is displayed, **WITH BARE FEET**, step onto the platform and stand still.
Ensure your feet are in good contact with the 2 metal pads on the platform. Your feet will cover the display.
5. After a few seconds you will hear a beep.
Step off the scale.
6. Your weight will be displayed followed by your body fat percentage, total body water percentage, muscle mass percentage, BMI and Basal Metabolic Rate (BMR).

BODY FAT – WHAT DOES IT MEAN?

The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body – it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror. This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat – you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT PERCENTAGE

Body Fat % Ranges for Boys*

Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Body Fat % Ranges for Girls*

Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Body Fat % Ranges for Men**

Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Body Fat % Ranges for Women**

Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Source: Derived from: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Source: Derived from: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

The Body Fat % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programs.

BODY WATER - WHY MEASURE IT?

Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle). Water performs a number of important roles in the body:

All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration.

The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODYWATER PERCENTAGE**Body Water Chart*****

	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

***Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For those using Athlete Mode: note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity. Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low. It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

The Body Water % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS?

According to the American College of Sports Medicine (ACSM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

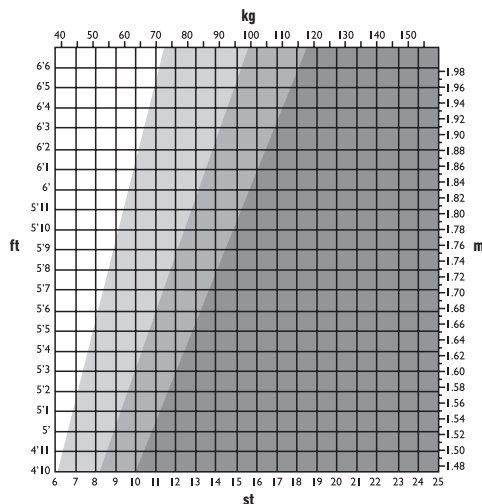
- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.

CAUTION : Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognised by the WHO (World Health Organisation) and can be used to interpret your BMI value.



Your BMI category can be identified using the table below.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6 - 24.9	Normal	Low
25 - 29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action. BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WHAT DOES IT MEAN?

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is an estimation of the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions. This continual work makes up about 60-70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature. Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

QUESTIONS & ANSWERS**How exactly is my body fat and water being measured?**

This Salter Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1-2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer.**When I used it I found that I got a different body fat reading. Why is this?**

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat.

The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high'?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

Why should I avoid using the Body Analyser Scale whilst pregnant?

During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

ADVICE FOR USE AND CARE

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface.
Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
- Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency.
- It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results.
- Your scale rounds up or down to the nearest increment.
If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two.
- Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.

TROUBLESHOOTING GUIDE

- You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
- The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.

WARNING INDICATORS

Lo Replace battery.

0-Ld Weight exceeds maximum capacity.

Err Out of range, incorrect operation or poor feet contact. Unstable weight. Stand still.

TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm - 220 cm

27" - 7'3"

6 - 100 years

Male/Female

12 user memory

Child mode = 6-12 years

Athlete mode = 15-50 years

d = 0.1 % body fat

d = 0.1 % body water

d = 0.1 % muscle mass

d = 1 kcal BMR

WEEE EXPLANATION

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

GUARANTEE

This product is intended for domestic use only. Salter will repair or replace the product, or any part of this product, (excluding batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the scale.

It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the scale or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit.

This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact **HoMedics Group Ltd,**

PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Helpline Tel No: **(01732) 360783.**

Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

COMMENT FONCTIONNE LE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE MAXVIEW ?

Ce pèse-personne Salter a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable situés sur le plateau du pèse-personne.

Cette méthode calcule simultanément votre poids, votre masse lipidique, votre masse aqueuse, votre indice de masse corporelle (IMC), votre taux métabolique basal (TMB) et votre masse musculaire, ce qui vous permet d'obtenir un résultat plus précis sur votre état de santé général et sur votre forme. Ce pèse-personne affichera également le poids, la masse lipidique et la masse aqueuse des enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans. La masse musculaire, l'IMC et le TMB ne sont pas indiqués pour cette tranche d'âge. Ce pèse-personne est capable de mémoriser les données personnelles de 12 utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pèse-personne ordinaire.

GUIDE DE DÉMARRAGE

Étape 1: Piles

Insérez les 4 piles AAA fournies dans le compartiment batterie en vous assurant que le positionnement des polarités + et - est correctement respecté.

Étape 2: Pieds pour tapis

Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis.

Étape 3 : Réglage de l'heure

- Vérifiez que le pèse-personne est éteint.
- Appuyez et maintenez la pression sur le bouton **SET** jusqu'à ce que l'heure clignote sur l'écran.
Réglez l'heure en utilisant les boutons **▲** et **▼** (à noter que l'horloge est en mode 24 heures).
Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.
- La variable Minutes clignote. Ajustez les minutes à l'aide des boutons **▲** et **▼**.
Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Ce pèse-personne intègre notre fonction pesage rapide pratique. Dès les paramètres mémorisés, il suffit de monter sur le plateau pour lancer l'appareil – plus d'attente !

Réglage du mode Poids

- Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. L'heure s'affiche.
- Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. Zéro s'affiche.
- Appuyez sur le bouton **SET** jusqu'à ce que kg, lb ou st s'affiche.
- Attendez que le pèse-personne soit hors tension.

Mise en route de l'appareil

- Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. L'heure s'affiche.
 - Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le.
 - Attendez que le pèse-personne soit éteint.
- Ce processus d'initialisation doit être répété en cas de déplacement de l'appareil. Sinon, il suffit de monter sur le plateau.

Utilisation de l'appareil

- Montez sur le plateau en plaçant vos pieds de manière à couvrir l'affichage.
- Quand vous entendez un bip, descendez du plateau.
- Votre poids s'affiche.
- Zéro s'affiche, puis l'heure.
- L'appareil s'éteint.

Astuce: Pour afficher l'heure lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le centre du plateau avec votre pied, puis retirez-le.

SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES

- Appuyez sur le bouton **SET** pour allumer le pèse-personne.
- Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **▲** ou **▼**. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer votre sélection.
- L'affichage du mode Poids clignotera. Appuyez sur le bouton **▲** jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **SET**.
- Le mode Taille clignotera. Appuyez sur **▲** ou **▼** selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton **SET**.
- Le mode Age clignotera. Appuyez sur **▲** ou **▼** selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton **SET**.

Mode Enfant:

Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné. Une icône.

Petit enfant s'affiche, comme illustré ci-dessous.

Remarque: En mode Enfant, l'affichage se limite au poids, à la masse lipidique et aqueuse.

- Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera. Appuyez sur le bouton **▲** jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **SET**.

Mode Athlète:

Le mode Athlète est disponible pour la tranche d'âge des 15-50 ans.

Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton **▲** jusqu'à ce qu'un  s'affiche, puis appuyez sur le bouton **SET**.

Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

- L'écran affichera vos paramètres, puis s'éteindra. Vos données sont ainsi mémorisées.
- Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

Remarque: Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE

Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.

- Appuyez sur le bouton **SET**.
- Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons **▲** ou **▼**.
- ATTENDEZ que l'affichage reconfirme vos données personnelles puis indique la remise à zéro.
- Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau A PIEDS NUS et restez immobile. Assurez-vous de bien placer vos pieds en contact direct avec les 2 supports du plateau. Une lecture complète sera ainsi possible.
- Après quelques secondes vous entendrez un bip.
Descendez du pèse-personne.
- Votre poids s'affichera, suivi de vos pourcentages de masse lipidique, de masse hydrique totale, de masse musculaire, votre IMC et votre taux métabolique basal (TMB).

MASSE LIPIDIQUE – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Ce pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement – si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse – vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

CORPULENCE NORMALE

Taux de masse grasse chez les garçons*

âge	Faible	Optimal	Modéré	Élevé
6	≤12.4	12.5 – 19.5	19.6 – 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 – 20.4	20.5 – 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 – 21.3	21.4 – 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 – 22.2	22.3 – 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 – 22.8	22.9 – 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 – 23.0	23.1 – 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 – 22.7	22.8 – 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 – 22.0	22.1 – 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 – 21.3	21.4 – 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 – 20.7	20.8 – 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

Taux de masse grasse chez les filles*

âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Plages de taux de masse lipidique chez les hommes**

âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Plages de taux de masse lipidique chez les femmes**

âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Quelle: Hergeliet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children" (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven). International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Quelle: Hergeliet von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Les pourcentages de masse grasse publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER?

La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles). L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps: Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration. La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

POURCENTAGE D'EAU CORPORELLE POUR UNE CORPULENCE NORMALE

Tableau de masse hydrique***

	Plage de taux de masse lipidique	Plage de taux de masse hydrique totale optimale
Hommes	4 et 14%	70 et 63%
	15 et 21%	63 et 57%
	22 et 24%	57 et 55%
	25 et plus	55 et 37%
Femmes	4 et 20%	70 et 58%
	21 et 29%	58 et 52%
	30 et 32%	52 et 49%
	33 et plus	49 et 37%

Source: Tiré de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Pour ceux utilisant le mode Athlète: notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure que celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée. Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles. Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse,

sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Les pourcentages d'eau corporelle publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

POURQUOI DEVRAIS-JE CONNAÎTRE MA MASSE MUSCULAIRE?

Selon l'American College of Sports Medicine (ACSM), la masse musculaire maigre peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour remplacer cette perte, on assiste à une perte de muscle et une augmentation de la graisse. Il est également important de taux de masse musculaire au moment de perdre du poids. Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris. Voici certains des avantages que présente la prise de poids sous forme de masse musculaire:

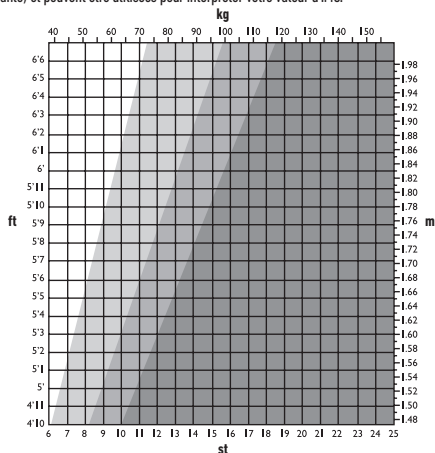
- Elle inverse la tendance au déclin de la force, de la densité osseuse et de la masse musculaire associé au vieillissement.
- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations.
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

Ce produit est à usage domestique uniquement. Il est conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

ATTENTION: N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.

QUE SIGNIFIE MA VALEUR D'IMC?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice de poids par rapport à la taille. Il est communément utilisé pour classer le sous-poids, le surpoids et l'obésité chez les adultes. Ce péso-personne calcule pour vous votre valeur d'IMC. Les catégories d'IMC indiquées dans le graphique et le tableau ci-dessous sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour interpréter votre valeur d'IMC.



Vous pouvez identifier votre catégorie IMC à l'aide du tableau suivant.

Catégorie d'IMC	Signification du taux d'IMC	Risque médical uniquement basé sur l'IMC
< 18.5	Poids insuffisant	Modéré
18.6 - 24.9	Poids normal	Faible
25 - 29.9	Surpoids	Modéré
30+	Obésité	Elevé

IMPORTANT: Si le tableau/graphique indique que vous vous situez en dehors de la gamme de poids « normaux » et sains, consultez votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit. Les classifications IMC concernent uniquement les adultes (âgés de 20 ans ou plus).

TAUX MÉTABOLIQUE BASAL (TMB) – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Le taux métabolique basal (TMB) est une estimation de l'énergie (exprimée en calories) que le corps dépense au repos pour maintenir les fonctions physiologiques à un niveau normal. Cet effort continu représente environ 60 à 70% des calories utilisées par le corps et comprend les battements du cœur, la respiration et la régulation de la température du corps. Le TMB est influencé par un certain nombre de facteurs y compris l'âge, le poids, la taille, le sexe, les habitudes alimentaires et l'exercice physique.

QUESTIONS / RÉPONSES

F Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?

Ce pèse-personne Salter utilise la méthode d'analyse par bio-impédance également nommée BIA. Celle-ci consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, transmise par les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.-à-d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y a-t-il des risques?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Évitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très élevée?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi les pourcentages de graisse corporelle sont-ils si différents pour les hommes et pour les femmes?

Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est faible?

Veuillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux.

Pourquoi éviter d'utiliser le pèse-personne impédancemètre en période de grossesse?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses.

Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

- Toujours vous peser sur le même pèse-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pèse-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication.
- Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais.
- Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants.
- Votre pèse-personne arrondit à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche. Si vous vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques.
- Éviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques.
- Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus.

GUIDE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

- Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse.
- L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essayez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.

VOYANTS ALARME

- Lo** Remplacez la pile.
- 0-Ld** Le poids dépasse la capacité maximale.
- Err** Hors normes, fonctionnement incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds. Poids instable. Immobilisez-vous.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

80 cm – 220 cm	Athlète mode = 15-50 ans
27" - 73"	d = 0.1 % masse lipidique
6 - 100 ans	d = 0.1 % masse aqueuse
Homme/Femme	d = 0.1 % masse musculaire
12 mémoire d'utilisateur	d = 1 kcal TMB
Mode Enfant = 6-12 ans	

EXPLICATION WEEE

 Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.

GARANTIE

Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique. Salter s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit, ou toute pièce de ce produit, (à l'exclusion des piles) dans les 15 ans suivant la date d'achat s'il est prouvé que la défaillance provient d'une mauvaise qualité de fabrication ou de matériaux défectueux. Cette garantie couvre les parties mobiles qui affectent le fonctionnement de l'appareil. Elle ne couvre pas toute détérioration esthétique provoquée par l'usure normale ou tout dommage provoqué par accident ou une mauvaise utilisation. Le fait d'ouvrir ou de démonter l'appareil ou ses composants annulera la garantie. Les retours sous garantie doivent être accompagnés du justificatif d'achat et expédiés en port payé à Salter (ou à un agent Salter agréé local, si en dehors du R.-U.) Il est conseillé de bien emballer l'appareil afin de ne pas l'endommager durant le transport. Cet engagement vient en complément des droits statutaires du consommateur et n'affecte ces droits en aucun cas. Hors R.-U., contactez votre agent Salter agréé local.

FUNKTIONSWEISE DER MAXVIEW ANALYSER WAAGE

Diese Salter Waage setzt „Bio-Impedanz-Analyse“-Technologie (BIA) ein, die winzige elektrische Impulse durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Waagenplattform befindlichen Edelstahlflächen hergestellt.

Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, BMI (Körpermassenindex), Grundumsatzrate (Basal Metabolic Rate = BMR) und Muskelmasseanteil – so erhalten Sie eine exakte Bemessung Ihrer gesamten Gesundheit und Fitness. Mit dieser Waage lassen sich außerdem Gewicht, Körperfettanteil und Gesamtkörperwasseranteil von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren anzeigen. Muskelmasseanteil, BMI und BMR können für diese Altersgruppe jedoch nicht gemessen werden. Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 12 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

ERSTE SCHRITTE

Schritt 1: Batterien

Die 4 mitgelieferten AAA-Batterien in das Batteriefach einlegen und dabei auf eine korrekte Polarität achten.

Schritt 2: Teppichfüße

Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden.

Schritt 3: Uhrzeit einstellen

1. Die Waage muss zunächst ausgeschaltet sein.
2. Die **SET**-Taste gedrückt halten, bis die Stundenanzeige im Display blinkt. Die Stundenzahl mit den Tasten **▲** und **▼** korrekt einstellen. (Die Uhrzeit wird im 24-Stunden-Takt angezeigt.) Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken.
3. Die Minutenzahl blinkt nun. Die Minuten mit den Tasten **▲** und **▼** einstellen. Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken.

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Diese Waage ist mit unserer praktischen Step-On-Funktion ausgestattet. Nach der Initialisierung lässt sich die Waage mit dieser Funktion durch direktes Betreten der Plattform bequem betätigen. Kein Warten erforderlich!

Gewichtsmodus einstellen

1. Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Die Uhrzeit wird angezeigt.
2. Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Null wird jetzt angezeigt.
3. Die Taste **SET** bis zur Anzeige von kg, lb oder st drücken.
4. Warten, bis sich die Waage abgeschaltet hat.

Initialisierung der Waage

1. Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Die Uhrzeit wird angezeigt.
2. Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen.
3. Warten, bis sich die Waage abgeschaltet hat.

Soll die Waage an einem anderen Ort aufgestellt werden, muss dieses Initialisierungsverfahren wiederholt werden. Ansonsten können Sie sich von nun an sofort auf die Waage stellen.

Bedienung der Waage

1. Die Waage betreten und die Füße über das Display stellen.
 2. Die Waage wieder verlassen, sobald ein Signalton zu hören ist.
 3. Ihr Gewicht wird angezeigt.
 4. Zuerst wird Null und dann die Uhrzeit angezeigt.
 5. Die Waage schaltet sich ab.
- Tipp: Zur Anzeige der Uhrzeit bei ausgeschalteter Waage mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte drücken und den Fuß wieder herunternehmen.

EINGABE PERSÖNLICHER DATEN

1. Die Taste **SET** zum Einschalten der Waage drücken.
2. Wenn die Benutzernummer blinkt, mit den Tasten **▲** oder **▼** eine Benutzernummer auswählen. Durch Drücken der Taste **SET** die Auswahl bestätigen.
3. Die Gewichtsmodusanzeige blinkt nun. Die Taste **▲** drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **SET** drücken.
4. Die Körpergrößenanzeige blinkt. Die Taste **▲** oder **▼** drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Anschließend die Taste **SET** drücken.
5. Die Altersanzeige blinkt jetzt. Die Taste **▲** oder **▼** drücken, um Ihr Alter einzustellen. Anschließend die Taste **SET** drücken.

Kindermodus:

Wenn das Alter auf 6-12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus. In dem Fall wird wie unten dargestellt ein kleines Kind als Symbol angezeigt.

Hinweis: Im Kinder-Modus lassen sich nur Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil anzeigen.

6. Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Die Taste **▲** drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **SET** drücken.

Athletenmodus:

Wenn das Alter auf 15-50 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Athletenmodus. Zur Auswahl des Athletenmodus die Taste **▲** drücken, bis **▲** angezeigt wird. Anschließend die Taste **SET** drücken.

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von etwa 60 Schlägen pro Minute oder weniger hat.

7. Das Display zeigt zuerst Ihre Einstellungen an und schaltet sich dann ab. Alle Einstellungen sind damit gespeichert.
8. Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. Die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

GEWICHTS- & KÖRPERFETT-MESSWERTE

Die Waage auf einen ebenen Untergrund stellen.

1. Die Taste **SET** drücken.
2. Mit der Taste **▲** oder **▼** Ihre Benutzernummer wählen.
3. WARTEN, bis Ihre persönlichen Daten im Display kontrolliert wurden und der Wert Null angezeigt wird.
4. Wenn Null angezeigt wird, BARFUSS auf die Plattform stellen und nicht wackeln. Darauf achten, dass die Füße guten Kontakt zu den 2 Metallauflagen der Plattform haben. Das Display wird von Ihren Füßen überdeckt.
5. Nach ein paar Sekunden ertönt ein Signalton. Die Waage verlassen.
6. Ihr Gewicht wird nun angezeigt, gefolgt von Ihrem Körperfettanteil, dem Körperwasseranteil, dem Muskelmasseanteil, dem BMI (Körpermassenindex) sowie der BMR-Rate (Grundumsatzrate).

KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass Sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein „Normalgewicht“ anzeigt.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERFETTANTEIL

Körperfettanteil bei Jungen in %*

Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Körperfettanteil bei Mädchen in %

Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
6	≤14,4	14,5 – 23,0	23,1 – 26,1	≥26,2
7	≤14,9	15,0 – 24,5	24,6 – 27,9	≥28,0
8	≤15,3	15,4 – 26,0	26,1 – 29,6	≥29,7
9	≤15,7	15,8 – 27,2	27,3 – 31,1	≥31,2
10	≤16,0	16,1 – 28,2	28,3 – 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 – 28,8	28,9 – 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 – 29,1	29,2 – 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 – 29,4	29,5 – 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 – 29,6	29,7 – 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 – 29,9	30,0 – 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 – 30,1	30,2 – 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 – 30,1	30,2 – 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 – 30,8	30,9 – 34,7	≥34,8

Körperfettanteil bei Männern in %**

Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 – 39	≤8	8,1 – 19,9	20 – 24,9	≥25
40 – 59	≤11	11,1 – 21,9	22 – 27,9	≥28
60+	≤13	13,1 – 24,9	25 – 29,9	≥30

Körperfettanteil bei Frauen in %**

Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 – 39	≤21	21,1 – 32,9	33 – 38,9	≥39
40 – 59	≤23	23,1 – 33,9	34 – 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 – 35,9	36 – 41,9	≥42

*Quelle: Hergelleitet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: „Body fat reference curves for children“ (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven). International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Quelle: Hergelleitet von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: „Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1–3“ (Gesunde Körperfettanteile – eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermassindex 1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Die angegebenen Körperfettanteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

KÖRPERWASSER-MESSUNG – WARUM?

Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln). Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion: Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperatursausgleichs, besonders durch Schwitzen. Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfettanteils könnte die Bewertung „normal“ erfolgen, obwohl der Wasseranteil auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu niedrig ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERWASSERANTEIL**Körperwassertabelle*****

	Körperfettanteil in %	Optimaler Gesamtkörperwasseranteil in %
Männer	4 bis 14%	70 bis 63%
	15 bis 21%	63 bis 57%
	22 bis 24%	57 bis 55%
	25 und höher	55 bis 37%
Frauen	4 bis 20%	70 bis 58%
	21 bis 29%	58 bis 52%
	30 bis 32%	52 bis 49%
	33 und höher	49 bis 37%

*** Quelle: Stammt von Wang & Deurenberg: „Hydration of fat-free body mass“. American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. den jeweiligen Aktivitäten ein kleineres Körperfett-Spektrum und ein größeres Wasseranteil-Spektrum als oben aufweisen. Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, dann tendiert der Körperwasseranteil zu dem Ergebnis „niedrig“. Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende

Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken. Die angegebenen Körperwasseranteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINEN MUSKELANTEIL BESCHEID WISSEN?

Laut des American College of Sports Medicine (ACSM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, diesen Verlust zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmasseanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien für jedes zusätzliche Kilo Muskelmasse. Ein höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

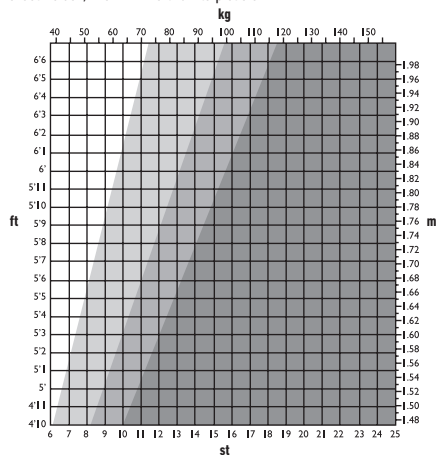
- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt
- Die Gelenke bleiben flexibel
- Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Während der Schwangerschaft sollte nur die Wiegefunktion verwendet werden.

VOR SICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT?

Der Body Mass Index (BMI = Körpermasseindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren.



Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
< 18,5	Untergewicht	Mäßig
18,6–24,9	Normalgewicht	Niedrig
25–29,9	Übergewicht	Mäßig
30+	Fettleibigkeit	Hoch

WICHTIG: Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des „normalen“ gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen. Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

GRUNDUMSATZRATE (BMR) – WAS BEDEUTET DAS?

Als Grundumsatzrate (BMR) wird eine Einschätzung über die Menge Energie (in Kalorien) bezeichnet, die vom Körper im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen verbraucht wird. Dieser ununterbrochene Vorgang macht etwa 60 bis 70 % des Kalorienverbrauchs aus und umfasst den Herzschlag, die Atmung sowie die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Auf die BMR nehmen mehrere Faktoren Einfluss, unter anderem das Alter, Gewicht, die Größe, das Geschlecht, die Ernährung und die körperliche Betätigung.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d. h. seines Stromwiderstands) die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend können dann Fettmenge und Wasser ermittelt werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d. h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (wie z. B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Wenn ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Meine(r) Freund(in) besitzt eine Körperfettanalyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung stellte ich fest, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Waage abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körperfett-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine Körperfett- und Wasseranteil-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil innerhalb eines gesunden Bereichs (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) liegen.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfettanteil sehr hoch ist?

Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus, der für eine Schwangerschaft und Stillen ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Warum sollte ich die Körperanalysewaage während der Schwangerschaft nicht benutzen?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

HINWEISE ZU GEBRAUCH UND PFLEGE

- Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden.
- Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens.
- Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen könnte.
- Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

WARNANZEIGEN

Lo Batterie wechseln.

0-Ld Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.

Err Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt. Instabiles Gewicht. Stehen Sie still.

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

80 cm - 220 cm	Athleten-Modus = 15-50 Jahre
27" - 73"	d = 0.1 % Körperfett
6 - 100 Jahre	d = 0.1 % Körperwasser
Männer/Frauen	d = 0.1 % Muskelmasseanteil
12 Anwenderspeicher	d = 1 kcal BMR
Kinder-Modus = 6-12 Jahre	

WEEE-ERKLÄRUNG

 Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Mängel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich. Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.
HoMedics Frankfurter Weg 6 33106 Paderborn Germany +49 69 5170 9480.

COMO FUNCIONA LA BALANZA ANALIZADORA MAXVIEW?

Esta balanza Salter usa tecnología BIA (Análisis de Bio Impedancia) que hace pasar un impulso eléctrico diminuto por el cuerpo para determinar el tejido graso del magro; el impulso eléctrico no se puede sentir y es totalmente seguro. El contacto con el cuerpo se realiza a través de unas placas de acero inoxidable en que se encuentran en la plataforma de la balanza.

Este método calcula simultáneamente su peso personal, la grasa corporal, el agua total del cuerpo, BMI, Tasa Metabólica Basal y masa muscular, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico personales. Esta báscula también muestra el peso, la grasa corporal y el volumen total de agua corporal de niños y adolescentes de entre 6 y 17 años de edad. La masa muscular no se muestra para estas edades.

Esta balanza almacena los datos personales de hasta 12 usuarios. Además de ser una báscula de analizador, esta báscula puede utilizarse como una báscula convencional.

INICIO

Paso 1: Pilas

Introduzca las 4 pilas AAA incluidas en el compartimento de pilas, comprobando que las terminales + y - están orientadas correctamente.

Paso 2: Topes para moqueta

Para usar en moqueta debe poner los topes de moqueta incluidos.

Paso 3: Ajuste de la hora

1. Compruebe que la balanza está desconectada
2. Pulse y mantenga el botón **SET** hasta que parpadee la hora en la pantalla. Ajuste la hora usando los botones **▲** y **▼** (el reloj es de 24 horas) Pulse el botón **SET** para confirmar.
3. Parpadean los minutos. Ajuste los minutos usando los botones **▲** y **▼**. Pulse el botón **SET** para confirmar.

LECTURA DEL PESO SOLAMENTE

Esta balanza le ofrece nuestra fácil operación con sólo subirse a la balanza. Una vez inicializa la balanza se puede operar simplemente pisando directamente en la plataforma – ¡sin más esperar!

Modo para ajustar el Peso

1. Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece la hora.
2. Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece cero.
3. Pulse el botón **SET** hasta que aparezca kg, lb o st.
4. Espere a que se desconecte la balanza.

Inicialización de la Balanza

1. Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece la hora.
2. Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie.
3. Espere a que se desconecte la balanza.

El proceso de inicialización se debe repetir si se mueve la balanza. En cualquier otro momento pise directamente en la balanza.

Operación de la Balanza

1. Pise y póngase de pie con los pies sobre la pantalla.
2. Cuando oiga un sonido, bájese.
3. Aparece su peso.
4. Aparece cero, después la hora.
5. Se desconecta la balanza.

Consejo: Para presentar la hora cuando la balanza esté desconectada pise en el centro de la plataforma y retire el pie.

ENTRADA DE DATOS PERSONALES

1. Pulse el botón **SET** para conectar la balanza
2. Mientras está parpadeando el número de usuario, seleccione un número de usuario pulsando los botones **▲** o **▼**. Pulse el botón **SET** para confirmar su selección.
3. Parpadea la pantalla con el modo de peso. Pulse el botón **▲** hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **SET**.
4. Parpadea la pantalla con el modo de altura. Pulse **▲** o **▼** según necesidad para ajustar la altura, después pulse el botón **SET**.
5. Parpadea la pantalla con el modo de edad. Pulse **▲** y **▼** según necesidad para ajustar su edad, después pulse el botón **SET**.

Modo de niño:

Cuando se ajusta la edad entre 6-12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño. Aparecerá un icono de un niño pequeño, según se ilustra a continuación.

Nota: En el modo de niño, solamente aparecen el peso, grasa y agua corporal.

6. Parpadea el símbolo de hombre o mujer. Pulse el botón **▲** hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **SET**.

Modo de Atleta:

Cuando se ajusta la edad entre 15-50 años, puede ajustar el Modo de Atleta.

Para seleccionar el Modo de Atleta pulse el botón **▲** hasta que  aparezca, después pulse el botón **SET**.

Un atleta está definido como una persona que se dedica a una actividad física intensa de aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en descanso de 60 latidos por minuto o menos.

7. La pantalla indicará sus baremos, después se desconecta. Se ajusta la memoria.

8. Repita el proceso para un segundo usuario, o para cambiar los datos del usuario.

Nota: Para actualizar o borrar los datos en la memoria, siga el mismo proceso, haciendo cambios según necesidad.

LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

Coloque la balanza sobre una superficie lisa nivelada.

1. Pulse el botón **SET**.
2. Seleccione su número de usuario pulsando los botones **▲** o **▼**.
3. ESPERE mientras la pantalla confirma de nuevo sus datos personales y presenta una lectura de cero.
4. Cuando aparece cero, CON PIES DESCALZOS, suba a la plataforma y no se mueva. Compruebe que los pies tienen buen contacto con las 2 placas de metal en la plataforma. Los pies cubren la pantalla.
5. Al cabo de unos segundos oírá un sonido. Bájese de la balanza
6. Aparecerá su peso seguido del porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua corporal total, porcentaje de masa muscular, BMI y Tasa de Metabolismo Basal (BMR).

GRASA CORPORAL – ¿QUÉ SIGNIFICA?

El cuerpo humano está formado, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Este es esencial para un cuerpo sano que funciona bien – amortigua y protege órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda a que el cuerpo se sustente a sí mismo cuando la comida escasea. Sin embargo, demasiado grasa corporal o también demasiado poca grasa corporal pueden ser perjudiciales para la salud. Es difícil evaluar la cantidad de grasa corporal que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirándonos en el espejo. Esta es la razón de que sea importante medir y monitorizar el porcentaje de grasa corporal del cuerpo. Porcentaje de grasa corporal da una mejor indicación del estado físico que solamente el peso – la composición de peso que ha perdido puede significar que está perdiendo masa muscular en lugar de grasa – puede seguir teniendo un alto porcentaje de grasa aunque una balanza indique 'peso normal'.

VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA

Rangos de % de Grasa Corporal para Niños*

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤12.4	12.5 – 19.5	19.6 – 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 – 20.4	20.5 – 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 – 21.3	21.4 – 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 – 22.2	22.3 – 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 – 22.8	22.9 – 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 – 23.0	23.1 – 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 – 22.7	22.8 – 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 – 22.0	22.1 – 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 – 21.3	21.4 – 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 – 20.7	20.8 – 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

Rangos de % de Grasa Corporal para Niñas*

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Márgenes porcentuales de grasa corporal para hombres**

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Márgenes porcentuales de grasa corporal para mujeres**

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Fuente: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Fuente: Estratto da Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-7". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Los rangos de % de Grasa Corporal publicados son sólo orientativos. Siempre se debe consultar al médico antes de comenzar programas de régimen y ejercicio.

AGUA CORPORAL - ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El agua corporal es el componente más importante del peso corporal. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos tercios de su masa corporal magra (principalmente músculo). El agua desempeña varios papeles importantes en el cuerpo: Todas las células del cuerpo, tanto si están en la piel como en las glándulas, músculos, cerebro o cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si tienen suficiente agua. El agua también desempeña un papel esencial en la regulación del equilibrio de la temperatura del cuerpo, especialmente a través de la transpiración. La proporción entre las mediciones de su peso y su grasa puede parecer 'normal' pero quizás el nivel de hidratación de su cuerpo sea insuficiente para una vida sana.

VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA

Gráfico de agua corporal***

	Margen porcentual de grasa corporal (GC)	Margen porcentual de agua corporal total (ACT) óptimo
Hombres	Entre 4 y 14%	Entre 70 y 63%
	Entre 15 y 21%	Entre 63 y 57%
	Entre 22 y 24%	Entre 57 y 55%
	25 y más	Entre 55 y 37%
Mujeres	Entre 4 y 20%	Entre 70 y 58%
	Entre 21 y 29%	Entre 58 y 52%
	Entre 30 y 32%	Entre 52 y 49%
	33 y más	Entre 49 y 37%

***Fuente: extralido de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass" (Hidratación de la masa corporal libre de grasa). American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Para quienes utilicen el modo Atleta: debe tenerse presente que los atletas pueden tener una gama más baja de grasa corporal y una gama más alta de agua corporal que la mostrada, según su tipo de deporte o actividad. Los resultados de la medición del agua corporal son influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, los resultados

del agua corporal tenderán a ser bajos. Es importante recordar que las mediciones como el peso corporal, la grasa corporal y el agua corporal son herramientas que usted utiliza para llevar un estilo de vida sano. Como las fluctuaciones a corto plazo son normales, sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en lugar de concentrarse en la lectura de un solo día.

Los valores del porcentaje de agua corporal que se indican sirven únicamente como orientación. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar programas de dieta y ejercicio.

¿POR QUÉ NECESITO CONOCER MI MASA MUSCULAR?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), la masa muscular magra puede reducirse en casi el 50% entre los 20 y los 90 años. Si no hace nada para recuperar esa pérdida, está perdiendo el músculo y aumentando la grasa. También es importante conocer su % de masa muscular durante la reducción de peso. En reposo, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo aumentado. Algunas ventajas de aumentar la masa muscular incluyen

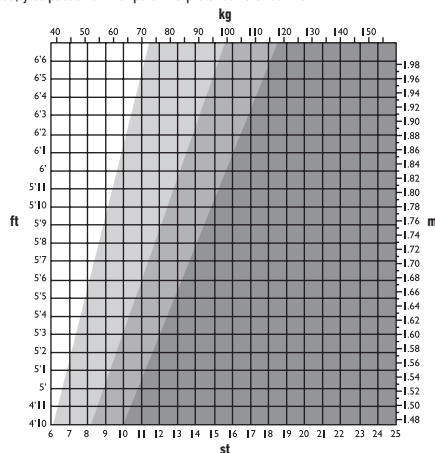
- Cómo invertir el declive de la fuerza, densidad de los huesos y masa muscular que acontece con la edad.
- Mantenimiento de las articulaciones flexibles.
- Guía de reducción de peso en combinación con una dieta sana.

Este producto es para uso doméstico solamente. Las mujeres embarazadas sólo deben utilizar la función de peso.

PRECAUCIÓN: No utilice este producto si lleva un marcapasos u otro dispositivo médico. Si tiene alguna duda, consulte a su doctor.

¿QUÉ SIGNIFICA MI VALOR DE IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un índice de peso por altura que se suele utilizar para clasificar la falta de peso, el exceso de peso y la obesidad en los adultos. Esta escala calcula su valor de IMC por usted. Las categorías de IMC que se muestran en la gráfica y tabla siguientes están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar su valor de IMC.



Puede identificar su categoría de BMI usando la tabla siguiente.

Categoría de BMI	Significado del valor de BMI	Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI
< 18.5	Peso por debajo de lo recomendable	Moderado
18.6-24.9	Ideal	Bajo
25-29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

IMPORTANTE: Si el cuadro/tabla indica que está usted fuera de un rango "normal" de peso saludable, consulte a su médico antes de tomar medidas. Las clasificaciones de BMI son únicamente para adultos (mayores de 20 años).

TASA METABÓLICA BASAL (BMR) ¿QUÉ SIGNIFICA?

La Tasa Metabólica Basal (BMR) es una estimación de la energía (medida en calorías) que usa el cuerpo, durante el descanso, para mantener las funciones corporales normales. Este trabajo continuo representa aproximadamente 60-70% de las calorías que usa el cuerpo, e incluye el latido del corazón, sudor y el mantenimiento de la temperatura corporal. Su BMR se ve influenciada por diversos factores, incluida la edad, peso, altura, sexo, dieta y hábitos de ejercicio.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se miden exactamente mi grasa y agua corporales?

Esta balanza Salter usa un método para medir que se llama Análisis de Bio Impedancia (BIA). Un impulso eléctrico diminuto se hace pasar por el cuerpo a través de los pies y las piernas. Esta corriente fluye fácilmente a través de los tejidos musculares magros, que tienen un alto contenido de líquido, pero no lo hace fácilmente a través de la grasa. Por consiguiente, al medir la impedancia de su cuerpo (es decir, su resistencia a la corriente), puede determinarse la cantidad de músculo. Basándose en esto es posible evaluar la cantidad de grasa y agua.

¿Cuál es el valor de la corriente que pasa a través de mi cuerpo cuando se realiza esta medición? ¿Es segura?

La corriente es inferior a 1 mA, que es minúscula y perfectamente segura. Ni la sentirá. Sin embargo, este dispositivo no debe ser utilizado por nadie que lleve un dispositivo médico electrónico interno, como un marcapasos, como precaución en caso de que causara interferencia con este dispositivo.

Si mido mi grasa y agua corporales a diferentes horas durante el día, pueden variar considerablemente. ¿Cuál valor es el verdadero?

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía según el contenido de agua corporal, el cual cambia durante el curso del día. Ninguna hora del día es correcta o incorrecta para tomar una lectura, pero procure tomar las medidas siempre a la misma hora y cuando considere que su cuerpo está hidratado normalmente. Procure no tomar lecturas después de tomar un baño o una sauna, después de ejercicio intenso o dentro del período de 1-2 horas después de comer o beber mucho.

Mi amigo tiene una Analizadora de Grasa Corporal de otra marca. Cuando la utilicé noté que la lectura de grasa corporal era diferente. A qué se debe esto?

Diferentes analizadores de grasa corporal realizan mediciones en diferentes partes del cuerpo y utilizan diferentes algoritmos matemáticos para calcular el porcentaje de grasa corporal. Lo más aconsejable es no realizar comparaciones entre dispositivos sino utilizar siempre el mismo dispositivo vez para monitorizar cualquier cambio.

¿Cómo interpreto las lecturas de mis porcentajes de grasa y agua corporales?

Consulte las tablas de grasa y agua corporales adjuntas con el producto. Ellas le indicarán si sus lecturas de grasa y agua corporales corresponden a una categoría sana (en relación con su edad y sexo).

¿Qué debo hacer si mi lectura de grasa corporal es muy alta?

Un programa adecuado de dieta, consumo de líquido y ejercicio puede reducir su porcentaje de grasa corporal. Debe solicitarle siempre orientación médica antes de iniciar un programa de este tipo.

¿Por qué las gamas de porcentajes de grasa corporal de los hombres y las mujeres son tan diferentes?

Las mujeres tienen naturalmente un porcentaje mayor de grasa que los hombres, debido a que la composición de su cuerpo es diferente al estar dirigida al embarazo, la lactancia etc.

¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'baja'?

Debe asegurarse de beber suficiente agua y trabajar para reducir su porcentaje de grasa hasta que esté dentro de la gama sana.

¿Por qué debo evitar usar la Balanza Analizadora Corporal durante el embarazo?

Durante el embarazo la composición del cuerpo de una mujer cambia considerablemente para sustentar al niño en desarrollo. Bajo estas circunstancias, las lecturas de porcentaje de grasa corporal pueden ser

CONSEJOS DE USO Y CUIDADO

- Pésele siempre con la misma balanza, situada en la misma superficie del suelo. No compare las lecturas de pesos obtenidos con diferentes balanzas ya que habrá diferencias causadas por las tolerancias de fabricación
- La colocación de su balanza en un suelo duro y uniforme garantiza una exactitud y una regularidad óptimas.
- Para obtener resultados de una forma sistemática, se recomienda que realice las mediciones a la misma hora del día, preferiblemente al anochecer, antes de cenar.
- La balanza redondea la lectura hacia arriba o hacia abajo, al valor más cercano. Si se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso es un valor intermedio.
- Limpie la balanza con un paño húmedo. No utilice agentes de limpieza químicos.
- No permita que la balanza se moje ya que esto puede dañar los componentes electrónicos.
- Trate la balanza con cuidado - es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando realice las mediciones de grasa corporal y agua corporal total debe estar descalzo.
- El estado de la piel de la planta de sus pies puede afectar la lectura. Para obtener la lectura más exacta y consistente posibles, límpiese los pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de subir a la balanza.

INDICADORES DE ADVERTENCIA

Lo	Cambiar pila.
0-Ld	El peso excede la capacidad máxima.
Err	Fuera de gama, funcionamiento incorrecto o mal contacto de los pies. Peso inestable. Permanezca quieto.

SPEESIFICACIONES TÉCNICASIFICACION

80 cm - 220 cm	Modalidad Atleta = 15-50 años
27" - 73"	d = 0.1 % grasa corporal
6 - 100 años	d = 0.1 % agua corporal
Hombre/Mujer	d = 0.1 % masa muscular
Memoria de 12 usuarios	d = 1 kcal BMR
Modo Niño = 6-12 años	

EXPLICACIÓN RAE

 Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

GARANTÍA

Este artículo está concebido para uso doméstico solamente. Salter se hará cargo de la reparación de este artículo, o cualquier parte del mismo (excepto las pilas), sin coste alguno si dentro del período de 15 años de la fecha de compra se puede demostrar que no funciona debido a mano de obra o materiales defectuosos. Esta garantía cubre las piezas que afecten al funcionamiento de la balanza. No cubre el deterioro cosmético causado por el uso y desgaste natural o daños causados por accidente o mal uso. Abrir o desarmar la balanza o sus componentes anulará la garantía. Las reclamaciones dentro de la garantía deben ir acompañadas por el recibo de compra y enviar por correo pagado a Salter (o al agente local de Salter si es fuera del Reino Unido). Se deberá tener cuidado al empaquetar la balanza para que no sufra daños en tránsito. Esta garantía es adicional a los derechos estatutarios del consumidor y no afecta a sus derechos de ninguna manera. Fuera del Reino Unido, diríjase al agente local de Salter.

COME FUNZIONA LA BILANCIA ANALIZZATRICE MAXVIEW?

Questa bilancia Salter utilizza la tecnologia BIA (Analisi di Impedenza Bioelettrica) che trasmette un piccolissimo impulso elettrico attraverso il corpo per determinare la percentuale di grasso dal tessuto magro. Tale impulso elettrico è impercettibile e assolutamente sicuro. Il contatto con il corpo avviene attraverso delle piastre in acciaio inossidabile situate sulla pedana della bilancia. Questo metodo calcola simultaneamente peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea totale, indice di massa corporea (BMI), tasso metabolico basale (BMR) e massa muscolare, fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi. Questa bilancia visualizza anche peso corporeo, grasso corporeo e acqua corporea totale di bambini e giovani di età compresa tra i 6 e i 17 anni. Per questa fascia di età non vengono visualizzati massa muscolare, BMI e BMR. Questa bilancia memorizza i dati personali di 12 utenti. Oltre a essere una bilancia analizzatrice, può essere usata come una bilancia tradizionale.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Operazione 1: Pile

Inserire le 4 pile AAA in dotazione all'interno del vano portapile, assicurandosi di rispettare la corretta polarità + e -.

Operazione 2: Tappetino

Per l'utilizzo della bilancia su un tappetino, attaccare l'apposito tappetino fornito.

Operazione 3: Impostazione Ora

1. Assicurarsi che la bilancia sia spenta.
2. Tenere premuto il pulsante **SET** fino a quando le cifre dell'ora cominciano a lampeggiare sul display. Impostare l'ora utilizzando i pulsanti **▲** e **▼** (si noti che l'orologio è impostato sul formato 24 ore). Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.
3. Le cifre dei minuti lampeggiano sul display. Impostare i minuti utilizzando i pulsanti **▲** e **▼**. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.

LETTURA DEL PESO

Questa bilancia sfrutta il nostro pratico funzionamento 'step-on': una volta attivata, funziona salendo semplicemente in piedi sulla pedana... senza più bisogno di attendere!

Impostazione della modalità peso

1. Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il display visualizza l'ora.
2. Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il numero zero viene visualizzato sul display.
3. Premere il pulsante **SET** fino a quando le unità di misura (kg, lb o st) vengono visualizzate sul display.
4. Attendere lo spegnimento della bilancia.

Attivazione della bilancia

1. Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il display visualizza l'ora.
2. Premere il centro della pedana e togliere il piede.
3. Attendere lo spegnimento della bilancia.

Se la bilancia viene spostata, il processo di attivazione deve essere ripetuto. Tutte le altre volte è sufficiente salire sulla bilancia.

Istruzioni d'uso della bilancia

1. Salire sulla bilancia e posizionare i piedi sopra il display.
 2. Scendere dalla bilancia dopo aver udito il segnale acustico (bip).
 3. Il peso viene visualizzato sul display.
 4. Successivamente il display visualizza lo zero e infine l'ora.
 5. La bilancia si spegne.
- Suggerimento:** per visualizzare l'ora sul display quando la bilancia è spenta, premere il centro della pedana e togliere il piede.

IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

1. Premere il pulsante **SET** per accendere la bilancia.
2. Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti **▲** o **▼**. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.
3. Il display modalità peso lampeggia. Premere il pulsante **▲** fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **SET**.
4. Il display altezza lampeggia. Premere **▲** o **▼** fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.
5. Il display età lampeggia. Premere **▲** e **▼** fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.

Modalità Bambino:

Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente. Compare una piccola icona raffigurante un bambino, come illustrato sotto.

Nota: In Modalità Bambino vengono visualizzati solo peso, grasso corporeo e acqua corporea.

6. L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia. Premere il pulsante **▲** fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **SET**.

Modalità Atleta:

Quando l'età è impostata sul range 15-50 anni, la Modalità Atleta viene selezionata automaticamente.

Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante **▲** fino a quando  lampeggia sul display, quindi premere il pulsante **SET**.

Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

7. Il display mostra le impostazioni selezionate e in seguito si spegne. La funzione memoria è impostata.
8. Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le necessarie modifiche.

LETTURE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

Sistemare la bilancia su una superficie piana e rigida.

1. Premere il pulsante **SET**.
2. Selezionare il proprio numero utente premendo i pulsanti **▲** o **▼**.
3. **ATTENDERE** mentre il display riconferma i vostri dati personali e in seguito visualizza lo zero.
4. Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia A PIEDI NUDI e rimanere immobili. Assicurarsi che i piedi siano bene a contatto con le 2 piastre metalliche della pedana. I vostri piedi copriranno il display.
5. Dopo alcuni secondi si udirà un segnale acustico (bip). Scendere dalla bilancia.
6. La bilancia visualizza il peso corporeo seguito da percentuale di grasso, percentuale totale di acqua corporea, percentuale di massa muscolare, BMI e tasso metabolico basale (BMR).

GRASSO CORPOREO: COSA SIGNIFICA?

Il corpo umano è costituito, tra le altre cose, da una percentuale di grasso, indispensabile per le funzioni e la salute del corpo stesso. Il grasso corporeo, infatti, protegge articolazioni e organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e funge da riserva energetica per il corpo quando il cibo scarseggia. Tuttavia, l'eccesso o l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute.

È difficile calcolare la quantità di grasso corporeo guardandosi semplicemente allo specchio. Ecco perché è importante misurare e monitorare la percentuale del proprio grasso corporeo. Essa fornisce una misura più accurata della propria forma fisica rispetto al solo peso corporeo. La perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare anziché di grasso ed è possibile avere un'elevata percentuale di grasso anche quando una bilancia indica 'normopeso'.

RANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

Intervallo % di grasso corporeo per ragazzi*

L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Intervallo % di grasso corporeo per ragazzo*

L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Campi della % di grasso corporeo nell'uomo**

L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Campi della % di grasso corporeo nella donna**

L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Fonte: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Fonte: Estratto da Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Gli intervalli percentuali di grasso corporeo pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.

ACQUA CORPOREA: PERCHÉ MISURARLA?

L'acqua corporea è l'elemento più importante del peso corporeo. Costituisce più della metà del peso corporeo totale e quasi due terzi della massa corporea magra (essenzialmente tessuto muscolare). L'acqua svolge diversi ruoli importanti nel corpo: Tutte le cellule presenti nel corpo, si tratti di cellule cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, funzionano correttamente solo se dispongono di acqua in sufficiente quantità. L'acqua gioca anche un ruolo vitale nella regolazione della temperatura corporea, soprattutto attraverso la sudorazione. La misura del peso e del grasso potrebbe risultare "normale" ma il livello di idratazione corporea insufficiente per uno stato di salute sano.

RANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA

Schema dell'acqua corporea***

	Campo della % di grasso corporeo	Campo della percentuale ottimale di acqua corporea totale
Uomo	dal 4 to 14%	dal 70 al 63%
	dal 15 to 21%	dal 63 al 57%
	dal 22 to 24%	dal 57 al 55%
	25 e oltre	dal 55 al 37%
Donna	dal 4 to 20%	dal 70 al 58%
	dal 21 to 29%	dal 58 al 52%
	dal 30 to 32%	dal 52 al 49%
	33 e oltre	dal 49 al 37%

*** Fonte: Derivato da Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Se si utilizza la Modalità Atleta: è da notare che gli atleti possono avere un valore di grasso corporeo inferiore e un valore di acqua corporea superiore rispetto a quanto riportato sopra. Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati.

I risultati di misurazione dell'acqua corporea sono influenzati dalla percentuale di grasso corporeo e massa muscolare.

Se la percentuale di grasso corporeo è elevata oppure la percentuale di massa muscolare è bassa, la quantità di acqua corporea tenderà a essere bassa.

È importante ricordare che le misurazioni del peso corporeo, del grasso corporeo e

dell'acqua corporea sono strumenti da utilizzare come parte del proprio stile di vita sano. Poiché le oscillazioni a breve termine dei valori sono normali, consigliamo di monitorare il vostro sviluppo su un lasso di tempo anziché su singole misurazioni giornaliere.

Gli intervalli percentuali di acqua corporea pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE LA PROPRI A MASSA MUSCOLARE?

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa muscolare magra può diminuire di quasi il 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non si fa nulla per supplire a questa perdita, si perde massa muscolare e aumenta il grasso corporeo. È altresì importante conoscere la propria percentuale di massa muscolare durante la perdita di peso corporeo. Il corpo, quando è a riposo, brucia circa 110 calorie aggiuntive per ogni chilogrammo di massa muscolare acquisito. Alcuni vantaggi dell'aumento di massa muscolare includono:

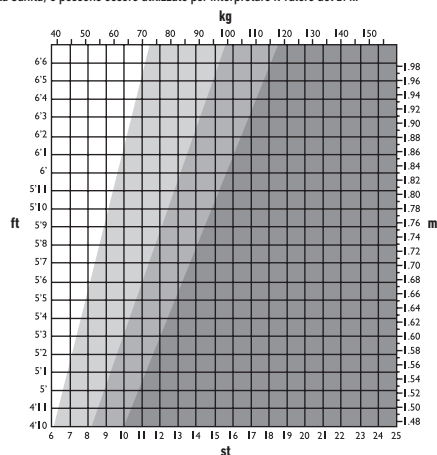
- Ridurre il calo di forza, densità ossea e massa muscolare che accompagna l'avanzare dell'età
- Mantenere le articolazioni flessibili
- Guidare la perdita di peso se combinata a una dieta sana

Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico. Le donne in gravidanza devono usare esclusivamente la funzione di misurazione del peso corporeo.

ATTENZIONE: Non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.

CHE COSA SIGNIFICA IL MIO BMI?

L'Indice di massa corporea (BMI = Body Mass Index) è il rapporto tra il peso e l'altezza che viene utilizzato comunemente per classificare il peso insufficiente, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Questa bilancia calcola il valore del BMI dell'utente. Le categorie del BMI mostrate nel grafico e nella tabella sottostanti sono riconosciute dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) e possono essere utilizzate per interpretare il valore del BMI.



La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

Categoria dell'IMC	Significato del valore IMC	Rischio di salute basato solamente sull'IMC
< 18.5	Sottopeso	Moderato
18.6-24.9	Normale	Basso
25-29.9	Sovrappeso	Moderato
30+	Obeso	Alto

IMPORTANTE: Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo. Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

TASSO METABOLICO BASALE (BMR): COSA SIGNIFICA?

Il tasso metabolico basale (BMR) è la quantità di energia (in calorie) che il corpo brucia quando è a riposo per svolgere le normali funzioni corporee. Questo costante esercizio costituisce circa il 60-70% delle calorie che il corpo utilizza e comprende battito cardiaco, respirazione e mantenimento della temperatura corporea. Il BMR è influenzato da diversi fattori, tra cui età, peso corporeo, altezza, sesso, abitudini alimentari e motorie.

DOMANDE E RISPOSTE

In che modo viene misurata la mia percentuale di grasso corporeo e di acqua corporea?

Questa bilancia Salter impiega un metodo di misurazione chiamato Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un leggerissimo impulso elettrico viene trasmesso attraverso il corpo, passando per piedi e gambe. Questo impulso scorre facilmente nel tessuto muscolare magro, che è un buon conduttore di elettricità, ma non altrettanto facilmente nel tessuto grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del corpo, ossia la sua resistenza al passaggio di corrente elettrica, è possibile determinare la quantità di massa muscolare, da cui si può stimare la percentuale di grasso e acqua nel corpo.

Qual è il valore della corrente elettrica trasmessa nel mio corpo durante la misurazione? È sicura?

L'impulso di corrente è inferiore a 1 mA, quindi leggerissimo e assolutamente sicuro. Tale impulso è davvero impercettibile. Tuttavia, per prevenire la rottura dell'apparecchio, il suo utilizzo è sconsigliato a soggetti portatori di dispositivi medici elettronici impiantati, quali ad esempio pacemaker.

Se misuro il mio grasso corporeo e acqua corporea in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente. Qual è il valore corretto?

La lettura della percentuale di grasso corporeo varia a seconda della quantità di acqua corporea, la quale cambia durante tutto il corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata in cui effettuare la misurazione, ma è preferibile farlo in un momento fisso quando il corpo si trova in condizioni normali di idratazione. È sconsigliabile effettuare misurazioni dopo un bagno o una sauna, a seguito di un intenso allenamento fisico oppure entro 1-2 ore dopo aver bevuto in quantità o dopo un pasto.

Un mio amico ha un Analizzatore del Grasso Corporeo prodotto da un altro fabbricante. Quando l'ho usato ho riscontrato una lettura del grasso corporeo diversa. Perché?

I vari Analizzatori del Grasso Corporeo calcolano la percentuale di grasso corporeo misurando parti del corpo diverse e utilizzando differenti algoritmi matematici. È consigliabile non fare confronti tra un apparecchio e l'altro ma utilizzare ogni volta lo stesso prodotto per monitorare qualsiasi eventuale cambiamento.

Come interpreto le letture della percentuale del mio grasso corporeo e acqua corporea?

Si può fare riferimento alle tabelle relative al grasso corporeo e all'acqua corporea fornite con il prodotto, che vi aiuteranno a capire se le letture del vostro grasso e acqua corporei rientrano in una categoria sana (sulla base di parametri quali età e sesso).

Cosa devo fare se la mia percentuale di grasso corporeo è molto alta?

Un'attenta dieta alimentare, il giusto apporto di liquidi e dell'attività fisica possono aiutarvi a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare qualsiasi programma alimentare o fisico.

Perché i valori di percentuale del grasso corporeo sono così diversi per gli uomini e le donne?

Le donne, per natura, presentano una percentuale di grasso più elevata rispetto agli uomini in quanto la costituzione corporea è diversa per rispondere alle varie funzioni quali maternità, allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la mia percentuale di acqua corporea è bassa?

Assicuratevi di fornire con regolarità al vostro corpo l'apporto sufficiente di acqua e cercate di spostare la vostra percentuale di grasso nel valore sano.

Perché devo evitare di usare la bilancia analizzatrice durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. In queste circostanze, le misurazioni della percentuale di grasso corporeo potrebbero risultare errate e imprecise. Pertanto, si consiglia alle donne in gravidanza di usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE

- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia collocata sulla stessa superficie. Non confrontare letture di peso da una bilancia all'altra poiché si riscontrano alcune differenze dovute alle tolleranze di fabbricazione.
- Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, collocare la bilancia su una superficie piana e dura.
- Per misurazioni più uniformi, è consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno, preferibilmente la sera presto prima dei pasti.
- La bilancia arrotonda per eccesso o per difetto al valore più vicino. Se vi pesate due volte e ottenete due diverse misurazioni, il vostro peso corrisponde al valore intermedio.
- Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici.
- Fare in modo che la bilancia non si saturi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiare le parti elettroniche.
- La bilancia è uno strumento di precisione: maneggiarla con cura. Non farla cadere né saltarci sopra.

RICERCA E RIPARAZIONE GUASTI

- È obbligatorio essere a piedi nudi quando si utilizzano le misurazioni del grasso corporeo e dell'acqua corporea totale.
- La condizione della pelle della pianta dei piedi può influire sulla misurazione. Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, pulire i piedi con un panno bagnato, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

INDICATORI DI AVVERTENZA

- Lo** Sostituire la batteria.
0-Ld Peso eccedente la capacità massima.
Err Valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana. Peso instabile. Rimanere immobile.

SPECIFICHE TECNICHE

80 cm - 220 cm	Modalità Atleta = 15-50 anni
27" - 73"	d = 0.1 % grasso corporeo
6 - 100 anni	d = 0.1 % acqua corporea
Uomo/Donna	d = 0.1 % massa muscolare
Funzione memoria per 12 persone	d = 1 kcal BMR
Modalità Bambino = 6-12 anni	

SPIEGAZIONE DIRETTIVA RAEE



Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

GARANZIA

Utilizzare questo prodotto esclusivamente per impieghi domestici. Salter si impegna a riparare o sostituire gratuitamente il prodotto, o i suoi componenti (pile escluse), entro 15 anni dalla data di acquisto qualora l'acquirente dimostri che il malfunzionamento dipende da difetti di materiali o lavorazione. La presente garanzia copre le parti funzionanti necessarie all'utilizzo della bilancia. La presente garanzia non copre deterioramenti di natura estetica derivanti da normale usura o danni causati da situazioni accidentali o utilizzo improprio. L'apertura o lo smontaggio della bilancia o dei suoi componenti invalida la presente garanzia. Le richieste di rimborso in garanzia devono essere accompagnate dalla prova di acquisto del prodotto e inviate con affrancatura postale a Salter (o al rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese per i non residenti nel Regno Unito). Imballare con cura la bilancia per prevenire possibili danni durante il trasporto. La presente garanzia si aggiunge ai diritti dei consumatori stabiliti per legge e non li pregiudica in alcun modo. **HoMedics Italy**
Casella Postale n. 40 26838 Tavazzano / Villavesco (Lo) Italy +39 02 9148 3342

COMO FUNCIONA A BALANÇA DE ANÁLISE MAXVIEW?

Esta balança Salter recorre à tecnologia BIA (Bio Impedance Analysis – análise de bioimpedância) que transmite um minúsculo impulso eléctrico através do organismo para determinar a gordura e o tecido magro; este impulso eléctrico não se faz sentir e é completamente seguro. O contacto com o corpo é feito através de placas em aço inoxidável existentes sobre a plataforma da balança.

Este método calcula em simultâneo o seu peso pessoal, a gordura corporal, a água total no organismo, BMI (índice da massa corporal), a taxa metabólica basal e a massa muscular, proporcionando-lhe uma indicação mais rigorosa da sua saúde e estado físico em termos gerais.

Esta balança mostra igualmente o peso, gordura corporal, e água total do corpo para crianças e jovens adultos dos 6 aos 17 anos de idade. A massa muscular, o BMI e o BMR (índice metabólico basal) não são indicados para estas faixas etárias. Esta balança armazena os dados pessoais de até 12 utilizadores. Para além de ser uma balança de análise, esta balança pode ser utilizada como balança convencional.

COMEÇAR

Passo 1: Pilhas

Introduza as 4 pilhas AAA fornecidas no compartimento respectivo, verificando se os terminais + e - estão na orientação correcta.

Passo 2: Pés para alcatifa

Para utilização em alcatifa, queira instalar os pés para alcatifa fornecidos.

Passo 3: Ajustar a hora

1. Verifique se a balança está desligada.
2. Prima e mantenha premido o botão **SET** até a hora ficar intermitente no visor. Acerte a hora usando os botões **▲** e **▼** (observe que o relógio é de 24 horas). Prima o botão **SET** para confirmar.
3. Os minutos ficam intermitentes. Acerte os minutos utilizando os botões **▲** e **▼**. Prima o botão **SET** para confirmar.

APENAS VALOR DO PESO

Este equipamento integra a cómoda particularidade de activação ao subir para a balança. Depois de ligar, basta subir para a plataforma para utilizar a balança – não é necessário esperar!

Modo "SetWeight" (ajuste de peso)

1. Carregue no centro da plataforma e retire o pé. A hora é apresentada.
2. Carregue no centro da plataforma e retire o pé. Será visualizado zero.
3. Prima o botão **SET** até ser apresentado kg, lb ou st.
4. Aguarde até que a balança desligue.

Inicialização da balança

1. Carregue no centro da plataforma e retire o pé. A hora é apresentada.
2. Carregue no centro da plataforma e retire o pé.

3. Aguarde até que a balança desligue.

Este processo de inicialização deverá ser repetido caso mude a balança de sítio. Caso contrário, bastará subir para a balança.

Utilização da balança

1. Suba e mantenha os pés sobre o visor.
 2. Quando ouvir um sinal sonoro, desça.
 3. O seu peso será visualizado.
 4. Será visualizado zero e depois a hora.
 5. A balança desliga-se.
- Sugestão: para visualizar a hora se a balança estiver desligada, pressione o centro da plataforma e retire o pé.

INTRODUÇÃO DE DADOS PESSOAIS

1. Prima o botão **SET** para ligar a balança.
2. Enquanto o número de utilizador estiver intermitente, selecione um número de utilizador premindo os botões **▲** ou **▼**. Prima o botão **SET** para confirmar a sua escolha.
3. O visor do modo do peso ficará intermitente. Prima o botão **▲** até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão **SET**.
4. O visor da altura ficará intermitente. Prima **▲** ou **▼** conforme necessário para definir a sua altura, depois prima o botão **SET**.
5. O visor da idade ficará intermitente. Prima **▲** e **▼** conforme necessário para definir a sua idade, depois prima o botão **SET**.

Modo "Crianças":

Quando a idade for definida para 6-12 anos, o modo "crianças" é seleccionado automaticamente.

Será visualizado um ícone de uma criança, conforme ilustrado abaixo.

Nota: No modo "criança", só é visualizado o peso, gordura corporal e água no organismo.

6. O símbolo de sexo masculino ou feminino ficará intermitente. Prima o botão **▲** até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão **SET**.

Modo "Atleta":

Quando a idade for definida entre os 15 e os 50 anos, o modo "Atleta" fica disponível. Para seleccionar o modo "Atleta", prima o botão **▲** até ser visualizado **AT**, depois prima o botão **SET**.

Um atleta define-se como uma pessoa que pratica uma actividade física intensa de aproximadamente 12 horas por semana e que tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 60 batimentos por minuto ou menos.

7. O visor mostrará as suas definições, depois apaga. A memória está definida.
8. Repita o procedimento para um segundo utilizador ou para mudar os dados do utilizador.

Nota: Para actualizar ou substituir os dados memorizados, siga o mesmo procedimento, efectuando as alterações necessárias.

VALORES DE PESO E GORDURA CORPORAL

Coloque a balança numa superfície plana.

1. Prima o botão **SET**.
2. Selecione o seu número de utilizador premindo os botões **▲** ou **▼**.
3. ESPERE quando o visor reconfirma os seus dados pessoais e depois apresenta um valor de zero.
4. Quando visualizar zero, suba para a plataforma COM OS PÉS DESCALÇOS e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estabelecem um bom contacto com as 2 placas de metal da plataforma. Os seus pés taparão o visor.
5. Decorridos alguns segundos, escutará um aviso sonoro. Desça da balança.
6. O seu peso será visualizado, seguido pela percentagem de gordura corporal, percentagem total de água no organismo, percentagem de massa muscular, BMI e índice metabólico basal (BMR).

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

O corpo humano é constituído por, entre outras coisas, uma percentagem de gordura. Isto é fundamental para um organismo saudável e funcional – protege as articulações e órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena vitaminas e ajuda na manutenção do corpo quando há escassez de alimentos. No entanto, uma gordura corporal excessiva ou insuficiente pode ser prejudicial para a saúde. É difícil avaliar a quantidade de gordura corporal que temos no organismo mediante uma simples observação do corpo ao espelho. É por esse motivo que é importante avaliar e controlar a percentagem de gordura no corpo. A percentagem de gordura no corpo proporciona uma melhor avaliação da condição física do que o peso por si só – a composição da sua perda de gordura pode significar que está a perder massa muscular em vez de gordura – pode continuar a apresentar uma elevada percentagem de gordura mesmo que uma balança indique um "peso normal".

INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

Gamas de % de gordura corporal para rapazes*

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Elevada
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Gamas de % de gordura corporal para raparigas*

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Elevada
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Gamas de % de gordura corporal para homens**

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Elevada
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Gamas de % de gordura corporal para mulheres**

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Elevada
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Fonte: Adaptado de HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Fonte: Adaptado de Dymyna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-57". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

As gamas de % de gordura corporal são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.

ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ AVALIA-LA?

A água no organismo é a componente mais importante do peso corporal. Representa mais de metade do peso total e quase dois terços da massa magra do corpo (predominantemente músculo). A água desempenha diversas funções importantes no organismo: Todas as células do organismo, quer se encontrem na pele, glândulas, músculos, cérebro ou em qualquer outro órgão, só poderão funcionar correctamente se tiverem água suficiente. A água também desempenha um papel fundamental na regulação do equilíbrio da temperatura do corpo, sobretudo através da transpiração. A combinação entre a avaliação do seu peso e da sua gordura pode parecer "normal", mas o nível de hidratação do seu corpo pode ser insuficiente para ter uma vida saudável.

INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE ÁGUA NO ORGANISMO

Body Water Chart***

	Parâmetros de Percentagem de Gordura Corporal	Parâmetros de Percentagem Ótima de Água Corporal Total
Homens	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25 e acima	55 a 37%
Mulheres	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33 e acima	49 a 37%

*** Fonte: Obtido de Wang & Deurenberg: "Hidratação de massa corporal isenta de gordura". American Journal Clin.

Para quem utiliza o modo "Atleta": é de salientar que os atletas têm um intervalo de gordura corporal inferior e um maior intervalo de água no organismo do que os ilustrados acima, dependendo do tipo de desporto ou actividade praticada. Os resultados das avaliações da água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de músculo. Se a proporção de gordura corporal for elevada, ou se a proporção de músculo for baixa, a tendência será de os resultados da água no organismo serem baixos. É importante não esquecer que as medições, tais como do peso

corporal, gordura corporal e água no organismo, são ferramentas que deve utilizar como parte de um estilo de vida saudável. Considerando que as flutuações a curto prazo são normais, sugerimos que registe em gráfico os seus progressos com o passar do tempo, em vez de se concentrar nos valores de um único dia.

As gamas de % de água no organismo são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.

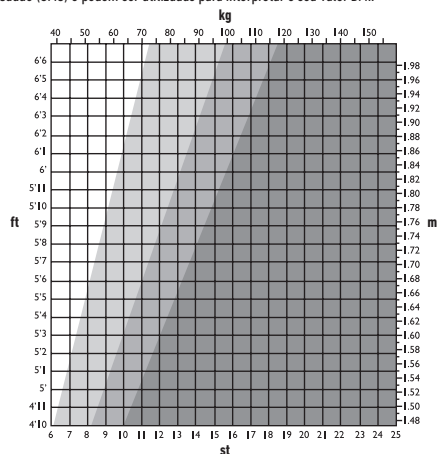
POR QUÊ MOTIVO DEVO CONHECER A MINHA MASSA MUSCULAR?

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), a massa muscular magra pode decair em quase 50 por cento entre os 20 e os 90 anos. Se não fizer nada para substituir essa perda, estará a perder músculo e a aumentar a gordura. Também é importante que conheça a sua % de massa muscular durante a redução do peso. Em descanso, o corpo queima aproximadamente 110 calorias adicionais por cada quilo de músculo adquirido. Algumas vantagens do aumento de massa muscular incluem:

- Combate ao declínio em termos de força, densidade óssea e massa muscular que acompanham o envelhecimento
 - Manutenção da flexibilidade das articulações
 - Orientação da redução do peso quando combinada com uma dieta saudável.
- Este equipamento destina-se a utilização exclusivamente particular. As mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.
- ATENÇÃO:** Não utilize este equipamento se tiver um pacemaker ou outro dispositivo médico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

QUAL O SIGNIFICADO DO MEU VALOR BMI?

O Índice de Massa Corporal ou BMI é um indicador do peso para a altura que é vulgarmente utilizado para classificar situações de peso insuficiente, peso excessivo e obesidade em adultos. Esta balança calcula o seu valor BMI. As categorias BMI mostradas no gráfico e na tabela a seguir são reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e podem ser utilizadas para interpretar o seu valor BMI.



Utilize a tabela abaixo para identificar a sua categoria de BMI.

Categoria BMI	Significado do valor BMI	Risco para a saúde com base exclusivamente no BMI
< 18.5	Peso insuficiente	Moderado
18.6-24.9	Normal	Baixo
25-29.9	Peso excessivo	Moderado
30+	Obeso	Elevada

IMPORTANTE: Se o gráfico/tabela indicar que está fora de um intervalo de peso saudável "normal", consulte o seu médico antes de adoptar qualquer medida. As classificações de BMI destinam-se exclusivamente a adultos (mais de 20 anos).

ÍNDICE METABÓLICO BASAL (BMR) – O QUE SIGNIFICA

O seu índice metabólico basal (BMR) consiste numa estimativa da energia (avalada em calorias) gasta pelo organismo, em descanso, para manter as funções normais do corpo. Este trabalho ininterrupto contribui para aproximadamente 60-70% das calorias gastas pelo organismo, onde se inclui a frequência cardíaca, a respiração e a manutenção da temperatura do corpo. O seu BMR é influenciado por diversos factores, entre os quais a idade, o peso, a altura, o sexo, os hábitos alimentares e a prática de exercício físico.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P

Exactamente, como é que a minha gordura corporal e água no organismo estão a ser avaliadas?

Esta balança Salter utiliza um método de medição conhecido como Análise da Impedância Bioelétrica (BIA). É enviado um impulso mínimo através do corpo, que passa pelos pés e pelas pernas. Esta corrente flui facilmente pelo tecido muscular magro, que é rico em teor de fluidos, mas tem dificuldade para fluir pela gordura. Por conseguinte, ao avaliar a impedância do seu organismo (i.e., a sua resistência à corrente), é possível determinar-se a quantidade de músculo. Com base nessa medição, é possível fazer uma estimativa da quantidade de gordura e de água.

Qual é o valor da corrente que passa pelo meu corpo quando se efectua uma medição? É seguro?

A corrente é inferior a 1mA, o que é um valor ínfimo e completamente seguro. A corrente não se sente. No entanto, convém salientar que, como medida de precaução para não danificar o dispositivo, este equipamento não deve ser utilizado por pessoas que tenham algum equipamento médico electrónico interno, como por exemplo um pacemaker.

Se eu avaliar a minha gordura corporal e a água a horas diferentes durante o dia, os valores podem apresentar variações significativas. Qual o valor correcto?

Os valores da sua percentagem de gordura corporal variam com o teor de água no organismo, que sofre variações ao longo do dia. Não há uma hora certa ou errada para efectuar uma avaliação, mas recomendamos que a faça a uma hora regular em que considerar que o seu organismo está normalmente hidratado. Evite efectuar avaliações depois de tomar banho ou ir à sauna, após exercício intenso, ou no período de 1-2 horas depois de ingerir grandes quantidades de água ou das refeições.

Um amigo tem um analisador de gordura corporal de outro fabricante. Quando o utilizei, verifiquei que eu tinha um valor de gordura corporal diferente. Qual é a explicação?

Analisadores de gordura corporal diferentes efectuem avaliações em diferentes partes do organismo e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho é não fazer comparações entre equipamentos, mas antes utilizar sempre o mesmo equipamento para controlar qualquer alteração.

Como é que interpreto os meus valores de gordura corporal e de percentagem de água no organismo?

Consulte as tabelas de gordura corporal e de água no organismo que acompanham o equipamento. Essas tabelas ajudam-no a perceber se os valores da sua gordura corporal e água no organismo se enquadram numa categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

Como devo proceder se os meus valores de gordura corporal forem muito "altos"?

Uma dieta sensata, ingestão de líquidos e um programa de exercício físico podem reduzir a sua percentagem de gordura corporal. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciar um programa com estas características.

Por que motivo é que os limites de percentagem de gordura corporal são diferentes para homens e mulheres?

É natural que as mulheres tenham uma maior percentagem de gordura do que os homens, pois a constituição do corpo é diferente, estando preparado para a gravidez, amamentação, etc.

Como devo proceder se os meus valores de percentagem de água forem "baixos"?

Certifique-se de que bebe água suficiente com regularidade e esforce-se por integrar a sua percentagem de gordura no limite saudável.

Por que motivo devo evitar a utilização da Balança de Análise Corporal Salter durante a gravidez?

Durante a gravidez, a composição do organismo das mulheres sofre consideráveis alterações para suportar o feto em desenvolvimento. Nestas circunstâncias, os valores da percentagem de gordura corporal podem ser pouco precisos e induzir em erro. Por conseguinte, as mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

- Pese-se sempre na mesma balança posicionada na mesma superfície. Não compare os pesos obtidos em diferentes balanças, já que se verificarão algumas diferenças devido às tolerâncias de fabrico.
- Ao colocar a balança numa superfície firme e plana garantirá o melhor rigor e consistência.
- Para obter os resultados mais consistentes, recomenda-se que efectue as avaliações à mesma hora do dia, de preferência ao final da tarde, antes das refeições.
- A balança faz arredondamentos para o valor mais aproximado. Caso se pese duas vezes e obtenha dois valores diferentes, o seu peso situa-se entre esses dois valores.
- Limpe a balança com um pano húmido. Não utilize produtos de limpeza químicos.
- Não encharque a balança com água pois pode danificar os componentes electrónicos.
- Trate a balança com cuidado, pois trata-se de um instrumento de precisão. Não a deixe cair nem salte para cima da plataforma.

GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Quando utilizar as avaliações para a gordura corporal e água total no organismo, deve ter os pés descalços.
- O estado da pele das plantas dos pés pode afectar a avaliação. Para obter os resultados mais rigorosos e consistentes, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.

INDICADORES DE ADVERTÊNCIA

Lo substitua a pilha.

0-Ld o peso excede a capacidade máxima.

Err fora do limite, operação incorrecta ou mau contacto dos pés. Peso instável. Mantenha-se imóvel.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

80 cm - 220 cm

27" - 73"

6 - 100 anos

Masculino/Feminino

Memória para 12 utilizadores

Modo "Crianças" = 6-12 anos

Modo "Atleta" = 15-50 anos

d = 0.1 % gordura corporal

d = 0.1 % água no organismo

d = 0.1 % massa muscular

d = 1 kcal BMR

EXPLICAÇÃO DA REEE



Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

GARANTIA

Este equipamento destina-se apenas para uso doméstico. A Salter procederá à reparação ou substituição do equipamento, ou de qualquer componente do mesmo (excluindo baterias) sem qualquer encargo por um período de 15 anos a contar da data de aquisição, caso se comprove que a falha se deve a um defeito de fabrico ou do material. A presente garantia inclui os componentes que afectam o funcionamento da balança. Não abrange a deterioração do acabamento provocada por uma utilização e um desgaste normais nem danos provocados acidentalmente ou por utilização indevida. A abertura ou a desmontagem da balança ou dos respectivos componentes anulará a garantia. As reivindicações ao abrigo da garantia deverão ser acompanhadas pela prova de compra e enviadas para a Salter (ou representante Salter local fora do Reino Unido), com portes de devolução pagos. Devem tomar-se as devidas precauções de embalagem para que não se verifiquem danos durante o transporte. A presente promessa acresce aos direitos que a lei confere ao consumidor e que não podem, de modo algum, ser afectados pela garantia. Fora do Reino Unido, contacte o seu representante Salter local

HVORDAN FUNGERER MAXVIEW ANALYSATOR-VEKTEN?

Denne Saltervekten benytter BIA-teknologi (bioelektrisk impedansanalyse) som sender en liten elektrisk impuls gjennom kroppen for å bestemme fett fra magert vev. Den elektriske impulsen kan ikke bli følt og er helt trygg. Kroppskontakt skjer via stålpuster i rustfritt stål på vektplattformen.

Denne metoden kalkulerer samtidig din personlige vekt, kroppsfett, totalt kroppsvann, kroppsmasseindeks (BMI), basal metabolsk hastighet (BMR) og muskelmasse som totalt sett gir deg en mer nøyaktig avlesning av din helse og kondisjon. Denne vekten viser også vekt, kroppsfett og totalt kroppsvann for barn og tenåringer fra 6-17 år. Muskelmasse, BMI og BMR er ikke vist for denne alderskategorien. Vekten lagrer personlig data for opp til 12 brukere i tillegg til at den er en analysevekt, kan den også bli brukt som en vanlig vekt.

SLIK SETTER DU IGANG

Trinn 1: Batterier

Monter 4 stk. AAA-batterier (følger med) i batterirommet samtidig som du sjekker at + og – polene er montert den riktige veien.

Trinn 2: Teppeføtter

Ved bruk på teppe, benytt teppeføttene som følger med.

Trinn 3: Innstill tid

1. Sjekk at vekten er slått av.
2. Trykk og hold på **SET**-knappen (Innstilling) helt til time (hour) blinker på skjermen. Juster time ved å bruke **▲** og **▼** knappen (merk deg 24-timers klokke). Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte.
3. Minutter blinker. Juster time ved å bruke **▲** og **▼** knappen. Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte.

KUN VEKTALESING

Denne vekten har vår praktiske gå-på-funksjon. Når vekten er initialisert, kan den brukes ved at du ganske enkelt går direkte på plattformen – det er ikke nødvendig å vente!

Innstille vektmodus

1. Trå ned midt på plattformen og løft foten av. Tiden vises.
2. Trå ned midt på plattformen og løft foten av. Null vises.
3. Trykk på **SET**-knappen helt til kg, lb eller st vises.
4. Vent til at vekten skal slå seg av.

Starte vekten

1. Trå ned midt på plattformen og løft foten av. Tiden vises.
2. Trå ned midt på plattformen og løft foten av.
3. Vent til at vekten skal slå seg av.

Denne startprosessen må gjentas hvis vekten flyttes. Alle andre ganger kan du gå direkte på vekten.

Bruke vekten

1. Gå på vekten og stå med føttene over skjermen.
2. Når du hører en pipetone, gå av.
3. Vekten din vises.
4. Null vises og deretter tiden.
5. Vekten slår seg av.

Tips: For å vise tiden når vekten er slått av, trykk på midten av plattformen og ta foten av.

SETTE INN PERSONLIG DATA

1. Trykk på **AV/PÅ**-knappen for å stå på vekten.
2. Når brukernummeret blinker, velg et brukernummer ved å trykke på **▲** eller **▼** knappen. Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte valget ditt.
3. Displayet for vektmodus blinker.
Trykk på **▲** knappen helt til korrekt symbol blinker, trykk deretter på **SET**-knappen.
4. Skjerm bilde for høyde vil blinker.
Trykk på **▲** eller **▼** etter behov for å innstille på din høyde, trykk deretter på **SET**-knappen.
5. Skjerm bilde for alder vil blinker.
Trykk på **▲** eller **▼** etter behov for å innstille din alder, trykk deretter på **SET**-knappen.

Barnemodus:

Når alderen er innstilt fra 6-12 år, velges barnemodus automatisk.

Et lite «barne-ikon» kommer til syne, som illustrert nedenfor

Note: I barnemodus vises kun vekt, kroppsfett og kroppsvann.

6. Mann- eller kvinnesymbolet vil blinker.

Trykk på **▲** knappen helt til korrekt symbol blinker, trykk deretter på **SET**-knappen.

Atletmodus:

Når alderen er innstilt på 15-50 år, er atletmodus tilgjengelig.

For å velge atletmodus trykk på **▲** knappen helt til  vises, trykk deretter på **SET**-knappen.

Definisjonen på en atlet er en person som driver med intens fysisk aktivitet i cirka 12 timer per uke, og som har 60 hjerteslag per minutt, eller mindre, ved hvile.

7. Skjermen viser dine innstillinger, og slår seg deretter av. Minnet er nå innstilt.

8. Gjenta prosedyren for bruker nummer to, eller for å endre brukerdetaljer.

Note: For å oppdatere eller overskrive memorert data, følg den samme prosedyren for å foreta endringer etter behov.

AVLESNINGER FOR VEKT OG KROPPSFETT

Plasser vekten på en vannrett flate.

1. Trykk på **SET**-knappen.

2. Velg ditt brukernummer ved å trykke på **▲** eller **▼** knappen.

3. **VENT** mens skjermen bekrefter din personlige data på nytt og som deretter viser en null-avlesning.

4. Når null vises, **BARFOTET**, gå på vekten og stå stille. Sørg for at føttene er i god kontakt med de 2 metalplate på plattformen. Føttene dine vil dekke skjermen.

5. Du vil høre en pipetone etter noen få sekunder. Gå av vekten.

6. Vekten din vises fulgt av kroppsfettprosent, total kroppsvannprosent, muskelmasseprosent, BMI og basal metabolsk hastighet (BMR).

KROPPSFETT – HVA BETYR DET?

Menneskekroppen er blant annet sammensatt av en prosentdel med fett. Dette er livsviktig for en sunn og fungerende kropp – fett tar av for støt på leddene og beskytter livsviktige organer, hjelper å regulere kroppstemperatur, lagrer vitaminer og hjelper å holde kroppen i gang når den ikke får tilstrekkelig mat. For mye fett eller for lite fett er faktisk skadelig for helsen din. Det er vanskelig å måle hvor mye kroppsfett vi har i kroppen vår ved bare å se på oss selv i speilet.

Det er hvorfor det er viktig å måle og overvåke kroppsfettprosenten.

Kroppsfettprosenten gir deg en bedre måling av kondisjonen din enn bare kroppsvekten alene – sammensetningen av vekt tapet ditt kan bety at du taper muskelmasse i stedet for fett – du kan fremdeles ha en høy fettprosent selv om vekten indikerer «normal vekt».

NORMAL SUNN KROPPSFETTPROSENT

Kroppsfett%Nivå for gutter*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

Kroppsfett%Nivå for jenter*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

Kroppsfett%Nivå for menn**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Kroppsfett%Nivå for kvinner**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Kilde: hentet fra HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb og AM Prentice: (Kroppsfett referansekurver for barn). (Internasjonalt tidsskrift for fedme) (2006) 0, 598-602.

**Kilde: hentet fra Dymyna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murqatroyd, og Yoichi Sakamoto: (Sunt prosentnivå med kroppsfett): (en fremgangsmåte for utvikling av veiledninger basert på kroppsmasse indeks-1-). Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Publiserte % nivåer med kroppsfett er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes for det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.

KROPPSVANN – HVORFOR MÅLE DET?

Kroppsvann er den ene og mest viktige komponenten av kroppsvekten. Kroppsvannet representerer over halvparten av din totalvekt og nesten to tredjedeler av mager kroppsmasse (hovedsakelig muskel). Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen: Alle cellene i kroppen, om dette er i huden, kjertlene, musklene, hjernen eller andre steder, kan bare fungere ordentlig hvis de har nok vann. Vann spiller også en livsviktig rolle ved å regulere kroppens temperaturløse, spesielt gjennom perspiring. Kombinasjonen av din vekt og fettmåling kan tilsynelatende være normal, men hydratiseringsnivået for kroppen din kan være utilstrekkelig for et friskt og sunt liv.

NORMAL SUNN KROPPSVANNPROSENT**Kroppsvæskediagram****

	Kroppsfett (BF) %-område	Optimal total kroppsvæske (TBW) %-område
Menn	4 til 14%	70 til 63%
	15 til 21%	63 til 57%
	22 til 24%	57 til 55%
	25 og over	55 til 37%
Kvinner	4 til 20%	70 til 58%
	21 til 29%	58 til 52%
	30 til 32%	52 til 49%
	33 og over	49 til 37%

*** Kilde: Utleidet fra Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For de som bruker «Atlet-modus»: legg merke til at idrettsmenn/kvinner kan ha et lavere kroppsfett-område og et høyere kroppsvann-område enn vist ovenfor, avhengig av typen idrett eller aktivitet.

Resultater fra kroppsvannmåling er påvirket av forholdet mellom kroppsfett og muskel. Hvis fettforholdet er høyt eller muskelforholdet er lavt, vil resultatet for kroppsvann ha en tendens til å være lavt.

Det er viktig å huske at målinger slik som kroppsvekt, kroppsfett og kroppsvann er verktøy du kan bruke som del av en sunn livsstil. Da kortsiktige svingninger er normalt, forslår vi at du registrerer fremgangen din over tid i stedet for å fokusere på en enkel avlesning.

Publiserte %-nivåer med kroppsvann er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes for det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.

HVORFOR SKULLE JEG VITE HVA MUSKELMASSEN MIN ER?

Ifølge American College of Sports Medicine (ACSM), kan mager muskelmasse minke med nesten 50 prosent mellom alderen 20 og 90 år. Hvis du ikke gjør noen ting for å erstatte det tapet, taper du musklene og øker fett. Det også viktig å vite hva prosenten er for muskelmasse under nedgang i vektreduksjon. Når kroppen hviler forbræner den cirka 110 ekstra kalorier for hver kilo muskel du går opp i vekt. Noen fordeler med å gå opp i muskelmasse inkluderer:

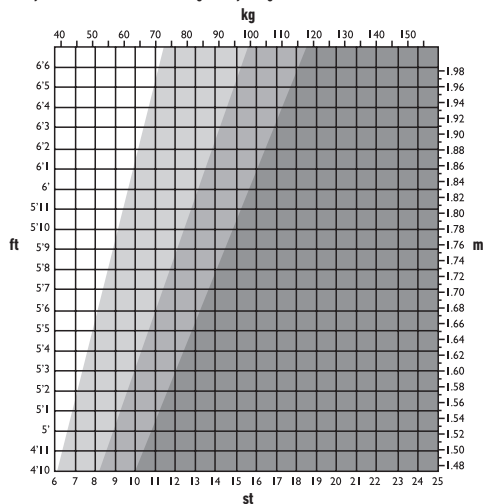
- Opphever nedgangen i styrke, tetthet og muskelmasse som følger med alderen
- Vedlikeholder bøyelige ledd
- Styrer vektreduksjon når kombinert med sunt kosthold.

Dette produktet er kun til bruk i hjemmet. Gravide kvinner skal kun bruke vektfunksjonen.

ADVARSEL: Dette produktet må ikke brukes hvis du har pacemaker eller annen medisinsk anordning montert. Hvis du er i tvil, må du rådføre deg med lege.

HVA BETYR BMI-VERDIEN MIN?

Kroppsmasseindeks (BMI) er et forhold mellom vekt og høyde som vanligvis brukes for å klassifisere undervekt, overvekt og fedme hos voksne. Denne kroppsanalysevekten kalkulerer BMI-verdien for deg. BMI-kategoriene som er vist i tabellen nedenfor er anerkjente av WHO (Verdens Helseorganisasjon) og kan brukes til å tolke BMI-verdien din.



BMI-kategorien din kan bli identifisert ved å bruke tabellen nedenfor.

BMI-kategori	Betydningen av BMI-verdien	Helserisiko basert kun på BMI
< 18.5	Undervektig	Moderat
18.6-24.9	Normal	Lav
25-29.9	overvektig	Moderat
30+	fet	Høy

VIKTIG: Hvis diagrammet / tabellen viser at du er utenfor et «normalt» sunt vektområde, rådfør deg med legen før du tar aksjon.

BMI-klassifikasjoner er kun for voksne (alderen 20 år og over).

BASALMETABOLISME (BMR) – HVA BETYR DET?

Din BMR (BasalMetabolisme) er en beregning av energien (målt i kalorier) som kroppen forbruker, når i hvile, for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Dette kontinuerlige arbeidet utgjør omkring 60-70 % av kaloriene som kroppen forbruker, og inkluderer hjerteslag, pusting og opprettholdelse av kroppstemperatur. Din BMR er påvirket av en rekke faktorer, inkludert alder, vekt, høyde, kjønn, kosthold og øvelses-/treningsvaner.

SPØRSMÅL OG SVAR**Hvor nøyaktig blir kroppsfettet og kroppsvannet mitt målt?**

Denne Saltervekten bruker målemetoder kjent som bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ubetydelig mengde strøm blir sendt gjennom kroppen din, via føttene og bena. Strømmen (1 mA) flyter lett gjennom det magre muskelvevet som har et høyt væskeinnhold, men ikke så lett gjennom fett. Ved å måle kroppsimpedansen din (dvs. kroppens motstand mot strøm) kan muskelmengden på den måten bli fastlagt. Fra dette kan det nå beregnes fett- og vannmengde.

Hva er strømverdien som går gjennom meg under måling?**Er den trygg?**

Strømverdien som er mindre enn 1mA, er helt lav og fullstendig trygg. Du vil ikke føle den. Som en forholdsregel imidlertid mot forstyrrelse på denne anordningen, legg merke til at anordningen ikke skal brukes av personer med en intern elektronisk medisinsk anordning, slik som en pacemaker.

Hvis jeg måler kroppsfettet og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig.

Hvis jeg måler kroppsfettet og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig.

Hvilken verdi er korrekt?

Avlesningen for kroppsfettprosenten din varierer med kroppsvanninnholdet, og det sistnevnte endrer seg hele dagen.

Det er ingen riktig eller gal tid for å ta en avlesning, men ta sikte på å ta regelmessige målinger når du anser at kroppen din har normal hydrering. Unngå å ta avlesninger etter at du har badet eller etter badstue, etter intense øvelser, eller innen 1-2 timer etter at du har drukket noe mengde eller etter et måltid.

Vennen min har en kropps fettanalysator laget av en annen produsent. Når jeg brukte den oppdaget jeg at kropps fettavlesningen var forskjellig. Hvorfor det?

Forskjellige analysevektorer for kropps fett måler rundt forskjellige deler av kroppen og bruker forskjellige matematiske algoritmer for å beregne kropps fettprosenten. Det beste rådet er at du ikke foretar sammenligninger fra en anordning til en annen, men å bruke den samme anordningen hver gang for å overvåke eventuell endring.

Hvordan tolker jeg min avlesning for kropps fett og vannprosent?

Det henvises til tabellene som følger med produktet for kropps fett og kropps vann. Tabellene viser deg om avlesningen for kropps fett og kropps vann er i en sunn kategori (i forhold til din alder og kjønn).

Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kropps fett er veldig høy?

Et fornuftig kosthold, væskeinntak og øvelsesprogram kan redusere kropps fettprosenten. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes før det settes i gang med et slikt program.

Hvorfor er kropps fettprosenten for menn og kvinner så forskjellig?

Kvinner av natur har en høyere fettprosent enn menn fordi sammensetningen av kroppen er forskjellig med hensyn til eventuelt svangerskap, amming osv.

Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kropps vannet er lav?

For sikre deg om at du drikker tilstrekkelig med vann regelmessig og hele tiden prøver å holde fettprosenten på et sunt nivå.

Hvorfor skulle jeg unngå å bruke kropps analysatoren når gravid?

Under svangerskap vil sammensetningen av en kvinnekropp endre seg betydelig for å kunne støtte barnet som er under utvikling. Under disse omstendighetene kan kropps fettprosenten være unøyaktig og villende. Gravide kvinner skal derfor kun bruke vektfunksjonen.

RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD

- Vei deg alltid på samme vekt og samme underlag. Ikke sammenlign tall fra flere vekter, ellersom det på grunn av konstruksjonen alltid vil være små forskjeller fra vekt til vekt.
- Plasser vekten på et hardt, flatt gulv for å få en så nøyaktig avlesning som mulig.
- Vei deg alltid til samme tid på dagen, før måltider og uten føtøy. For eksempel når du står opp om morgenen.
- Vekten runder opp eller ned til nærmeste vektrinn. Hvis du veier deg to ganger og får to forskjellige avlesninger, ligger vekten din mellom disse avlesningene.
- Tørk av vekten med en fuktig klut. Bruk ikke kjemikalier.
- La ikke vekten komme i kontakt med vann, da dette kan ødelegge elektronikken i vekten.
- Behandle vekten forsiktig – den er et presisjonsinstrument. Unngå å miste den i bakken og å hoppe på den.

FEILSØKNINGSGUIDE

- Du må være barbert under måling av kropps fett og totalt kropps vann.
- Tilstanden på huden under føttene dine kan ha innvirkning på avlesningen. For å få den mest nøyaktige og konsekvente avlesningen, tørk føttene dine med en fuktig klut slik at føttene er litt fuktig før du går på vekten.

VARSELINDIKATORER

- Lo** skift ut batteri.
- 0-Ld** Vekten overskrider maksimum kapasitet.
- Err** utenfor område, uriktig bruk eller dårlig kontakt med føttene. Ustabil vekt. Stå stille.

TEKNISK SPESIFIKASJON

80 cm - 220 cm	Atlet-modus = 15-50 år
27" - 7'3"	d = 0.1 % kropps fett
6 - 100 år	d = 0.1 % kropps vann
Mann/Kvinne	d = 0.1 % muskelmasse
12 brukermanne	d = 1 kcal BMR
Barnemodus = 6-12 år	

WEEE FORKLARING



Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdnings søppel. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

GARANTI

Dette produktet er utelukkende beregnet på bruk i hjemmet. Salter vil reparere eller erstatte et produkt eller deler av et produkt (ikke inkludert batterier) vederlagsfritt dersom det innen 15 år fra kjøpsdato kan påvises feil i utførelse eller materialer. Denne garantien gjelder deler som påvirker bruken av vekten. Den dekker ikke kosmetisk forringelse forårsaket av vanlig slitasje eller skader forårsaket av uhell eller feil bruk. Garantien gjøres ugyldig dersom vekten eller noen av vektens komponenter åpnes eller demonteres. Erstatningskrav dekket av garantien må understøttes av kjøpsbevis og returneres til Salter (eller en avtalt lokal Salter-representant utenfor Storbritannia) for avsenders regning. Vekten må emballeres nøy, slik at den ikke skades under transport. Denne garantien gjelder i tillegg til eventuelle lovbestemte rettigheter og får ingen innvirkning på disse. Hvis du er hjemmehørende et annet sted enn Storbritannia, kontakter du din lokale Salter-representant

HOE WERKT DEZE MAXVIEW ANALYSER WEEGSCHAAL?

De Salter-weegschaal gebruikt BIA-technologie (Bio-elektrische Impedantie Analyse), die een heel kleine elektrische stroomstoot door het lichaam laat gaan om vet van mager weefsel te onderscheiden. U voelt de elektrische stroomstoot niet en deze is volledig veilig. Er wordt via roestvrijstalen kussentjes op het platform van de weegschaal contact met het lichaam gemaakt. Deze methode berekent gelijktijdig uw eigen gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswatergehalte, snelheid van basaal metabolisme, spiermassa en BMI, wat u een nauwkeuriger beeld geeft van uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie. De weegschaal toont tevens gewicht, lichaamsvet en totale lichaamswatergehalte voor kinderen en jonge volwassenen van 6-17 jaar. Spiermassa, BMI en BMR worden niet weergegeven voor deze leeftijdsgroep. Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 12 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

BEGINNEN

Stap 1: Batterijen

Plaats de 4 AAA-batterijen in het batterijvak, met de + en - polen aan de juiste kant.

Stap 2: Tapijtoetjes

Als de weegschaal op vloerbedekking wordt gebruikt, breng dan de tapijtoetjes aan.

Stap 3: Tijdinstelling

1. Controleer of de weegschaal uitstaat.
2. Houd de **SET**-toets ingedrukt tot het uur knippert op het display. Stel het uur in met de knoppen **▲** en **▼** (let op: 24-uursklok). Druk nogmaals op **SET** om de instelling te bevestigen.
3. De minuten knipperen. Stel de minuten in met de knoppen **▲** en **▼**. Druk nogmaals op **SET** om de instelling te bevestigen.

ALLEEN GEWICHTMETING

Deze weegschaal beschikt over onze handige opstartbediening. Zodra de weegschaal is opgestart, hoeft u er alleen nog maar op te stappen. Wachten behoort tot het verleden!

Gewichtsmodus Instellen

1. Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. De tijd verschijnt.
2. Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. Er verschijnt een nul.
3. Druk de **SET**-toets in tot kg, lb of st verschijnt.
4. Wacht tot de weegschaal uit gaat.

Initialising Your Scale

1. Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. De tijd verschijnt.
2. Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg.
3. Wacht tot de weegschaal uit gaat.

Dit opstartproces moet iedere keer wanneer de weegschaal is verplaatst, worden herhaald. Werd de weegschaal niet verplaatst, dan kunt u er gewoon op stappen.

De weegschaal gebruiken

1. Ga op de weegschaal staan met uw voeten op het display.
2. Ga van de weegschaal af zodra u de pieptoon hoort.
3. Uw gewicht wordt in het display getoond.
4. Eerst verschijnt nul, dan de tijd.
5. De weegschaal gaat uit.

Tip: Om de tijd te bekijken terwijl de weegschaal uit staat, duw met uw voet op het midden van het weegplateau en haal uw voet weer weg.

PERSOONLIJKE GEGEVENSINVOER

1. Druk de **SET**-toets in om de weegschaal aan te zetten.
2. Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op **▲** of **▼** te drukken. Druk op de **SET**-toets om uw keuze te bevestigen.
3. De gewichtsmodus knippert op het display. Druk de **▲**-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **SET**-toets in.
4. Het symbool voor lengte knippert. Druk **▲** of **▼** in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de **SET**-toets.
5. De leeftijd knippert op het display. Druk **▲** en **▼** in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de **SET**-toets.

Kinderstand:

Indien u een leeftijd instelt van 6-12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen. Er verschijnt een klein kind-icoontje, zoals hieronder afgebeeld.

Let op: In de kinderstand worden alleen gewicht, lichaamsvet en lichaamswater weergegeven.

6. Het symbool voor man of vrouw knippert. Druk de **▲**-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **SET**-toets in.

Atleetstand:

Indien u een leeftijd instelt van 15-50 jaar, wordt automatisch voor de Atleetstand gekozen.

Om de atleetstand te kiezen drukt u op de **▲**-toets in tot  verschijnt, druk vervolgens de **SET**-toets in.

De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

7. Het display laat uw instellingen zien en gaat dan uit. Op dat moment is het geheugen ingesteld.

8. Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

Let op: Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET

Plaats de weegschaal op een vlakke, rechte ondergrond.

1. Druk de **SET**-toets in.
2. Kies een gebruikersnummer door op **▲** of **▼** te drukken.
3. **WACHT** tot het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een nul weergeeft.
4. Als de nul wordt weergegeven, stap u **MET BLOTE VOETEN** op het plateau en blijft u stilstaan. Zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met de 2 metalen kussentjes op het weegplateau. Het display zit onder uw voeten.
5. Na enkele seconden hoort u een pieptoon. Stap van de weegschaal af.
6. Uw gewicht verschijnt, gevolgd door het percentage vet en het totale percentage water in uw lichaam, het spiermassapercentage en Basal Metabolic Rate (BMR).

LICHAAMSVET - WAT BETEKENT DAT?

Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Teveel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht - de samenstelling van uw gewichtsverties kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest - u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een 'normaal gewicht' aangeeft.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN PERCENTAGE LICHAAMSVET

Bereik van % lichaamsvet voor jongens*

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Bereik van % lichaamsvet voor meisjes*

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

Percentages lichaamsvet voor mannen**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

Percentages lichaamsvet voor vrouwen**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Bron: Atgeleid van: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb en AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Bron: Atgeleid van: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd en Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

De gepubliceerde bereiken voor % lichaamsvet zijn slechts een richtlijn. Altijd professioneel medisch advies innemen alvorens een dieet of regime voor lichamelijke oefening te beginnen.

LICHAAMSWATER – WAAROM MOET IK DIT METEN?

Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het vertegenwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren).

Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam: Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie. De combinatie van uw gewicht en vetmeting kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN LICHAAMSWATERGEHALTE

Diagram lichaamswater***

	Percentages lichaamsvet	Optimale percentages TBW (totaal lichaamswater)
Mannen	4 tot 14%	70 tot 63%
	15 tot 21%	63 tot 57%
	22 tot 24%	57 tot 55%
	25 en meer	55 tot 37%
Vrouwen	4 tot 20%	70 tot 58%
	21 tot 29%	58 tot 52%
	30 tot 32%	52 tot 49%
	33 en meer	49 tot 37%

*** Bron: Ontleend aan Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

Voor mensen die de atleetstand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen.

De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn.

Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en

lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

De gepubliceerde bereiken voor % lichaamswater zijn slechts een richtlijn.

U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.

WAAROM MOET IK MIJN SPIERMASSA WETEN?

Volgens het American College of Sports Medicine (ACSM) kan de magere spiermassa met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Indien u niets doet om dat verlies op te vangen, krijgt u steeds minder spieren en meer vet. Het is ook belangrijk om uw spiermassapercentage te weten als u aan het afvallen bent. In rust verbrandt het lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo spieren die u ontwikkelt.

Enkele voordelen van het ontwikkelen van spiermassa:

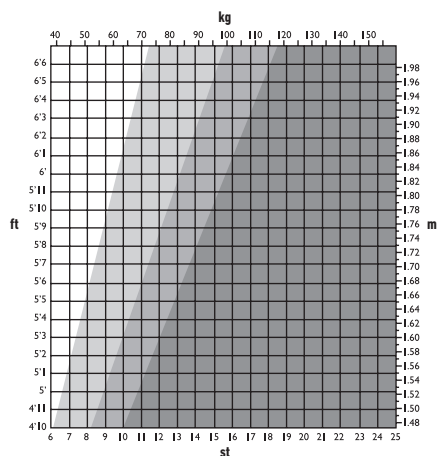
- U brengt een ommekeer teweeg in de afname van kracht, botdichtheid en spiermassa die gepaard gaat met het ouder worden.
- Onderhoud van soepele gewrichten.
- Leidt in combinatie met een gezond dieet tot gewichtsafname.

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Indien u twijfelt, raadpleeg uw dokter.

WAT BETEKENT MIJN BMI?

De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaartijghheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren.



Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
< 18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6-24.9	Normaal	Laag
25-29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaartijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt.

BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

BASAL METABOLIC RATE (BMR) –WAT BETEKENT DAT?

Uw Basal Metabolic Rate (BMR) is uw ruststofwisseling, ofwel een schatting van de energie (gemeten in calorieën) die het lichaam verbruikt in rust om de normale lichaamsfuncties te onderhouden. Dit voortdurende werk is goed voor ongeveer 60-70% van de calorieën die het lichaam verbruikt. Hieronder vallen ook het slaan van het hart, ademen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Uw BMR wordt beïnvloed door een aantal factoren, waaronder leeftijd, gewicht, lengte, geslacht en eet- en bewegingsgewoontes.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Hoe worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?

Deze Salter-weegschaal gebruikt een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA) wordt genoemd. Via uw voeten en benen wordt een uiterst lichte stroomstoot door uw lichaam gevoerd. Dit stroompje gaat gemakkelijk door mager spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet. Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spieren worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?

Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. U moet er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?

De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goed of fout moment van de dag om een meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

Een kennis van mij heeft een lichaamsvetanalisator van een ander merk.

Toen ik deze gebruikte, kreeg ik een andere lichaamsvetwaarde. Hoe kan dit?

De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?

Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

Wat moet ik doen als mijn waterpercentagemeting 'laag' is?

Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

Waarom moet ik het gebruik van de lichaamsvetanalisator vermijden tijdens zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn.

Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD

- Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk geen meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces.
- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer voor de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting.
- Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten.
- De weegschaal rondt naar de eerstvolgende stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tussenin.
- Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen.
- Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken.
- Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.

PROBLEEM OPLOSSEN

- U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootsvoets uit te voeren.
- De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting. Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te vegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal stapt.

WAARSCHUWINGSMELDINGEN

Lo Batterij vervangen.

0-Ld Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit.

Err Valt buiten bereik, onjuiste handling of slecht voetcontact.
Instabiel gewicht. Blijf stil op de weegschaal staan.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

80 cm - 220 cm	Atleetstand = 15-50 jaar
27" - 73"	d = 0.1 % lichaamsvet
6 - 100 jaar	d = 0.1 % lichaamswater
Man/Vrouw	d = 0.1 % spiermassa
Geheugen voor 12 gebruikers	d = 1 kcal BMR
Kinderstand = 6-12 jaar	

UITLEG OVER AEEA

 Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggeworpen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuvriendelijke recycling accepteren.

GARANTIE

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter zal het product, of een onderdeel van dit product (behalve batterijen), gratis repareren of vervangen mits binnen 15 jaar na de aankoopdatum kan worden aangetoond dat het product defect is geraakt vanwege tekortschietend vakmanschap of gebrekkige materialen. Deze garantie heeft betrekking op werkende onderdelen die van invloed zijn op de werking van de weegschaal. De garantie heeft geen betrekking op cosmetische aantastingen veroorzaakt door slijtage of beschadigingen die per ongeluk of door verkeerd gebruik zijn ontstaan. Worden de weegschaal of onderdelen ervan geopend of gedemonteerd, dan komt de garantie te vervallen. Claims die onder de garantie worden ingediend, moeten vergezeld gaan van een aankoopbewijs en op kosten van de verzender worden geretourneerd aan Salter (of de plaatselijke Salter-agent indien buiten het Verenigd Koninkrijk). De weegschaal dient zodanig te worden verpakt dat deze tijdens het transport niet beschadigd kan raken. Deze handelingen vormen een aanvulling op de wettelijk vastgelegde rechten van de consument en is hierop niet van invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk kunt u contact opnemen met de plaatselijke, erkende dealer van Salter.

KUINKA MAXVIEW ANALYSER –VAAKA TOIMII?

Tässä Saller-vaa'assa käytetään bioimpedanssimittaustekniikkaa (BIA), mikä johtaa erittäin pienen sähköimpulssin kehon läpi määrittämään rasvan rasvattomasta kudoksesta. Sähköimpulsseja ei tunne, ja menetelmä on täysin vaaraton. Kosketus kehoon tapahtuu vaa'an alustalla olevien ruostumattomasta teräksestä valmistettujen laattojen. Menetelmällä lasketaan samanaikaisesti kehon paino, rasvaprosentti, vesipitoisuus, BMI, perusaineenvaihdunta ja lihasmassa. Näin saat entistä tarkemman kuvan yleisestä terveydentilastasi ja kunnostasi. Vaaka näyttää myös lasten ja 6–17-vuotiaiden nuorten painon, kehon rasvaprosentin ja vesipitoisuuden. Tälle ikäryhmälle ei näytetä lihasmassaa, painoindeksiä ja perusaineenvaihduntaa. Vaakaan voidaan tallentaa jopa 12 käyttäjän henkilökohtaiset tiedot. Analysivaa'aa lisäksi tätä vaaka voidaan käyttää myös tavallisena vaakana.

ALOITUSOIMENPITEET

Vaihe 1: Paristot

Asenna pakkauksessa toimitetut 4 AAA-paristoa paristokoteloon varmistaen, että plus- ja miinuspäätt ovat oikein päin.

Vaihe 2: Tukijalat

Jos aiot käyttää vaaka matolla, kiinnitä siihen tukijalat.

Vaihe 3: Ajan määrittäminen

1. Tarkista, että vaa'ka ei ole päällä.
2. Paina **SET**-painiketta ja pidä painettuna, kunnes tunnit alkavat välkyä näytössä. Määritä tunnit painikkeilla **▲** ja **▼** (vaa'assa käytetään 24 tunnin kelloa). Vahvista asetus painamalla **SET**-painiketta.
3. Minuutit välkyvät. Määritä minuutit painikkeilla **•** ja **•**. Vahvista asetus painamalla **SET**-painiketta.

PELKÄ PAINON MITTAUS

Tässä vaa'assa on kätevä "astintoiminto". Nollauksen jälkeen vaa'ka toimii yksinkertaisesti astumalla suoraan astillevylle – ei enää odottelua!

Painon mittauksen asettaminen

1. Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois. Näytöllä näkyy aika.
2. Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois. Näytöllä näkyy nolla.
3. Paina **SET**-painiketta, kunnes näytöllä näkyy kg, lb tai st.
4. Odota, että vaa'ka kytkeytyy pois päältä.

Vaa'an nollaaminen

1. Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois. Näytöllä näkyy aika.
2. Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois.
3. Odota, että vaa'ka kytkeytyy pois päältä.

Nollausoimennäyttö täytyy tehdä uudelleen, jos vaa'ka siirretään. Muussa tapauksessa astu suoraan vaa'alle.

Vaa'an käyttö

1. Astu vaa'alle ja seiso paikallasi jalat näytön päällä.
2. Kun kuulet äänimerkin, astu pois vaa'alta.
3. Painosi näkyy näytöllä.
4. Näytöllä näkyy nolla ja sen jälkeen aika.
5. Vaa'ka kytkeytyy pois päältä.

Vinkki: Jos haluat näyttää ajan, kun vaa'ka ei ole päällä, paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois.

HENKILÖTIETOJEN SYÖTTÄMINEN

1. Kytke vaa'ka päälle painamalla **SET**-painiketta.
2. Kun käyttäjänumero vilkkuu, valitse haluamasi käyttäjänumero painamalla **▲**- tai **▼**-painiketta. Vahvista valintasi painamalla **SET**-painiketta.
3. Painotilanäyttö vilkkuu.
Paina **▲**-painiketta, kunnes oikea symboli vilkkuu, ja paina sitten **SET**-painiketta.
4. Pituusnäyttö vilkkuu.
Anna pituutesi painamalla **▲**- tai **▼**-painiketta ja paina sitten **SET**-painiketta.
5. Ikänäyttö vilkkuu.
Anna ikäsi painamalla **▲**- tai **▼**-painiketta ja paina sitten **SET**-painiketta.

Lapsitoiminto:

Kun iäksi valitaan 6–12 vuotta, lapsitoiminto valitaan automaattisesti.

Näyttöön tulee pienen lapsen kuvake, kuten alla on esitetty.

Huomautus: Lapsitilassa näkyvät ainoastaan paino, kehon rasva- ja vesiprosentti.

6. Miestä tai naista tarkoittava symboli vilkkuu.

Paina **▲**-painiketta, kunnes oikea symboli vilkkuu, ja paina sitten **SET**-painiketta.

Urheilijatoiminto:

Kun iäksi on määritetty 15–50-vuotiaat, käytettävissä on urheilijatoiminto.

Valitse urheilijatoiminto painamalla **▲** painiketta, kunnes toiminto  tulee näkyviin, ja paina sitten **SET**-painiketta.

Urheilijaksi määritellään henkilö, joka harrastaa vaativaa fyysistä liikuntaa n. 12 tuntia viikossa ja jonka sydämen leposyke on n. 60 lyöntiä minuutissa tai vähemmän.

7. Näytöllä näkyy omat asetukset, ja sen jälkeen vaa'ka kytkeytyy pois päältä. Muistin määrytykset on tehty.

8. Toista toimenpide toiselle käyttäjälle tai jos haluat muuttaa käyttäjän tietoja.

Huomautus: Päivitä tai korvaa muistiin tallennetut tiedot noudattamalla samaa menetelmää ja tee muutoksia tarvittaessa.

PAINO JA KEHON RASVAPROSENTTILUKEMA

Aseta vaa'ka tasaiselle pinnalle

1. Paina **SET**-painiketta.
2. Valitse käyttäjänumerosi painamalla **▲**- tai **▼**-painiketta.
3. ODOTA, kunnes henkilötietosi vahvistetaan näytössä ja näytöllä näkyy nolla.
4. Kun näytöllä on nolla, astu PALJAIN JALOIN astinlaudalle ja seiso liikkumatta paikallasi. Varmista, että jalkasi koskettavat astinlaudan 2 metallialustaa. Jalkasi peittävät näytön.
5. Muutaman sekunnin kuluttua kuulet äänimerkin. Astu pois vaa'alta.
6. Näytöllä näkyy painosi ja seuraavaksi kehon rasvaprosentti, vesipitoisuus, lihasmassa, BMI ja perusaineenvaihdunta (BMR).

RASVAPITOISUUS – MITÄ SE TARKOITTAÄ?

Ihmiskeho koostuu muiden aineiden lisäksi rasvasta. Tämä on elintärkeää terveellisen ja toimivan kehon kannalta. Se toimii pehmusteena niveliille ja suoja elintärkeitä elimiä, auttaa säätämään kehon lämpötilaa, varastoi vitamiineja ja auttaa kehoa toimimaan, kun ruoan saanti on vähäistä. Mutta liian suuri tai liian pieni määrä rasvaa voi olla vahingollista terveydelle. On vaikea arvioida, kuinka paljon kehossamme on rasvaa pelkästään katsomalla peiliin.

Tästä syystä on tärkeää mitata ja seurata kehon rasvaprosenttia. Kehon rasvaprosentti antaa paremman kuvan kunnosta kuin pelkkä painolukema. Painon pudotus voi tarkoittaa, että lihasmassa pienenee rasvan sijasta. Kehosi rasvaprosentti voi silti olla korkea vaikka vaa'ka näyttäisi "normaalia painoa".

KEHON RASVAPROSENTIN NORMAALI TERVE VAIHTELUALA

Rasvaprosentti pojilla*

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

Rasvaprosentti tytöillä*

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

Rasvaprosentti miehillä**

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Rasvaprosentti naisilla**

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Lähde: Derived from; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb ja AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598-602.

**Lähde: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd ja Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Julkaistut kehon rasvaprosentit ovat vain viitteellisiä. Terveydenhoitoalan ammattilaiselta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoliuhojelman aloittamista.

KEHON VESIPROSENTTI – MIKSI SE TULISI MITATA?

Kehon vesipitoisuus on tärkein yksittäinen kehon paino-osista. Sen osuus on yli puolet koko painostasi ja lähes kaksikolmasosa rasvattomasta kehon massasta (pääasiassa lihaksista).

Vedellä on useita tärkeitä tehtäviä kehossamme: Kaikki kehon solut, olivatpa ne ihossa, rauhassissa, lihaksissa, aivoissa tai missä tahansa muualla, pystyvät toimimaan ainoastaan, jos ne saavat riittävästi vettä. Vedellä on myös tärkeä tehtävä kehon lämpötasapainon sääntelyssä, erityisesti hikoilun kautta.

Paino- ja rasvalukemasi yhdistelmä saattaa vaikuttaa normaalilta, mutta kehosi vesipitoisuus voi olla riittämätön terveellisen hyvinvoinnin kannalta.

KEHON VESIPITOISUUDEN NORMAALI TERVE VAIHTELUALA

Kehon vesipitoisuustaulukko***

	Kehon rasva-%	Ihanteellinen vesipitoisuus
Miehet	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25 tai yli	55 - 37%
Naiset	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52%
	30 - 32%	52 - 49%
	33 tai yli	49 - 37%

*** Lähde: perustuu artikkeliin: Wang & Deurenberg: Hydration of fat-free body mass. American Journal Clin Nutr 1999, 49 833-841.

Urheilijatoiminnon käyttäjät: Huomaa, että urheilulajista riippuen urheilijoilla saattaa olla alhaisempi kehon rasvaprosentti ja korkeampi vesipitoisuus kuin yllä näkyy urheilui- tai aktiviteettipististä riippuen.

Kehon vesipitoisuuslukumien vaikuttaa kehon rasvan ja lihasen osuus. Jos kehon rasvan osuus on korkea tai lihasen osuus alhainen, kehon vesipitoisuus on yleensä alhainen. On tärkeää muistaa, että lukemat kuten paino, kehon rasvapitoisuus ja vesiprosentti ovat vain työvälineitä osana terveellistä elämäntyyliä. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, ehdotamme, että kirjaat kehityksesi pitkällä aikavälillä ne sijaan että keskittyisit yhden päivän lukemiin.

Vesipitoisuuden julkaistut vaihteluarvot ovat vain viitteellisiä.

Terveydenhoitoalan ammattilaisilta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoliuhojelman aloittamista.

MIKSI MINUN TULISI TIETÄÄ, MIKÄ LIHASSAMANI ON?

Amerikkalaisen urheilulääketieteellisen opiston (American College of Sports Medicine (ACSM)) mukaan rasvan lihassassa voi pienentyä jopa lähes 50 prosenttia 20- - 90-ikävuoden välillä. Jos et tee mitään tämän hävkin korvaamiseksi, lihasen osuus pienenee ja rasvan osuus kasvaa. Myös painon pudottamisen aikana on tärkeää tietää lihassamaprosentti. Levossa keho polttaa noin 110 ylimääräistä kaloria per kilo lisääntynyttä lihasta. Seuraavassa on mainittu joitakin lihassamman kasvattamisen tuomia hyötyjä:

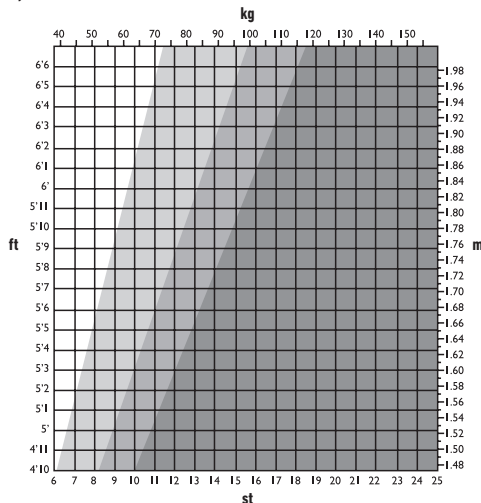
- ikääntymisestä johtuvan voiman, luuntiheyden ja lihassamman vähenemisen estäminen
- nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen
- ohjaa painon pudotusta terveelliseen ruokavalioon yhdistettynä.

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Raskaana olevien tulisi käyttää vain painoimintaa.

VAARA: Tätä tuotetta ei saa käyttää, jos sinulla on tahdistin tai muita lääkinnällisiä laitteita. Jos olet epävarma, ota yhteyttä lääkäriisi.

MITÄ BMI-ARVO TARKOITTAÄ?

Kehon massaindeksi (BMI) näyttää painon ja pituuden välisen suhteen, ja sitä käytetään yleisesti aikuisten alipainon, ylipainon ja liikalihavuuden määrittämisessä. Vaaka laskee BMI-arvon puolestasi. Alla olevassa kaaviossa ja taulukossa näkyvät BMI-luokat ovat maailman terveysjärjestön WHO:n tunnustamia ja niitä voidaan käyttää BMI-arvon tulkitsemiseen.



BMI-luokaksi voidaan määrittää alla olevan taulukon avulla.

BMI-luokka	BMI-arvon merkitys	Vain BMI-arvoon perustuva terveystarve
< 18.5	Alipainoinen	Kohtalainen
18.6-24.9	Normaali	Pieni
25-29.9	Ylipainoinen	Kohtalainen
30+	Liikalihava	Korkea

HUOMAUTUS: Jos painosi ei kaavion tai taulukon mukaan vastaa normaalia tervettä painoa, ota yhteyttä lääkäriisi, ennen kuin ryhdyt mihinkään toimenpiteisiin. BMI-luokitukset on tarkoitettu vain aikuisille (yli 20-vuotiaalle).

PERUSAINENVAIHDUNTA (BMR) – MITÄ SE TARKOITTAÄ?

Perusainenvaihdunta (BMR) on arvio kehon levossa kuluttamasta energiasta (mitataan kaloreissa) normaalien kehontoimintojen ylläpitämiseksi. Tämä jatkuva tapahtuma vie noin 60 - 70 % kehon käyttämistä kaloreista ja se käsittelee esim. sydämen lyöntiä, hengityksen ja kehon lämpötilan ylläpitämisen. Perusainenvaihduntaan vaikuttavat lukuisat tekijät mukaan lukien ikä, paino, pituus, sukupuoli sekä ruokailu- ja liikuntatavat.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Kuinka laite mittaa kehon rasvitoisuuden ja vesiprosenttien?

Tässä Salter-vaakaassa käytetään bioimpedanssimittaukseen kutsuttua mittausmenetelmää. Äärimmäisen pieni määrä sähkövirtaa johdetaan kehon läpi jalkojen ja säärinen kautta. Tämä sähkövirta kulkee helposti rasvattoman lihaskudoksen läpi, jossa on korkea nestepitoisuus, mutta ei niin helposti rasvan läpi. Näin ollen mittamalla kehon impedanssi (ts. sähkövirran vastuksen) voidaan määrittää lihassamassa. Tästä lukemasta voidaan sitten arvioida rasvan ja veden osuus.

Kuinka suuri sähkövirta kehoni läpi kulkee mittauksen aikana?

Onko se turvallista?

Sähkövirta on alle 1 mA, mikä on äärimmäisen vähäistä ja täysin turvallista. Sitä ei edes tunne. Tästä huolimatta, tätä laitetta eivät saa käyttää henkiliit, joille on asennettu sisäinen lääkinnällinen laite, kuten sydämen tahdistin, välineeseen mahdollisesti aiheutuvien häiriöiden varalta.

Jos mittaan kehoni rasva- ja vesiprosentit eri vuorokauden aikana, ne vaihtelevat melko paljon. Mikä lukema on oikea?

Kehon rasvaprosenttilukema vaihtelee kehon vesipitoisuuden mukaan, ja vesipitoisuus muuttuu päivän aikana.

Ei ole olemassa oikeaa tai väärää aikaa ottaa lukemaa, mutta mittaukset tulisi pyrkiä tekemään säännöllisesti silloin kun arvioit kehosi nestetasapainon olevan normaali.

Vältä mittamista kylvyn tai saunan jälkeen, tehokkaan kuntoilun jälkeen tai 1-2 tunnin sisällä juomisesta tai syömisestä.

Ystävälläni on toisen valmistajan kehon rasvaprosentin analyysivaaka.

Kun käytin sitä, huomasin, että kehoni rasvaprosenttilukema oli erilainen.

Miksi?

Eri kehon rasvaprosenttialiansaattorit tekevät mittaukset eri kohdista kehoa ja käyttävät erilaisia matemaattisia algoritmeja kehon rasvaprosentin laskemiseen. Laitteita ei kannata vertailla toisiinsa, vaan käyttää samaa laitetta joka kerta muutoksen seuraamiseksi.

Kuinka kehon rasva- ja vesiprosenttilukemat tulkitaan?

Katso laitteen mukana toimitettuja Kehon rasvaprosentti- ja vesipitoisuustaulukoita.

Ne antavat viitteitä siitä, ovatko kehosi rasvaprosentti- ja vesipitoisuuslukemat terveellisissä rajoissa (ikä ja sukupuoli vaikuttavat tähän).

Mitä minun pitäisi tehdä, jos kehoni rasvaprosenttilukema on erittäin korkea?

Kehon rasvaprosenttia voi pienentää järkevällä ruokavaliolla, neste- ja kunto-ohjelmalla. Terveystieteiden ammattilaisilta tulisi aina kysyä neuvoa ennen tällaisen ohjelman aloittamista.

Mitkä ovat kehon rasvaprosenttilukemat miehillä ja naisilla?

Naisten rasvaprosentti on luonnostaan korkeampia kuin miesten, koska kehon

koostumus on erilainen johtuen valmistautumisesta raskauteen, imettämiseen jne.

Mitä minun pitäisi tehdä, jos kehoni vesiprosenttilukema on erittäin alhainen?

Varmista, että juot säännöllisesti ja riittävästi vettä ja pyrit saamaan kehosi rasvaprosentin terveellisiin lukemiin.

Miksi kehon koostumuksen analyysivaaka ei tulisi käyttää raskauden aikana?

Naisen kehon koostumus muuttuu huomattavasti raskauden aikana tukeakseen vauvan kehitystä. Tällöin kehon rasvaprosenttilukemat saattavat olla epätarkkoja ja harhaanjohtavia. Raskaana olevien tulisi tästä syystä käyttää vain painoitoimintoa.

KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET

- Punnitsee itsesi aina samalla vaa'alla ja samalla lattialaustalla.
Älä vertaile eri vaakojen välisiä lukemia, sillä vaa'assa on valmistustoleransseista johtuvia eroja.
- Tarkkuus ja toistettavuus ovat parhaimmillaan, kun vaaka asetetaan kovalle, tasaiselle lattialle.
- Punnitsee itsesi samaan aikaan joka kerta, ennen ruokailua ja ilman jalkineita.
Hyvä aika punnita paino on aamulla ensimmäisenä.
- Vaaka pyöristää painon lähimpään lukemaan ylös- tai alaspäin. Jos punnitset itsesi kahdesti ja saat eri lukemat, painosi on näiden kahden välillä.
- Puhdista vaaka kostealla rätillä. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita.
- Pidä huoli siitä, että vaaka ei kastu kokonaan, sillä sen elektroniset osat saattavat vahingoittua.
- Käsittele vaakaa varoen – se on hienomekaaninen laite. Älä pudota vaakaa aläkä hyppää sen päälle.

VIANMÄÄRITYSOHJEITA

- Kehon rasva- ja vesiprosenttia mitattaessa täytyy olla paljain jaloin.
- Jalkapohjien ihon kunto voi vaikuttaa lukemaan.
Saadakseen mahdollisimman tarkan ja yhtenäisen lukeman, pyyhi jalkasi kostealla liinalla jättäen ne vähän kosteiksi ennen kuin astut vaa'alle.

VAROITUSMERKKIVALOT

Err Alueen ulkopuolella, jalkapohjien huono kosketus.
Epävakaa paino. Seiso paikallasi.

O-Ld Paino ylittää maksimirajan.

Lo Vaihda paristo.

TEKNISET TIEDOT

80 cm - 220 cm

27" - 7'3"

6 - 100 vuotta

Mies/nainen

12 käyttäjän muisti

Lapsitoiminto = 6-12 vuotta

Urheilijatila = 15-50 vuotta

d = 0,1 % rasvaprosentti

d = 0,1 % vesiprosentti

d = 0,1 % lihasmassa

d = 1 kcal BMR

WEEE-SELITYS



Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden talousjätteiden mukana missään EU-maassa. Kontrollioimattomasta jätteen hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvien ympäristöhaittojen tai terveysvaarojen estämiseksi hävitä tämä tuote vastuullisesti edistääksesi materiaalivarojen uudelleenkäyttöä. Palauta käytetty laite käyttäen palautus- ja noutojärjestelmää tai ota yhteyttä laitteen myyneeseen liikkeeseen. He voivat kierrättää tämän tuotteen ympäristöturvallisesti.

TAKUU

Tämä tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön. Salter korjaa tai vaihtaa tämän tuotteen, tai minkä tahansa tämän tuotteen osan (lukuun ottamatta paristoja) maksutta, jos 15 vuoden aikana ostopäiväyksestä voidaan osoittaa, että vika johtuu valmistusvirheestä tai viallisista valmistusmateriaaleista. Tämä takuu kattaa vaa'an toimintaan vaikuttavat liikkuvat osat. Se ei kata tavallista käytöstä aiheutuvaa kulumista, tai vahingosta tai väärinkäytöstä johtuvia vaurioita.

Takuu mitätöityy, jos vaaka tai sen osia avataan tai puretaan osiin. Takuuvaateisiin täytyy liittää ostotodistus ja ne tulee palauttaa toimituskulut maksettuina Salter-yhtiölle (tai Britannian ulkopuolella paikalliselle valtuutetulle Salter-edustajalle). Vaaka täytyy pakata niin, että se ei vahingoitu kuljetuksessa. Tämä takuu on täydennys takisäätöihin kuluttajaoikeuksiin, eikä se vaikuta kyseisiin oikeuksiin millään tavalla. Muissa maissa ota yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Salter-edustajaan.

FIN

HUR FUNGERAR MAXVIEW ANALYSER –VÄGEN?

Denna Salter-våg använder BIA (Bio Impedans Analys) teknik som skickar en liten elektrisk impuls genom kroppen för att skilja fet från mager vävnad, den elektriska impulsen känns inte och är helt säker. Kontakt med kroppen görs via dynor av rostfritt stål på vågens plattform.

Denna metod beräknar samtidigt din personliga vikt, kroppsfett, totala andel vatten i kroppen, BMI, basalomättning (BMB) och muskelmassa, vilket ger dig en mer korrekt avläsning av din övergripande hälsa och kondition. Denna väg visar även vikt, kroppsfett och totala andel vatten i kroppen för barn och ungdomar 6–17 år. Muskelmassa, BMI och BMB visas inte för denna åldersgrupp.

Denna väg sparar personlig information för upp till 12 användare. Såväl som att den är en analyseringsväg så kan denna väg användas som en vanlig väg.

KOMMA IGÅNG

Steg 1: Batterier

Sätt i de 4 x AAA-batterierna som medföljer i batterifacket, se till att + och – polerna är korrekt orienterade.

Steg 2: Mattfötter

För användning på matta, sätt fast mattfötterna som medföljer.

Steg 3: Inställning av tid

1. Kolla att vägen är avstängd.
2. Tryck och håll **SET**-knappen tills timmen blinkar på displayen. Justera året med hjälp av **▲** och **▼** knapparna (observera att klockan har 24-timmar). Tryck **SET**-knappen för att bekräfta.
3. Minuterna blinkar. Justera minuterna med hjälp av **▲** och **▼** knapparna. Tryck **SET**-knappen för att bekräfta.

ENDAST VIKTAVLÄSNING

Denna vägenskap har vår bekväma kliv-på-drift. När väl igångsatt kan vägen användas genom att helt enkelt kliv rakt upp på plattformen – ingen mer väntan!

Ställ in vikt-läge

1. Tryck på plattformens mitt och ta bort din fot. Tiden visas.
2. Tryck på plattformens mitt och ta bort din fot. Noll visas.
3. Tryck på **SET**-knappen tills kg, lb eller st visas.
4. Vänta tills vägen stängs av.

Förberedande av din väg

1. Tryck på plattformens mitt och ta bort din fot. Tiden visas.
2. Tryck på plattformens mitt och ta bort din fot.
3. Vänta tills vägen stängs av.

Denna förberedande process måste upprepas om vägen flyttas. Annars kan du bara kliva rakt upp på vägen.

Användande av din väg

1. Kliv på och stå med dina fötter över displayen.
2. När du hör ett pip, kliv av.
3. Din vikt visas nu.
4. Noll visas, sedan tiden.
5. Vägen stängs av.

TIPS: För att visa tiden när vägen är avstängd, tryck på plattformens mitt och ta bort din fot.

INMATNING AV PERSONLIG INFORMATION

1. Tryck på **SET**-knappen för att aktivera vägen.
2. När användarnumret blinkar, välj ett användarnummer genom att trycka på **▲** eller **▼** knapparna. Tryck på **SET**-knappen för att bekräfta ditt val.
3. Viktlägets display kommer att blinka. Tryck **▲** eller **▼** knappen tills korrekt symbol blinkar, tryck sedan på **SET**-knappen.
4. Längddisplayen kommer att blinka. Tryck **▲** eller **▼** enligt behov för att ställa in din längd, tryck sedan på **SET**-knappen.
5. Åldersdisplayen kommer att blinka. Tryck **▲** eller **▼** enligt behov för att ställa in din ålder, tryck sedan på **SET**-knappen.

Barn-läge:

När åldern ställs in från 6–12 år kommer barn-läget automatiskt väljas.

En liten barnikon kommer att synas, såsom visas ovan.

OBS! I barnläge kommer endast vikt, kroppsfett och kroppsvatten att visas.

6. Symbolen för man eller kvinna kommer att blinka.

Tryck **▲** eller **▼** knappen tills korrekt symbol blinkar, tryck sedan på **SET**-knappen.

Idrottare-läge:

När åldern är inställd från 15–50 år kommer Idrottare-läget att vara tillgängligt.

För att välja Idrottare-läget, tryck på **▲** knappen tills **★** visas, tryck sedan på **SET**-knappen.

En idrottare är definierat som en person som är håller på med intensiv fysisk aktivitet ungefär 12 timmar i veckan och som har en vilopuls på ungefär 60 slag i minuten eller mindre.

7. Displayen visar dina inställningar och stängs sedan av. Minnet är inställt.

8. Upprepa processen för en andra användare, eller för att ändra användarinformationen.

OBS! För att uppdatera eller skriva över sparad data, följ samma process, och gör ändringar efter behov.

VIKT- & KROPPSFETTSAVLÄSNINGAR

Placera vägen på en plan yta.

1. Tryck på **SET**-knappen.
2. Välj ditt nummer genom att trycka **▲** eller **▼** knapparna.
3. **VANTA** tills displayen bekräftar din personliga information igen och sedan visar noll.
4. När noll visas, kliv **BARFOTA** upp på plattformen och stå still. Se till att dina fötter har god kontakt med de 2 metalldynorna på plattformen. Dina fötter kommer att täcka displayen.
5. Efter några sekunder kommer du att höra ett pip. Kliv av vägen.
6. Din vikt kommer att visas följt av kroppsfett, totala andel vatten i kroppen, muskelmassa, BMI och basalomättning (BMB).

KROPPSFETT – VAD BETYDER DET?

Den mänskliga kroppen består av, bland annat, en viss procent fett. Detta är viktigt för en hälsosam, fungerande kropp – det skyddar leder och skyddar viktiga organ, hjälper till att reglera kroppstemperatur, förvarar vitaminer och hjälper kroppen att hålla igång då det är ont om mat. För mycket fett eller för lite fett kan dock vara skadligt för din hälsa. Det är svårt att avgöra hur mycket kroppsfett våra kroppar har bara genom att titta på oss själva i spegeln.

Detta är varför det är så viktigt att mäta och övervaka din kroppsfettsprocenthalt.

Kroppsfettsprocenthalten ger dig bättre mätning av din condition än enbart vikt – kompositionen av din viktneigång kan betyda att du förlorar muskelmassa snarare än fett – du kan fortfarande ha en hög procenthalt fett även om vägen indikerar 'normal vikt'.

NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR KROPPSFETT

Kroppsfettsprocentsräckvidder för pojkar*

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

Kroppsfettsprocentsräckvidder för flickor*

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

Kropps fettprocenträckvidder för män**

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Kropps fettprocenträckvidder för kvinnor**

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Källa: Hämtat från: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb och AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 8, 598-602.

**Källa: Hämtat från: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, och Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Kropps fettprocenträckvidderna anges endast som vägledning. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.

KROPPSVATTEN – VARFÖR SKA MAN MÄTA DET?

Kroppsvatten är den viktigaste komponenten av din kroppsvikt. Det representerar över hälften av din totala vikt och nästan två tredjedelar av din magra kroppsmassa (till största delen muskler).

Vatten har ett antal viktiga roller i kroppen: Alla kroppens celler, vare sig i huden, körtlarna, musklerna, hjärnan eller någon annanstans, kan endast fungera korrekt om de har tillräckligt med vatten. Vatten spelar dessutom en viktig roll i regleringen av kroppens temperatur, speciellt genom svettning.

Kombinationen av din vikt- och fettmätning kan verka vara "normal" men din kroppens hydratiseringsnivå kan vara otillräcklig för hälsosamt leverne.

NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR ANDEL VATTEN I KROPPEN

Tabell för kroppsvätska***

	Mätområde för kroppsfett (BF) i %	Optimalt TBW-område (total kroppsvätska) i %
Män	4 till 14%	70 till 63%
	15 till 21%	63 till 57%
	22 till 24%	57 till 55%
	25 och däröver	55 till 37%
Kvinnor	4 till 20%	70 till 58%
	21 till 29%	58 till 52%
	30 till 32%	52 till 49%
	33 och däröver	49 till 37%

*** Källa: Hämtat från Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

För de som använder idrottsläge: Observera att idrottare kan ha lägre kroppsfett och högre kroppsvatten än vad som visas ovan, beroende på deras typ av sport eller aktivitet. Kroppsvattenmätningens resultat påverkas av proportionen av kroppsfett och muskler. Om proportionen av kroppsfett är hög, eller om proportionen av muskler är låg så tenderar kroppsvattenresultatet att vara lågt.

Det är viktigt att komma ihåg att mätningar såsom kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvatten är verktyg för dig att använda som del av en hälsosam livsstil. Eftersom kortsikliga skiftningar är normalt, så föreslår vi att du skriver ner dina framsteg över tiden, snarare än att fokusera på en enda dags avläsning.

Procenträckvidderna för total andel vatten i kroppen anges endast som vägledning.

Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.

VARFÖR BÖR JAG KÄNNA TILL MIN MUSKELMASSA?

Enligt American College of Sports Medicine (ACSM) kan mager muskelmassa minska med nära 50 procent mellan åldrarna 20 och 90. Om du inte gör något för att ersätta denna förlust kommer du att förlora muskelmassa och öka fetthalten. Det är även viktigt att känna till din muskelmassas % under viktreduktion. Vid vila bränner kroppen omkring 110 ytterligare kalorier för varje kilo av muskler som ökar. En del fördelar med att öka muskelmassa inkluderar:

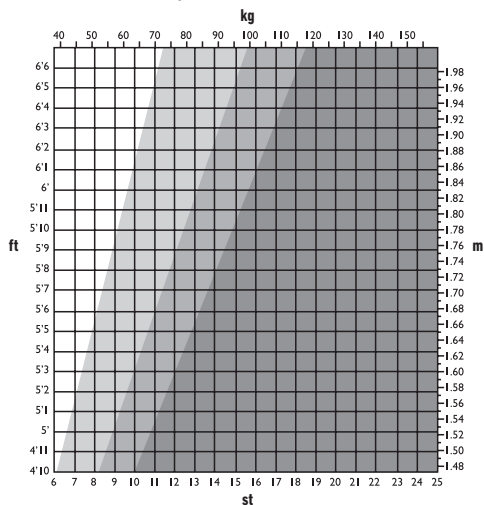
- Omkastning av styrkeminskningen, benmassa och muskelmassa som kommer med åldern
- Underhåll av flexibla leder
- Guide för viktreduktion vid kombination med hälsosam kost

This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function. Denna produkt är endast ämnad för hemmabruk. Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen.

FARAI Använd inte denna produkt om du har en pacemaker eller annan liknande medicinsk enhet. Om du tvivlar, konsultera med din läkare.

VAD BETYDER MITT BMI-VÄRDE?

Kroppsmasseindex (BMI) är ett index för vikt-för-längd som ofta används för att klassificera undervikt, övervikt och stor övervikt hos vuxna. Vägen räknar ut ditt BMI-värde åt dig. BMI-kategorierna visas i diagrammet och tabellen nedan såsom erkänt av WHO (World Health Organisation) och kan användas för att tolka ditt BMI-värde



Din BMI-kategori kan identifieras med hjälp av tabellen nedan.

BMI-kategori	Betydelse av BMI-värde	Hälsorisk baserat endast på BMI
< 18.5	Undervikt	Moderat
18.6-24.9	Normal	Låg
25-29.9	Övervikt	Moderat
30+	Fetma	Hög

VIKTIG! Om diagrammet/tabellen visar att du är utanför en "normal" hälsosam vikträckvidd, konsultera med din läkare innan du vidtar någon åtgärd. BMI-klassificering är endast för vuxna (ålder 20+ år).

BASALOMSÄTTNING (BMB) – VAD BETYDER DET?

Din basalomsättning (BMB) är en uppskattning av energin (mätt i kalorier) som kroppen förbrukar, vid vila, för att bibehålla normala kroppsfunktioner. Detta kontinuerliga arbete utgör omkring 60-70% av de kalorier som kroppen använder, och inkluderar hjärtslagen, andningen och bibehållandet av kroppstemperaturen. Din BMB påverkas av ett antal faktorer, inkluderat ålder, vikt, längd, kön, bantnings- och träningsvanor.

FRÅGOR OCH SVAR

Hur exakt mäts min kroppsfett- och vattenhalt?

Denna Salter-våg använder en mätningsteknik känd som Bioelektrisk Impedans Analys (BIA). En liten ström skickas genom din kropp, via dina fötter och ben. Denna ström flödar enkelt genom mager muskulär vävnad, vilken har ett hög vätskeinnehåll, men inte enkelt genom fett. Därför, genom att mäta din kroppens impedans (dvs. dess motstånd mot strömmen), kan kvantiteten av muskler avgränsas. Från detta kan kvantiteten av fett och vatten beräknas.

Vad är värdet av strömmen som går genom mig när mätningen görs?

Är det säkert?

Strömmen är mindre än 1mA, vilket är mycket lågt och helt säkert. Du kommer inte att känna något. Observera dock att denna enhet inte bör användas av någon med en intern medicinsk elektrisk enhet, såsom en pacemaker, som extra försiktighetsåtgärd mot störningar av denna enhet.

Om jag mäter min kroppsfett och vatten vid olika tidpunkter på dagen kan det variera ganska mycket. Vilket värde är korrekt?

Din kroppsfettprocentavläsning varierar med kroppsvatteninnehållet, och det senare ändras under dagens gång.

Det finns ingen rätt eller fel tidpunkt under dagen att göra en avläsning, men försök att göra avläsningar på en regelbunden tid när du anser att din kropp är väl hydrerad. Undvik att göra avläsningar efter att du har badat eller suttit i bastun, efter intensiv träning, eller inom 1-2 timmar från att du har druckit rejält eller intagit en måltid.

Min kompis har en kroppsfattnsanalyserare av ett annat märke. När jag använder den så får jag en annan avläsning. Varför då?

Olika kroppsfattnsanalyserare tar mått runt olika delar av kroppen och använder matematiska algoritmer för att beräkna kroppsfattnsprocenthalten. Det bästa rådet är att inte göra jämförelser från en enhet till en annan, utan använda samma enhet varje gång för att övervaka eventuella ändringar.

Hur tyder jag mina kroppsfattns- och vattenprocenthaltavläsningar?

Se kroppsfattns- och vattentabellerna som medföljer denna produkt. De guidar dig så att du vet om dina kroppsfattns- och vattenavläsningar faller i en hälsosam kategori (relativt till din ålder och ditt kön).

Vad bör jag göra om min kroppsfattnsavläsning är mycket hög?

En förnuftig kost, vätskeintag och träningsprogram kan reducera din kroppsfattnsprocenthalt. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar ett sådant program.

Varför är kroppsfattnsprocenthalten för män och kvinnor så olika?

Kvinnor har naturligt en högre procenthalt med fett än män, eftersom deras kroppssammansättning är olika och inriktad mot graviditet, amning etc.

Vad bör jag göra om min vattenprocenthalt är låg?

Se till att du regelbundet intar tillräckligt med vatten och arbetar mot att flytta din kroppsfattnsprocenthalt in i ett hälsosamt stadiet.

Varför bör jag undvika att använda kroppsanalysvågen då jag är gravid?

Under graviditet ändras en kvinnas kroppssammansättning avsevärt för att kunna stödja en utvecklande barn. Under dessa förhållanden kan kroppsfattnsprocenthaltavläsningar vara felaktiga och missvisande. Gravida kvinnor bör därför endast använda viktfunktionen.

RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

- Väg dig alltid på samma våg placerad på samma golvyta. Jämför inte viktavläsningar från en våg till en annan eftersom olikheter kommer att existera på grund av tillverkningsavvikelser.
- Placering av din våg på ett hårt, jämt golv ger bästa precision igen och igen.
- Väg dig vid samma tidpunkt varje dag, innan måltider och utan skor. Med en gång på morgonen är en bra tidpunkt.
- Din våg rundar upp eller ner till närmaste enheten. Om du väger dig två gånger och får två olika avläsningar ligger din vikt emellan de två.
- Rengör din våg med en fuktig trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel.
- Låt inte din våg bli indränkt med vatten eftersom detta kan skada elektroniken.
- Hantera din våg varsamt – den är ett precisionsinstrument. Tappa den inte eller hoppa på den.

FELSÖKNINGSGUIDE

- Du måste vara barfota när du använder kroppsfattns- och total kroppsfaftenavläsningar.
- Din hud på undersidan av dina fötter kan påverka avläsningen. För att få bästa möjliga avläsning och konsekvent avläsning, torka fötterna med en fuktig trasa och lämna dem något fuktiga innan du kliver upp på vågen.

VARNINGSINDIKATORER

Lo Byt ut batteriet.

O-Ld Maximal vikt-kapacitet överskriden.

Err Utom räckvidd, felaktig drift eller dålig kontakt med fötterna.
Instabil vikt. Stå stilla.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

80 cm - 220 cm	Idrottat-läge = 15-50 år
27" - 7'3"	d = 0,1 % kropps fett
6 - 100 år	d = 0,1 % kropps vatten
Kvinna/man	d = 0,1 % muskelmassa
12 användarminnen	d = 1 Kcal BMB
Barn-läge = 6-12 år	

WEEE-FÖRKLARING



Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingssystemen eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinns på ett miljösäkert vis.

GARANTI

Denna produkt är endast ämnad för hushållsanvändning. Salter kommer att reparera eller byta ut produkten, eller del av denna produkt, (med uteslutande av batterier) gratis om det inom 15 år efter inköpsdatumet, det kan visas att den har slutat fungera på grund av bristfälligt utförande eller material. Denna garanti täcker de fungerande delar som påverkar vågens funktion. Den täcker inte kosmetisk förslitning som orsakats av vanligt användande och slitage eller skada orsakad genom olycka eller felaktigt användande. Öppnande eller isärtagande av vågen eller dess komponenter ogiltigförklarar garantin. Fodringar under garanti måste stödjas genom inköpsbevis och returneras med betald frakt till Salter (eller lokal Salter-handlare om det rör sig om utanför Storbritannien). Försiktighet bör iakttagas i paketeringen av vågen så att den inte skadas under frakten. Detta åtagande är förutom konsumentens lagstadgade rättigheter och påverkar inte dessa rättigheter på något vis. Utanför Storbritannien, kontakta din lokala Salter-handlare.

HVORDAN FUNGERER MAXVIEW ANALYSER PERSONVÆGTEN?

Denne Salter personvægt anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen for at bestemme henholdsvis fedtvæv og magert væv - den elektriske impuls kan ikke mærkes og der er ingen risiko forbundet med målingen. Kontakten med kroppen foregår via puder af rustfrit stål på vægstens platform. Denne metode beregner på samme tid din vægt, kropsfedt, kropsvand, kropsmasseindeks (BMI), basaltstofskifte og muskelmasse, hvilket giver dig et mere præcist mål for din generelle sundhedstilstand og kondition. Denne vægt vil også vise vægt, kropsfedt og samlet kropsvand for børn og teenagere på 6-17 år. Muskelmasse, kropsmasseindeks (BMI) og basaltstofskifte (BMR) vises ikke for denne aldersgruppe. Vægten kan gemme personlige data for op til 12 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

KOM I GANG

Trin 1: Batterier

Isæt de 4 x AAA batterier, der medfølger, i batterirummet, idet det sikres, at + og - polerne vender.

Trin 2: Tæppeben

Sæt de vedlagte tæppeben på vægten, hvis den skal stå på et gulvtæppe.

Trin 3: Indstil tidspunkt

1. Tjek at der er slukket for vægten.
2. Tryk på **SET** knappen og hold den nede indtil timetallet blinker på displayet. Indstil time med **▲** og **▼** knappen (24-timers ur). Tryk på **SET** knappen for at bekræfte.
3. Minuttallet blinker. Indstil minutter med **▲** og **▼** knappen Tryk på **SET** knappen for at bekræfte

KUN AFLÆSNING AF VÆGT

Denne vægt er udstyret med vores bekvemme 'træd-på'-funktion. Når vægten er blevet initialiseret, kan den bruges ved blot at træde direkte op på platformen - uden at skulle vente!

Indstil vægtmodus

1. Tryk en gang på midten af platformen med foden. Tidspunktet vises.
2. Tryk en gang på midten af platformen med foden. '0' vises.
3. Tryk på **SET** knappen indtil kg, lb eller st vises.
4. Vent på at vægten slukker.

Initialisering af vægten

1. Tryk en gang på midten af platformen med foden. Tidspunktet vises.
2. Tryk en gang på midten af platformen med foden.
3. Vent på at vægten slukker.

Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. På alle andre tidspunkter skal man blot træde direkte på vægten.

Sådan bruger du vægten

1. Træd op på vægten og stå med dine fødder over displayet.
2. Når du hører et bip, skal du stå af vægten.
3. Din vægt bliver vist.
4. '0' vises og derefter tidspunkt.
5. Vægten slukker.

Tip: For at vise tiden, når der er slukket for vægten, skal du trykke en gang med foden på midten af platformen.

PERSONLIGE DATA - INDLÆSNING

1. Tryk på **SET** knappen for at tænde for vægten.
2. Mens brugernummeret blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på **▲** eller **▼** knappen. Tryk på **SET** knappen for at bekræfte valget.
3. Vægtmodus-displayet blinker.
Tryk på **▲** knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **SET** knappen.
4. Højde displayet blinker.
Tryk på **▲** eller **▼**, som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på **SET** knappen.
5. Alder displayet blinker.
Tryk på **▲** eller **▼**, som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på **SET** knappen

Børneindstilling:

Når alderen indstilles fra mellem 6-12 år, vælges børneindstilling automatisk.

Et lille børneikon kommer frem, som vist herunder

Bemærk: I børneindstilling vil kun vægt, kropsfedt og kropsvand blive vist.

6. Mand- eller kvindesymbolet blinker.

Tryk på **▲** knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **SET** knappen.

Atlet indstilling:

Når alderen indstilles på mellem 15-50 år, vil Atlet indstilling være tilgængelig.

Atlet indstilling vælges ved at trykke på **▲** knappen, indtil  vises, og tryk derefter på **SET** knappen.

En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjerterefrekvens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.

7. Displayet vil vise dine indstillinger og derefter slukke. Hukommelsen er så indstillet.

8. Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

VÆGT OG & MÅLING AF KROPSFEDT

Sæt personvægten på en plan, jævn overflade.

1. Tryk på **SET** knappen.
2. Vælg dit brugernavn ved at trykke på **▲** eller **▼** knappen.
3. VENT mens displayet genbekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-aflæsning.
4. Når nul vises, skal du træde op på platformen og stå stille MED BARE FØDDER. Sørg for, at dine fødder er i god kontakt med de 2 metalpuder på platformen. Dine fødder vil dække displayet.
5. Efter et par sekunder vil du høre et bip. Træd ned af vægten.
6. Din vægt vil blive vist efterfulgt af din kropsfedtprocent, samlet kropsvandprocent, muskelmasseprocent, kropsmasseindeks (BMI) og basaltstofskifte (BMR).

KROPSFEDT - HVAD BETYDER DET?

Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende - fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplager vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet. Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene - sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt - du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDTPROCENT

Kropsfedt %-områder for drenge*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Kropsfedt %-områder for piger*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Kropsfedt %-områder for mænd**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Kropsfedt %-områder for kvinder**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Kilde: Stammer fra: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb & AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 6, 598-602.

**Kilde: Stammer fra: Dymally Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd & Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Kropsfedt %-områderne er kun vejledende. Der bør altid indhentes professionel Lægelig vejledning inden man starter på diæt og motionsprogrammer.

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?

Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler). Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop. Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturlbalance. Den reguleres især ved svedafsondring. Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSVANDPROCENT**Vandprocentoversigt****

	Fedtprocentområde	Optimal total vandprocentområde
Mænd	4 til 14%	70 til 63%
	15 til 21%	63 til 57%
	22 til 24%	57 til 55%
	25 og derover	55 til 37%
Kvinder	4 til 20%	70 til 58%
	21 til 29%	58 til 52%
	30 til 32%	52 til 49%
	33 og derover	49 til 37%

*** Kilde: Afledt af Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For dem, der bruger atlet indstilling: bemærk at atleter kan have et lavere kropsfedt område og et højere kropsvand område end vist herover, afhængig af deres type sport eller aktivitet. Resultaterne af kropsvandmåling påvirkes af forholdet mellem kropsfedt- og kropsmasse. Hvis kropsfedtproportionen er stor, og kropsmasseproportionen er lille, vil der være en tendens til en lav kropsvandproportion.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Kropsvand %-områderne er kun vejledende.

Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

HVORFOR BØR JEG KENDE MIN MUSKELMASSE?

Ifølge American College of Sports Medicine (ACSM) kan den rene kropsmasse falde med næsten 50 % fra 20-års- til 90-års-alderen. Hvis du intet gør for at erstatte dette tab, vil du miste kropsmasse og få mere fedtvæv. Det er også vigtigt at kende din kropsmasse, når du taber dig. I hvile forbrænder kroppen ca. 110 ekstra kalorier for hver kilo kropsmasse, du tager på. Der er flere fordele ved at øge sin kropsmasse, f.eks.:

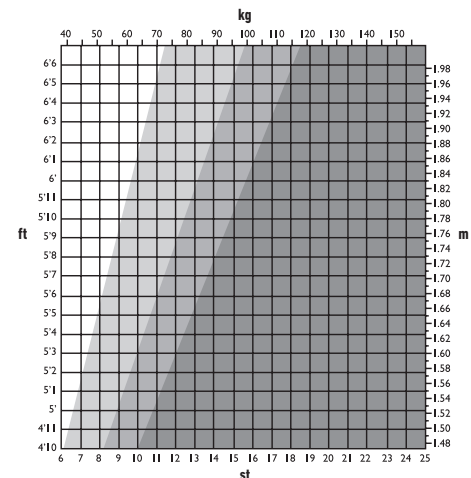
- Vende det fald i styrke, knogletæthed og kropsmasse, der følger med alderen
- Opretholde smidige led
- Styre vægttabet, når det kombineres med en sund diæt.

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.

ADVARSEL: Du må ikke anvende dette produkt, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

HVAD BETYDER MIT KROPSMASSEINDEKS (BMI)?

Kropsmasseindeks (BMI) er et vægt-for-højde-indeks, der normalt bruges til at klassificere undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner din BMI-værdi for dig. BMI-kategorierne, der er vist i skemaet og tabellen nedenfor, er anerkendt af WHO (World Health Organisation) og kan bruges til at fortolke din BMI-værdi.



Din kropsmasseindeks-kategori kan identificeres ved hjælp af nedenstående tabel.

Kropsmasseindeks-kategori	Kropsmasseindeks-værdi betyder	Helbredsrisiko kun baseret på kropsmasseindeks
< 18.5	Under-vægtig	Moderat
18.6-24.9	Normal	Lav
25-29.9	Over-vægtig	Moderat
30+	Fed	Høj

VIGTIGT: Hvis skemaet/tabellen viser, at du er udenfor 'normalt' sundt vægtområde, skal du konsultere din læge, før du gør noget som helst.

Kropsmasseindeks-klassifikationer er kun for voksne (over 20 år).

BASALSTOFSKIFTE (BMR) – HVAD BETYDER DET?

Dit basalstofskifte (BMR) er et skøn af den energi (målt i kalorier), kroppen bruger i hvile på at opretholde sine normale funktioner. Dette uafbrudte arbejde udgør op til ca. 60-70 % af kroppens kalorierforbrug og omfatter hjertets slag, åndedrættet og opretholdelse af kropstemperaturen. Dit basalstofskifte påvirkes af forskellige faktorer, herunder alder, vægt, højde, køn, kost og motionsvaner.

SPØRGSMÅL OG SVAR**Præcis hvordan bliver mit kropsfedt og -vand målt?**

Denne Salter personvægt anvender en målemetode, der kaldes bioimpedansanalyse (BIA). En ganske lille strøm sendes gennem kroppen via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskeltvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages? Er det sikkert?

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bærer kaldes af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregler mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kropsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en anden fedtprocentmåling. Hvordan kan det være?

De forskellige kropsfedtanalysatorer foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. forandringer.

Hvordan fortolker jeg mine målinger af kropsfedt- og -vandprocent?

Der henvises til kropsfedt- og -vandtabelerne, der medfølger med produktet. De vil vise, om målingen af din kropsfedt- og vandværdi falder indenfor en sund kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?

En sund kost, et fornuftigt væskeindtag og en motionsplan kan nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks. fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på kropsfedtområderne for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en højere fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?

Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område. Hvorfor bør jeg ikke bruge kropsanalysevægten, hvis jeg er gravid? Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Under disse omstændigheder kan målinger af kropsfedt være unøjagtige og vildtledende. Gravide kvinder bør derfor kun bruge vægtfunktionen.

CODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

- Du skal altid veje dig selv på den samme vægt, der er placeret på den samme gulvflade. Du må ikke sammenligne vægtaflæsninger fra en vægt til en anden, da der vil være forskelle på grund af fremstillingstolerancer.
- Placer din vægt på en hård, jævn gulvflade, det vil sikre den største præcision og gentagelsesnøjagtighed.
- Vej dig selv på det samme tidspunkt hver dag, for måltider og uden fodtøj. Når du står op om morgenen er et godt tidspunkt.
- Vægten runder op eller ned til det nærmeste vægttrin. Hvis du vejer dig selv to gange og får to forskellige aflæsninger, vil din vægt ligge mellem de to aflæsninger.
- Rengør vægten med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler.
- Vægten må ikke blive gennemvædet med vand, da det kan beskadige elektronikken.
- Vægten skal behandles med omsorg – den er et præcisionsinstrument. Den må ikke tabes og man må ikke hoppe på den.

PROBLEMLØSNINGSGUIDE

- Du skal have bare fødder, når du måler kropsfedt og samlet kropsvand.
- Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

ADVARSELSINDIKATORER

- Lo** udskift batteri.
- 0-Ld** Vægten overstiger maksimum kapacitet.
- Err** uden for område, forkert funktion eller dårligt fodkontakt. Ikke-konstant vægt. Stå stille.

TEKNISK SPECIFIKATION

80 cm - 220 cm	Atlet indstilling = 15-50 år
27" - 7'3"	d = 0,1 % kropsfedt
6 - 100 år	d = 0,1 % kropsvand
Mand/kvinde	d = 0,1 % muskelmasse
Hukommelse til 12 brugere	d = 1 kcal basalstofskifte (BMR)
Børneindstilling = 6-12 år	

WEEE FORKLARING



Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og indsamlingsystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videresende produktet til miljøsikker genanvendelse.

GARANTI

Produktet er beregnet til hjemmebrug. Salter vil reparere og udskifte produktet, eller enhver del af dette produkt, (eksklusiv batterier) gratis, hvis det indenfor 15 år fra købsdatoen kan vises, at det er svigtet på grund defekte materialer eller udførelse. Denne garanti dækker arbejdende dele, som påvirker vægten funktion. Den dækker ikke kosmetisk forringelse, som er forårsaget af normalt slid og brug, eller beskadigelse, som er forårsaget af vanvare eller misbrug. Hvis vægten eller dens komponenter åbnes, vil garantien ugyldiggøres. Erstatningskrav under garanti skal understøttes af købsbevis og skval returneres fragt betalt til Salter (eller den lokale udnævnte Salter agent, hvis udenfor Storbritannien). Man skal være omhyggelig med at indpakke vægten, så den ikke bliver beskadiget under transport. Denne garanti er udover forbrugers lovbestemte rettigheder og har ingen indflydelse på disse rettigheder på nogen som helst måde. Udenfor Storbritannien skal du kontakte din lokale udnævnte Salter agent.

HOGYAN MŰKÖDIK A MAXVIEW ANALIZÁTOROS MÉRLEG

A Salter mérleg BIA (Bioimpedancia elemzés) technológiát használ, amely alacsony erősségi elektromos impulzust vezet át a testen, és meghatározza a testben található zsírszövet mennyiségét. Az elektromos impulzus nem érezhető, és teljesen biztonságos. A testtel történő érintkezést a mérleg platformján található rozsdamentes acél csatlakozók biztosítják.

Ez a módszer egyszerre számolja ki a súlyt, testszírtömeget, teljes testvíz mennyiségét, a BMI-t, az alap metabolikus rátát (BMR) és izomtömeget, amellyel sokkal pontosabb képet kaphat az általános egészségi állapotáról és fittségéről. Ez a mérleg a súlyt, valamint a gyermekek és 6-17 év közötti fiatal felnőttek testszír arányát és teljes testvíz értékét is megméri. Ebben az életkor-tartományban az izomtömeg, BMI- és a BMR-értéket a készülék nem jeleníti meg. Ez a mérleg legfeljebb 12 felhasználó személyes adatait rögzíti. A mérleget az analizátoros üzemmód mellett hagyományos mérlegként is lehet használni.

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATBA VÉTELE

1. lépés: Elem

Helyezzen be 4 db. AAA elemet (mellékelt) az elemtartóba. Győződjön meg a + és - terminálok megfelelő irányáról.

2. lépés: Szőnyeglábak

Szőnyegen történő használatához csatlakoztassa a mellékelt szőnyeglábakat.

3. lépés: Idő beállítás

- Győződjön meg róla, hogy a mérleg ki van-e kapcsolva.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a **SET** (Beállítás) gombot, amíg az óra villogni nem kezd a kijelzőn. Állítsa be az órát a **▲** és **▼** gombokkal (az óra 24 órás formátumú). Nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot a nyugtázáshoz.
- A percr villog. Állítsa be a percet a **▲** és **▼** gombokkal. Nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot a nyugtázáshoz.

CSAK SÜLYMÉRÉS

A mérleget már a kényelmes, rálépésre működésbe lépő kivitelezés jellemzi. Az inicializálást követően a mérleg azonnal működésbe lép, amint rálép a platformra. Többé nem kell várakozni!

Mérési mód beállítása

- Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát. Megjelenik a pontos idő.
- Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát. Megjelenik a nulla.
- Nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot, amíg meg nem jelenik a kg, lb vagy st mértékegység.
- Várja meg, amíg a mérleg kikapcsol.

A mérleg inicializálása

- Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát. Megjelenik a pontos idő.
- Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát.
- Várja meg, amíg a mérleg kikapcsol.

Az inicializálási folyamatot meg kell ismételni, amennyiben elmozdítja a mérleget. Egyébként álljon fel a mérlegre.

A mérleg használata

- lápjen rá a mérlegre, és helyezze lábait a kijelző fölé.
- Ha hangjelzést hall, lépjen le a mérlegről.
- Az Ön súlya megjelenik.
- Megjelenik a nulla, majd a pontos idő.
- A mérleg kikapcsol.

Tipp: Az idő megjelenítéséhez a mérleg kikapcsolt állapota mellett, nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát.

SZEMÉLYES ADATOK BEVITELE

- Kapcsolja be a készüléket a **SET** (Beállítás) gombbal.
- Amíg villog a felhasználói szám, válasszon ki egy felhasználói számot. Ehhez nyomja meg a **▲** vagy a **▼** gombot. Választását a **SET** (Beállítás) gomb megnyomásával hagyhatja jóvá.
- A súlymód kijelző villogni kezd. Nyomja meg a **▲** gombot, amíg a helyes ikon nem villog, majd nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.
- A magasság kijelző villogni kezd. Nyomja meg a **▲** vagy a **▼** gombot a magasság beállításához szükséges módon, majd nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.
- Az életkor kijelző villogni kezd. Nyomja meg a **▲** vagy a **▼** gombot szükség szerint az életkor beállításához, majd nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.

Gyermek mód:

Amennyiben az életkor 6 és 12 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja a gyermek módot.

Megjelenik egy kis gyermek ikon, az alábbiak szerint.

Megjegyzés: Gyermek módban csak a súly, testszír és testvíz kerül megmérésre.

- A férfi vagy nő szimbólum villogni kezd.

Nyomja meg a **▲** gombot, amíg a helyes ikon nem villog, majd nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.

Átléta mód:

Amennyiben az életkor 15 és 50 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja az átléta módot.

Az átléta mód kiválasztásához nyomja meg a **▲** gombot, amíg meg nem jelenik a **✱** szimbólum, majd nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.

Az átléta meghatározása: olyan személy, aki intenzív fizikai tevékenységben vesz részt legalább napi 12 órát, és akinek pihenési szívritmusa körülbelül 60 percenként, vagy ennél kevesebb.

- A kijelzőn megjelennek a beállításai, majd kikapcsol. Ezzel beállította a memóriát.

- Ismétlje meg az eljárást egy második felhasználóhoz vagy a felhasználói adatok módosításához.

Megjegyzés: A memóriában tárolt adatok frissítéséhez vagy felülírásához kövesse ugyanezt az eljárást, és hajtsa végre a szükséges módosításokat.

SÜLY ÉS TESTSZÍR ÉRTÉKEK

A mérleget kemény, vízszintes felületre helyezze.

- Nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot.
- Válassza ki a felhasználói számát a **▲** és **▼** gombokkal.
- VÁRJON, amíg a kijelző meg nem erősíti a személyes adatait, és nullát nem jelenít meg.
- Ha a kijelzőn megjelenik a nulla érték, lépjen rá MEZÍTÁB a platformra, és álljon mozdulatlanul. Győződjön meg róla, hogy a lábai jól érintkeznek-e a platformon található két fémlapkával. A lábainak el kell takarniuk a kijelzőt.
- Néhány másodperc múlva hangjelzést fog hallani. Lépjen le a mérlegről.
- Megjelenik a testsúly, amelyet a testszír-százalék, a teljes testvíz-százalék, az izomtömeg-százalék, a BMI és az alap metabolikus ráta (BMR) követ.

TESTSZÍR – MIT JELENT?

A testtömeg bizonyos százalékát testszír alkotja. Ez alapvetően fontos a test egészséges működéséhez, mert körbeveszi az ízületeket, védi a létfontosságú szerveket, segíti a testhőmérséklet szabályozását, tárolja a vitaminokat és elősegíti a test fenntartását táplálékhiány esetén. Azonban a túl magas vagy a túl alacsony testszír-százalék károsíthatja az egészséget. Nehéz olyan módon megmérni, mennyi testszírral rendelkezünk, hogy egyszerűen megnézzük magunkat a tükörben.

Ezért fontos mérni és figyelemmel követni a test testszír-százalékát. A testszír-százalék sokkal jobban méri a jó kondíciót, mint pusztán maga a testtömeg – a fogyás abból is állhat, hogy izomtömeget, nem pedig zsírt veszít, ekkor testének magas lehet a testszír-százalék, miközben a mérleg „normális testtömeget” jelez.

A TESTSZÍRTÖMEG SZOKÁSOS EGÉSZSÉGES TARTOMÁNYA

Testszír % Tartományok fiúk esetén*

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Testzsír % Tartományok lányok esetén*

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

Testzsír % Tartományok férfiak esetén**

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

Testzsír % Tartományok nők esetén**

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Forrás: Származási hely: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb és AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Forrás: Származási hely: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Hee, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, és Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1–3". Am J Clin Nutr 2008;72:694–701.

A publikált testzsír %-ok csak útmutatóul szolgálnak. Mindig forduljon szakértő orvosi tanácsért mielőtt diéta és testedzési programokba kezdene.

TESTVÍZ – MIÉRT MÉRJÜK?

A testvíz az egyik legfontosabb összetevője a testtömegnek. Több mint a teljes testtömeg fele teszi ki és majdnem kétharmadát teszi ki a zsírmert testtömegnek (túlnyomóan az izomnak).

A víz számos fontos szerepet tölt be a testben: Testünk minden sejtje, függetlenül attól, hogy a bőrben, a mirigyekben, az izomzatban, az agyban vagy bárhol máshogy helyezkednek el, csak akkor tud helyesen működni, ha elegendő vízzel rendelkezik. A víz továbbá fontos a test hőmérsékletégszabályozásának szabályozásában, főleg az izzadáson keresztül. Előfordulhat, hogy a kombinált testtömeg és a testzsír mérés „normál” értékét ad, de testének hidratációs szintje elégtelen az egészséges élethez.

A TELJES TESTVÍZ MENNYISÉG SZOKÁSOS EGÉSZSÉGES TARTOMÁNYA

Testvíz táblázat***

	TZS % tartomány	Optimális össz testvíz % tartomány
Férfiak	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Nők	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Forrás: Loezwe Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999; 69 8–861.

Az atléta üzemmodot használóknak: vegyük figyelembe, hogy előfordulhat, hogy az atléták a fent bemutatottaknál alacsonyabb testzsír tartománnyal és magasabb testvíz-tartománnyal rendelkeznek, a sport- vagy tevékenység típus függvényében.

A testvíz-mérés eredményei befolyásolja a testzsír és az izom aránya. Ha a testzsír aránya magas vagy az izom aránya alacsony, akkor a testvíz eredményei inkább alacsonyabbak.

Fontos észben tartani, hogy a mérések mint pl. a testtömeg, testzsír vagy testvíz mérések eszközöket jelentenek Önnek, amelyeket az egészséges életmód részeként használhat fel. Mivel a rövid ideig tartó ingadozások szokásosnak mondhatók, javasoljuk, hogy a súly alakulását időben kövesse, és ne csak egy nap méréseire alapozzon.

A publikált testvíz %-ok csak útmutatóul szolgálnak.

A diéta vagy testedzési program elkezdése előtt mindig ki kell kérni szakorvos tanácsát.

MIÉRT KELL ISMERNEM AZ IZOMTÖMEGET?

Az American College of Sports Medicine (ACSM) kutatásai szerint a sovány izomtömeg kb. 50 százalékkal csökkenhet

20 és 90 éves kor között. Ha semmit nem tesz a veszteség helyettesítése érdekében, akkor izmot veszít és testzsír növel. Testsúly-csökkenés során is fontos tudni az izomtömeg %-ot. Nyugalmi állapotban a test kb. 110 további kalóriát éget el minden egyes megszerzett kilogramm izom után. Az izomnövelés néhány előnye:

- Megfordítja az életkorral járó erő, csontsűrűség és izomtömeg csökkenését
- Fenntartja a rugalmas ízületeket
- Egészséges diétával kombinálva vezet a testtömeg csökkentéséhez.

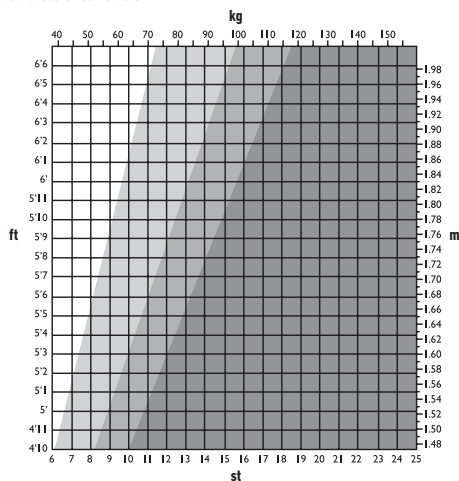
Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. A terhes nők csak a súlyfunkciót használhatják.

FIGYELMEZTETÉS: Ne használja a terméket, ha szívritmus-szabályzóval vagy egyéb beépített orvosi műszerrel rendelkezik. Kétség esetén forduljon orvosához.

MIT JELENT AZ ÉN BMI-ÉRTÉKEM?

A testtömeg index (BMI) súly-magasság index, amelyet gyakran használnak a felnőttek alultápláltság, túlsúlyos vagy kövér kategóriába történő besorolásához.

Ez a mérleg kiszámolja az Ön BMI értékét. Az alábbi ábrán és táblázatban található BMI kategóriákat elismeri a WHO (Egészségügyi Világszervezet), és az Ön BMI értékek értelmezésére használhatók.



A BMI kategóriája az alábbi táblázattal azonosítható.

BMI kategória:	BMI érték értelme	Kifejezetteen a BMI-re alapuló egészségi kockázat
< 18.5	Alultápláltság	Mérsékelt
18.6–24.9	Normál	Alacsony
25–29.9	Túlsúlyos	Mérsékelt
30+	Kövér	Magas

FONTOS: Ha az ábra/táblázat azt mutatja, hogy az Ön súlya kívül esik a „normál” súlytartományon, mielőtt bármit is tenné, forduljon orvoshoz.

A BMI osztályozások csak felnőttek számára (több mint 20 év) készültek.

ALAP METABOLIKUS RÁTA (BMR) –MIT JELENT?

Az alap metabolikus ráta (BMR) a test által nyugalmi állapotban a normális testfunkciók fenntartásához felhasznált, becsült energia (kalóriában mérve). Ez a folyamatos munka kb. 60–70 %-át teszi ki a test által felhasznált kalóriának és magában foglalja a szív-működést, légzést és a testhőmérséklet fenntartását. A BMR-t számos tényező befolyásolja, ezek közé tartozik az életkor, a testtömeg, testmagasság, nem, étkezési és testgyakorlási szokások.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Pontosan hogyan méri a testzsírt és a testvizet?

Ez a Salter mérleg a BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Bioelektromos impedancia elemzés) mérési módszert használja.

A mérleg a lábakon és a testen keresztül kis erősségű áramot vezet át. Ez az áram könnyen áthalad a nagyobb nedvességtartalmú zsírmerev izomszöveten, azonban nehezen halad át a zsírszöveten. Ezért a test impedanciájának (vagyis az árammal szembeni ellenállásának) megméréseivel meghatározható az izom mennyisége. Ebből megbecsülhető a zsír és víz mennyisége.

Méréskor milyen áramerősség halad át rajtam? Biztonságos?

Az áramerősség kisebb, mint 1mA, amely nagyon kevés és tökéletesen biztonságos. Nem lehet érzékelni. Kérjük jegyezze meg, hogy ezt az eszközt nem használhatják beépített elektromos orvosi eszközzel, például szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek, mert fennáll a beépített orvosi eszköz károsodásának esélye.

Ha a testszír és testvíz százalékot különböző napszakokban mérem, az értékek jelentősen eltérnek. Melyik érték a helyes?

A testszír százalékos mérés a test víztartalmának függvényében változik, a test víztartalma pedig a nap folyamán változik. Nincs jó vagy rossz idő a mérés elvégzésére, de törekedjen arra, hogy a méréseket rendszeres időközönként végezze el, amikor úgy véli, hogy teste megfelelően hidratált. Ne végezzen méréseket fürdés vagy szauna után, intenzív edzés után vagy 1-2 órán belül a nagyobb mennyiségű élelmiszer- vagy ital fogyasztást követően.

Barátomnak egy másik gyártó által gyártott testtömeg analízátora van.

Amikor azt használtam, különböző eredményt adott a testzsír mérés. Miért van ez?

Különböző testszír analízátorok a test különböző részeit mérik és különböző matematikai algoritmusokat használnak a testszír-százalékos algoritmus kiszámolásához.

A legjobb tanács az, ha nem veti össze a különböző készülékeket, hanem mindig ugyanazt a készüléket használja a változások nyomon követéséhez.

Hogyan értelmezem a testszír- és a testvíz százalék értéket?

Kérjük, tekintse meg a termékhez mellékelt testszír- és testvízszázalék táblázatot.

A táblázat alapján eldöntheti, hogy az Ön testszír és testvíz százalékos értéke (az életkorhoz és a nemhez viszonyítva) az egészséges kategóriába tartozik-e.

Mit tegyek, ha a testszír értékem nagyon „magas”?

A megfelelő diéta, folyadékbevitel és edzésprogram csökkenti a testszír-százalékot.

Egy ilyen program elkezdése előtt ki kell kérni szakorvos tanácsát.

Miért különbözik ennire a férfiak és a nők testszír-százaléka?

A nők természetes módon nagyobb mennyiségű zsírral rendelkeznek, mert testfelépítésük különbözik.

A nagyobb mennyiségű zsír a terhesség, szoptatás stb. során is szükséges.

Mit tegyek, ha a testvíz értékem „alacsony”?

Gondoskodjon róla, hogy mindig elegendő vizet igyon és dolgozzon azon, hogy zsírszázaléka az egészséges tartományba essen.

Miért kerüljem a testszíranalízátoros mérleg használatát terhesség közben?

Terhesség közben a női test összetétele jelentősen megváltozik a fejlődő gyermek táplálása érdekében. Ilyen körülmények mellett a testszír-százalékos értékek pontatlanok és félrevezetőek lehetnek. A terhes nők ebből kifolyólag csak a súlyfunkciót használhatják.

HASZNALAT ÉS GONDOZÁS

- Mindig ugyanarra a felületre helyezt ugyanazon mérlegen méretkezzen. Ne hasonlítsa össze a mért eredményt más mérlegeken mért eredménnyel, mert a gyártói túrhétsárok miatt az értékek eltérők lehetnek.
- A legnagyobb pontosság és ismételhetőség elérése érdekében a mérleget helyezze kemény, vízszintes felületre.
- Naponta mindig ugyanakkor méretkezzen, ruha és lábbeli nélkül. Például kíváló időpont a reggeli méretkezés.
- A mérleg felleve vagy lefele kerekít a legközelebbi értékre. Ha kétszer méretkezik és két különböző értéket kap, az Ön súlya a két érték között van.
- A mérleget nedves ronggyal tisztítsa. Ne használjon tisztítószereket.
- A mérlegbe nem kerülhet víz, mert az károsíthatja az elektronikát.
- Mivel a mérleg precíziós műszer, kezelje óvatosan. Ne ejtse el, és ne ugorjon rá.

HIBAKERESÉSI ÚTMUTATÓ

- Mezítáráll kell a mérlegre állnia, ha testszír és össztészvz méréseket kíván végezni.
- A talpán lévő bőr állapota befolyásolhatja a mérést.
- A legpontosabb és legkövetkezetesebb mérés érdekében egy nedves ruhával törölje meg a talpát, és még enyhén nedves állapotban lépjen a mérlegre.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

Lo cserélje ki az elemet.

0-Ld A súly meghaladja a maximális teljesítményt.

Err tartományon kívül, helytelen működés vagy a láb nem érintkezik megfelelően. Instabil súly. Álljon mozdulatlanul.

MŰSZAKI LEÍRÁS

80 cm – 220 cm	Atléta mód = 15-50 év
27" - 73"	d = 0.1 % testszír
6 - 100 év	d = 0.1 % testvíz
Férfi/Nő	d = 0.1 % izomtömeg
12 felhasználói memória	d = 1 kcal BMR
Gyerek üzemmód = 6-12 év	

WEEE-MAGYARÁZAT



A jelölés azt jelzi, hogy ezt a terméket az Európai Unióban nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. Az ellenőrzetlen hulladékkezelésből származó környezeti vagy egészségügyi kár elkerülése végett, és a tárgyi készülék fenntartható kezelése jegyében felelősségteljesen hasznosítsa újra. A használt eszköz visszaküldéséhez kérjük, használja a visszaküldő és gyűjtő rendszereket, vagy lépjen kapcsolatba azzal a forgalmazóval, ahonnan a készüléket vásárolta. A terméket ezek a szolgáltatók környezetvédelmi célú újrahasznosító helyre viszik.

GARANCIA

Ez a termék csak háztartási felhasználásra készült. A Salter díjmentesen megjavítja vagy kicseréli a terméket vagy a termék bármely részét (az elemek kivételével) a vásárlástól számított 15 éven belül, ha igazolható, hogy a hibát a gyártási vagy anyaghiba okozza. A garancia lefedi a mérleg működését befolyásoló mozgó gépkalkatrészeket. A garancia nem fede le a természetes kopás és elhasználódás által okozott kozmetikai értékcsökkenést vagy a baleset vagy rongálódás miatti károsodást. A mérleg vagy részének kinyitása vagy szétszerelése a garancia megszűnését eredményezi. A garanciát alá kell támasztani a vásárlást igazoló nyugtával, és a terméket vissza kell küldeni a postai díjat megfizetve a Salter céghez (vagy az Egyesült Királyságon kívüli területek esetén a Salter által kinevezett helyi képviselőhöz). Gondosan kell eljárni a mérleg csomagolásakor, hogy szállítás közben ne sérülhessen meg. Ez a kötelezettségvállalás kiegészíti a vásárló törvényi jogait és semmilyen módon nem befolyásolja azokat. Az Egyesült Királyságon belül az értékesítés és szervizelés érdekében forduljon a HoMedics Group Ltd.-hez, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Segélyvonal telefonszáma: (01732) 360783. Egyesült Királyságon kívül, forduljon a Salter által kinevezett helyi képviselőhöz.

JAK FUNGUJE VÁHA MAXVIEW ANALYSER?

Váha Salter používá technologii BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioelektrické impedance), která do těla vysílá nepatrný elektrický impuls, jež rozlišuje tuk od beztukové hmoty. Tento elektrický impuls neucítíte a je zcela bezpečný. Kontakt s tělem je dosaženo polštářky z nerezové oceli na ploše váhy. Tato metoda současně měří vaši tělesnou hmotnost, tělesný tuk, celkový obsah vody v těle, index tělesné hmotnosti (BMI), bazální metabolický výdej (BMR) a svalovou hmotu. Získáte tak přesnější údaje o svém celkovém zdraví a kondici. Váha rovněž zobrazuje hmotnost, množství tuku v těle a celkové množství vody v těle u dětí a mládeže ve věku 6–17 let. Pro toto věkové rozmezí se nezobrazuje svalová hmotu, index tělesné hmotnosti (BMI) a bazální metabolický výdej (BMR). Váha může uložit osobní data až 12 uživatelů. Váhu lze použít nejen jako analyzátor, ale také jako běžnou váhu.

UVEDENÍ DO PROVOZU

1. Baterie

Vložte příložené 4 baterie AAA do přihrádky na baterie, dbejte na správnou orientaci + a – pólu.

2. Kobercové nožky

Pro použití na koberci nasadte příložené kobercové nožky.

3. Nastavení času

1. Zkontrolujte, zda je váha vypnutá.
2. Stiskněte a držte tlačítko **SET**, až začnou na displeji blikat hodiny. Nastavte hodiny pomocí tlačítek **▲** a **▼** (hodiny fungují v 24-hodinovém režimu). Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.
3. Začnou blikat minuty. Nastavte minuty pomocí tlačítek **▲** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.

POUZE VÁŽENÍ

Tato váha je vybavena pohodlným automatickým zapnutím po vstupu na váhu. Po počátečním nastavení lze váhu zapnout pouhým našlápnutím na váhu – už žádné čekání!

Nastavení režimu vážení

1. Našlápněte na střed váhy a z váhy sestupte. Zobrazí se čas.
2. Našlápněte na střed váhy a z váhy sestupte. Zobrazí se nula.
3. Stisknutím tlačítka **SET** nastavte jednotky (kg, lb nebo stl).
4. Počkejte, až se váha vypne.

Aktivování váhy

1. Našlápněte na střed váhy a z váhy sestupte. Zobrazí se čas.
 1. Našlápněte na střed váhy a z váhy sestupte.
 2. Počkejte, až se váha vypne.
- Tuto aktivaci je nutno opakovat, pokud je váha přesunuta. Jinak si můžete rovnou stoupnout na váhu.

Obsluha váhy

1. Postavte se na váhu, stůjte nohama na displeji.
 2. Když uslyšíte pípnutí, sestupte z váhy.
 3. Zobrazí se vaše hmotnost.
 4. Zobrazí se nula a potom čas.
 5. Váha se vypne.
- Tip: Pokud chcete zobrazit čas, když je váha vypnutá, našlápněte na střed váhy a z váhy sestupte.

VLOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

1. Zapněte váhu stisknutím tlačítka **SET**.
2. Když začne blikat číslo uživatele, zvolte číslo uživatele stisknutím tlačítka **▲** nebo **▼**. Svou volbu potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.
3. Na displeji začne blikat režim hmotnosti. Stisknutím tlačítka **▲** vyberte odpovídající symbol a potvrďte tlačítkem **SET**.
4. Začne blikat nastavení výšky. Pomocí tlačítka **▲** nebo **▼** nastavte svou výšku a potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.
5. Začne blikat nastavení věku. Pomocí tlačítka **▲** nebo **▼** nastavte svůj věk a potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.

Režim "dítě":

Pokud je zvolený věk 6–12 let, automaticky se zvolí režim "dítě".

Na displeji se zobrazí ikona dítěte (viz níže).

Poznámka: V režimu "dítě" se zobrazuje pouze hmotnost, tělesný tuk a množství vody v těle.

6. The male or female symbol will flash.

Press **▲** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.

Režim "sportovec":

Pokud je zvolený věk mezi 15 a 50 lety, je k dispozici režim "sportovec".

Režim "sportovec" vyberte stisknutím tlačítka **▲** dokud se nezobrazí  potom potvrďte tlačítkem **SET**.

Za sportovce se považuje člověk, který se věnuje intenzivní fyzické aktivitě přibližně 12 hodin týdně a jehož klidová tepová frekvence je přibližně 60 úderů za minutu a méně.

7. Na displeji se zobrazí vaše nastavení, potom se vypne. Paměť je nastavena.
 8. Opakujte tento postup pro druhého uživatele, nebo když chcete změnit uživatelské údaje.
- Poznámka:** Když chcete aktualizovat nebo přepsat uložené údaje, postupujte stejným způsobem a proveďte požadované změny.

MĚŘENÍ HMOTNOSTI A TĚLESNÉHO TUKU

Postavte váhu na rovný povrch.

1. Stiskněte tlačítko **SET**.
2. Tlačítkem **▲** nebo **▼** zvolte číslo uživatele.
3. POČKEJTE, dokud se na displeji nepotvrdí vaše osobní údaje a displej se nevyntuluje.
4. Když displej ukazuje nulu, stoupněte si HOLYMA NOHAMA na váhu a klidně stůjte. Dbejte na to, aby vaše nohy měly dobrý kontakt s dvěma kovovými destičkami na plošině váhy. Vaše nohy budou zakrývat displej.
5. Po několika vteřinách uslyšíte pípnutí. Sestupte z váhy.
6. Zobrazí se vaše hmotnost, procento tuku v těle, procento vody v těle, procento svalové hmoty, index tělesné hmotnosti (BMI) a bazální metabolický výdej (BMR).

MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE – CO TO ZNAMENÁ?

Lidské tělo se mimo jiné skládá z určitého množství tuku. Ten je nezbytný pro zdraví, funkční tělo – odpružuje klouby a chrání životně důležité orgány, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, skladuje vitamíny a je zásobou energie v případě nedostatku jídla. Přílišné množství tuku v těle, ale i nedostatečné množství tuku v těle může škodit zdraví. Pouhým pohledem do zrcadla je velmi těžké odhadnout, kolik tuku v těle máme. Proto je důležité měřit a monitorovat podíl tuku v těle. Podíl tuku v těle je přesnějším ukazatelem tělesné kondice než samotná hmotnost – rozložení úbytku na váze by mohlo znamenat, že ztrácíte svalovou tkáň a ne tuk – i když váha ukazuje "normální hmotnost", můžete mít vysoký podíl tuku v těle.

ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE

Percentuální rozmezí množství tuku v těle u chlapců*

Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

Percentuální rozmezí množství tuku v těle u dívek*

Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

Procentuální rozmezí množství tuku v těle u mužů**

Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Procentuální rozmezí množství tuku v těle u žen**

Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Zdroj: Čerpáno z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice: "Body fat reference curves for children" („Referenční křivky množství tuku v těle u dětí"), International Journal of Obesity (Mezinárodní žurnál o obezitě) (2006) 30, 598–602. **Zdroj: Čerpáno z: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murugodan, a Yoichi Sakamoto "Healthy percentage body fat ranges: („Zdravé procentuální podíly tuku v těle") an approach for developing guidelines based on body mass index-1–3" (postup při rozvoji směrnic založených na indexu tělesné hmotnosti 1–3). Am J Clin Nutr 2000; 72:694–701.

Publikované podíly tuku v těle jsou určeny pouze jako ilustrace. Před začátkem jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE – PROC JE MĚŘIT?

Voda v těle je nejdůležitější komponentou tělesné hmotnosti. Představuje více než polovinu celkové hmotnosti a téměř dvě třetiny beztukové hmoty (což jsou především svaly). Voda plní v těle řadu důležitých úkolů: Všechny buňky v těle, ať se jedná o kůži, žlázy, svaly, mozek nebo cokoliv jiného, jsou schopné fungovat pouze pokud mají dostatek vody. Voda také hraje nezbytnou roli při regulaci tělesné teploty, především formou perspirace. Kombinace hladiny vody a tuku v těle se může zdát „normální", výše hydratace těla však nemusí být postačující pro zdravý životní styl.

ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE**Graf vody v těle****

	Rozmezí procentuálního podílu tuku v těle	Optimální rozmezí procentuálního podílu vody v těle
Muži	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Ženy	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Zdroj: Čerpáno z Wang & Deurenberg: "Hydratace tělesné hmoty prosté tuků", Americký žurnál Clin Nutr 1999, 69 8 - 941.

Pro osoby užívající atletický režim: berte na vědomí, že atleti mohou mít v závislosti na druhu sportu či činnosti nižší množství tuku v těle a vyšší množství vody v těle než je zobrazeno shora. Výsledky měření množství vody v těle jsou ovlivněny i proporci tuku a svalů v těle. Pokud je proporce tuku v těle vysoká nebo proporce svalů nízká, výsledky měření množství vody v těle bývají zpravidla nízké.

Je důležité pamatovat, že míry jako jsou tělesná hmotnost, množství tuku v těle a množství vody v těle jsou pomůcky používané jako součást zdravého životního stylu. Jelikož krátkodobé fluktuace jsou běžné, doporučujeme zaznamenávat pokrok v průběhu času a nesoustředit se na výsledky z jediného dne.

Publikované podíly vody v těle jsou určeny pouze jako ilustrace.

Před začátkem jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

PROC JE DOBRÉ ZNÁT SVÉ MNOŽSTVÍ SVALOVÉ TKÁNĚ?

Podle Amerického vědeckého institutu American College of Sports Medicine (ACSM) se může množství svalové tkáně ve věku od 20 do 90 snížit o téměř 50%. Pokud tuto ztrátu nijakým způsobem nenahrazujete, ztrácíte svaly a nabyváte tuky. Procentuální podíl svalové tkáně je důležité znát i při snižování hmotnosti. Tělo v klidu spaluje zhruba další 110 kalorií za každý kilogram nabytého svalů. Některé z výhod zvýšení množství svalové tkáně jsou:

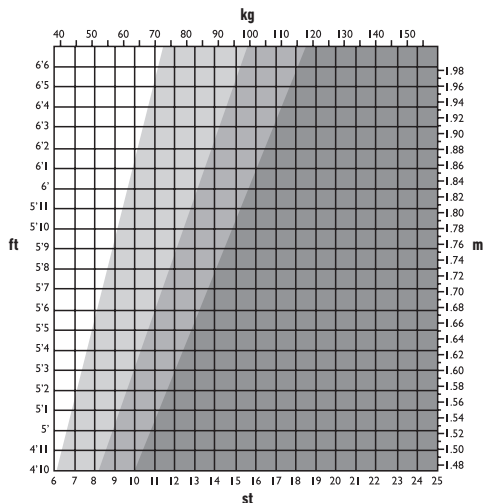
- Odvrátit s věkem spojený úbytek na síle, v hustotě kostí a množství svalové tkáně
- Udržování pohyblivosti kloubů
- Snižování hmotnosti ve spojení se zdravou stravou.

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci k měření hmotnosti.

UPOZORNĚNÍ: Pokud máte kardiostimulátor nebo jinou lékařskou pomůcku, výrobek nepoužívejte. Pokud jste na pochybách, poraďte se s lékařem.

CO ZNAMENÁ MOJE HODNOTA BMI?

Index tělesné hmotnosti (BMI) je měřítko poměru hmotnosti k výšce, jež se obecně používá k určování podvážky, nadváhy a obezity u dospělých. Tato váha vám vypočítá vaši hodnotu BMI. Kategorie BMI v tomto grafu a tabulce jsou uznávané Světovou zdravotnickou organizací a můžete je používat k výkladu své hodnoty BMI.



Svou kategorii BMI můžete určit pomocí této tabulky.

Kategorie BMI	Význam hodnoty BMI	Zdravotní riziko založené pouze na BMI
< 18.5	Podvážka	Průměrné
18.6–24.9	Normální váha	Nízké
25–29.9	Nadváha	Průměrné
30+	Obezita	Vysoký

UPOZORNĚNÍ: Pokud tato graf/tabulka ukazuje, že se vaše hmotnost pohybuje mimo "normální" zdravé hmotnostní rozmezí, obraťte se na svého lékaře, než podniknete jakékoli kroky. Klasifikace BMI platí pouze pro dospělé (osoby starší než 20 let).

CO JE BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ (BMR)?

Bazální metabolický výdej (BMR) je odhadované množství energie (počítané v kaloriích), kterou tělo v klidovém stavu vydává na udržování běžných tělesných funkcí. Tato průběžná práce představuje kolem 60–70 % kalorií, které tělo užívá, a zahrnuje práci srdce, dýchání a udržování tělesné teploty. BMR ovlivňuje množství faktorů, které zahrnují věk, hmotnost, výšku, pohlaví, stravovací a tělocvičné návyky.

OTÁZKY A ODPOVĚDI**Jak přesně se množství tuku a vody v těle měří?**

Tato váha Salter používá k měření metodu známou jako Analýza bioelektrické impedance (BIA). Do těla je skrz plošky nohou a nohy vysílán nepatrný elektrický proud. Tento proud snadno prochází beztukovou svalovou tkání, která má vysoký obsah tekutiny, tukem však neprochází tak snadno. Měřením impedance těla (tj. odpor proudu) je tudíž možné určit množství svalové tkáně. Z toho lze potvrdit množství tuku a vody.

Jaká je hodnota proudu, který mi během měření protéká tělem?**Je to bezpečné?**

Proud má méně než 1mA, což je zanedbatelná a zcela bezpečná hodnota. Ani tento proud neucítíte. Berte prosím na vědomí, že přístroj by neměl používat osoby s vnitřní elektronickou lékařskou pomůckou, jako je kardiostimulátor, jako patření proti narušení chodu tohoto přístroje.

Když si měřím množství tuku a vody v různou denní dobu, hodnoty bývají velmi rozdílné.**Která hodnota je správná?**

Procentuální podíl tuku v těle se mění souvisle s množstvím vody v těle a toto množství se mění v průběhu dne. Neexistuje správný nebo špatný čas k měření, usilujte se však o měření v pravidelnou dobu, kdy se domníváte, že je vaše tělo normálně hydratované. Pokud možno nemějte hodnoty po koupeli nebo sauně, po intenzivním cvičení nebo 1–2 hodiny po jídle nebo požití většího množství tekutiny.

Můj přítel má analyzátor množství tuku v těle od jiného výrobce. Když jsem ji použil, naměřil mi jiné množství tuku v těle.

Proč tomu tak je?

Různé analyzátoři množství tuku v těle měří tuky v odlišných částech těla a používají odlišné matematické algoritmy k výpočtu procentuálního množství tuku v těle. Pro sledování změn je nejlepší nesrovnávat výsledky z různých přístrojů, ale pokudžé používat stejný přístroj.

Jak si mám vyloučit své naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle?

Porovnejte je s tabulkami množství tuku a vody v těle, která je součástí balení. Pomohou vám určit, zda naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle spadají do zdravé kategorie (úměrné k vašemu věku a pohlaví).

Co mám dělat, pokud je naměřené množství tuku v těle příliš „vysoké“?

Zdravá dieta, příjem tekutin a cvičební režim mohou snížit množství tuku v těle. Před započítáním takového programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

Proč je takový rozdíl mezi procentuálním podílem tuku u mužů a žen?

Ženy mají přirozeně větší obsah tuku než muži, protože mají jinou tělesnou skladbu, připravenou na těhotenství, kojení atd.

Co mám dělat, pokud je naměřené množství vody v těle příliš „nízké“?

Ujistěte se, že máte dostatečný příjem vody a usilujte se o dosažení zdravého podílu tuku v těle.

Proč se mám vyvarovat použití váhy pro analýzu složení těla během těhotenství?

Během těhotenství se tělesné složení značně mění za účelem podpory vyvíjejícího se dítěte. Za těchto okolností by mohly být hodnoty množství tuku v těle nepřesné a zavádějící. Těhotné ženy by tudíž měly používat pouze funkci k měření hmotnosti.

RADY K POUŽITÍ A PÉČI

- Vždy se vaňte na stejné váze a stejné podlaze. Neporovnávejte hmotnosti naměřené na různých vahách, protože mezi nimi budou z důvodu výrobních tolerancí určité rozdíly.
- Postavením váhy na pevný, rovnoměrný povrch zajistíte větší přesnost a přesnější opakované vážení.
- Každý den se vaňte ve stejnou dobu před jídlem a bez obuvi. Hned ráno je dobrá chvíle.
- Váha zaokrouhluje hmotnost nahoru nebo dolů na nejbližší přírůstek. Pokud se zvážíte dvakrát a naměříte dvě různé hodnoty, vaše hmotnost leží mezi těmito dvěma čísly.
- Čistěte váhu vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemické čisticí prostředky.
- Zamezte namočení váhy, protože to by mohlo poškodit elektronické části.
- Pečujte o svou váhu s opatrností – je to precizní nástroj. Neupusťte ji a neskačte na ni.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Při měření množství tuku v těle a celkového množství vody v těle musíte mít bosé nohy.
- Stav kůže na ploše nohy může ovlivnit naměřené hodnoty. Než se postavíte na váhu, pro co nejpresnější a nejvíce konzistentní hodnoty si ořete nohy vlhkým hadříkem a nechejte je trochu navlhčené.

VÝSTRAŽNÁ HLÁŠENÍ

Lo vyměňte baterii.

0-Ld Hmotnost přesahuje maximální kapacitu.

Err mimo rozmezí, nesprávný chod nebo nedostatečný kontakt nohou. Nestálá hmotnost. Stůjte nehybně.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

80 cm – 220 cm

27" – 7'3"

6 – 100 let

Muž/žena

Paměť pro 12 uživatelů

Dětský režim – 6–12 let

Atletická postava = 15–50 let

d = 0.1 % množství tuku v těle

d = 0.1 % množství vody v těle

d = 0.1 % svalové hmoty

d = 1 kcal BMR

VÝSVĚTLENÍ OEEZ



Tato značka udává, že výrobek nesmí být na území EU vyřazován s běžným domácím odpadem. Pro prevenci možného znečištění životního prostředí a újmě na zdraví osob nekontrolovaným odpadem recyklujte výrobek odpovědným způsobem, který podporuje obnovitelné použití surovin. Pokud chcete použít výrobek vrátit, využijte prosím sběrného systému nebo se obraťte na prodejce, od kterého jste výrobek zakoupili. Ti mohou výrobek recyklovat způsobem bezpečným pro životní prostředí.

ZÁRUKA

Tento produkt je určen pouze pro domácí použití. Salter bezplatně opraví nebo vymění produkt nebo jakoukoli jeho součást (vyjma baterii) do 15 let od data koupě, pokud bude prokázáno, že se pokázala z důvodu defektivního zhotovení nebo materiálu. Tato záruka pokrývá funkční součásti, které mají vliv na funkčnost váhy. Nepokrývá kosmetické defekty způsobené běžným opotřebením nebo poškození způsobené nehodou nebo nesprávným použitím. Otevření nebo rozložení váhy nebo jejích součástí učiní záruku neplatnou. Reklamacce musí být doložena důkazem o koupi a musí být zaslána společnosti Salter (nebo místnímu pověřenému zástupci společnosti Salter, pokud je mimo Velkou Británii) a zpětně poštovně musí zaplacen předem. Je nutno dbát na řádné zabalení váhy, aby nedošlo k jejímu poškození během přepravy. Tento závazek je dodatek k zákonným právům zákazníka a nijakým způsobem tato práva neovlivňuje. Pro prodej a služby ve Velké Británii se obraťte na HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Telefonní číslo linky pomoci: (01732) 360783. Mimo Velkou Británii se obraťte na místního pověřeného zástupce společnosti Salter.

MAXVIEW ANALİZÖR TARTISI NASIL ÇALIŞIR?

Bu Satter tartısı, vücuttan çok küçük bir elektrik akımı geçirerek yağ ile dokuyu ayırt eden BIA (Biyokimya Direnci Analizi) teknolojisini kullanmaktadır. Elektrik akımı hissedilmez ve tamamen zararsızdır. Vücut ile temas tartının üstündeki çelik yüzeylerle sağlanır. Bu yöntem ağırlığınızı, vücut yağınızı, toplam vücut suyunuzu, BMI, Bazal Metabolizma Hızınızı ve kas kütlenizi aynı anda hesaplayarak genel sağlık ve formda olma durumunuza ilişkin daha doğru bilgi verir. Bu tartı ayrıca çocukların ve yaşı 6-17 arasında olan gençlerin de ağırlığını, vücut yağını ve toplam vücut suyunu görüntüler. Kas kütlesi, BMI (Vücut Kitle İndeksi) ve BMR (Bazal Metabolizma Hızı) bu yaş aralığı için görüntülenmez. Bu tartıda en çok 12 kişinin verileri kaydedilmektedir. Bu tartı analiz tartısının yanı sıra normal tartı olarak da kullanılabilir.

HIZLI BAŞLANGIÇ

1. Adım: Piller

Ünle birlikte verilen 4 x AAA pili pil bölmesine takın; + ve - kutuplarının doğru takıldığından emin olun.

2. Adım: Halı Ayaklığı

Halıda kullanmak için tartıyla birlikte verilen halı ayaklığını takın.

3. Adım: Saat Ayarı

1. Tartının kapalı olduğunu kontrol edin.
2. Ekrandaki saat yanıp sönmeye başlayınca kadar **SET** düğmesine basın ve basılı tutun. ▲ ve ▼ düğmelerini kullanarak saati ayarlayın (saatin 24 saatlik moda olduğuna dikkat edin). Onaylamak için **SET** düğmesine basın.
3. Dakika hanesi yanıp söner. ▲ ve ▼ düğmelerini kullanarak dakikayı ayarlayın. Onaylamak için **SET** düğmesine basın

YALNIZCA AĞIRLIK ÖLÇÜMÜ

Bu tartı üzerine çıktığınızda çalışma gibi kullanışlı bir özelliğe sahiptir. Bir defa başlatıldıktan sonra tartı hiç beklemeden üzerine çıktığınızda çalışacaktır!

Kilo Modu Ayarı

1. Platformun ortasına basın ve ayağınızı kaldırın. Saat görüntülenir.
2. Platformun ortasına basın ve ayağınızı kaldırın. Sıfır görüntülenir.
3. Kg, lb ya da st görüntüleninceye kadar **SET** düğmesine basın.
4. Tartının kapanmasını bekleyin.

Tartınızı Başlatma

1. Platformun ortasına basın ve ayağınızı kaldırın. Saat görüntülenir.
2. Platformun ortasına basın ve ayağınızı kaldırın.
3. Tartının kapanmasını bekleyin.

Tartı başka bir yere taşınırsa bu başlatma işleminin tekrar edilmesi gerekir. Kılan zamanlarda doğrudan tartıya çikin.

Tartınızı Kullanma

1. Tartının üzerine çıkın ve ekranın üzerinde durun.
2. Bir bip sesi duyduğunuzda tartının üzerindeki durun.
3. Ekranda kilonuz görüntülenir.
4. Sıfır, ardından da saat görüntülenir.
5. Tartının kapanır.

İpucu: Tartı kapalıyken saati görüntülemek için platformun ortasına basın ve ayağınızı çekin.

KİŞİSEL VERİ GİRİŞİ

1. Tartıyı açmak için **SET** düğmesine basın.
2. Kullanıcı numarası yanıp sönerken, ▲ veya ▼ düğmesine basarak bir kullanıcı numarası seçin. Seçiminizi onaylamak için **SET** düğmesine basın.
3. Ağırlık modu ekranı yanıp söner.
Doğru simbol yanıp sönmeye kadar ▲ düğmesine basın, ardından **SET** düğmesine basın.
4. Boy ekranı yanıp söner.
Boyunuzu ayarlamak için gerektiği şekilde ▲ veya ▼ düğmelerine basın, ardından **SET** düğmesine basın.
5. Yaş ekranı yanıp söner.
Yaşınızı ayarlamak için gerektiği şekilde ▲ veya ▼ düğmelerine basın, ardından **SET** düğmesine basın

Çocuk Modu:

Yaş 6-12 arasında ayarlandığında, çocuk modu otomatik olarak seçilir.

Aşağıdaki şekilde de gösterildiği gibi, küçük bir çocuk simgesi görüntülenir.

Not: Çocuk modunda, yalnızca ağırlık, vücut yağı ve vücut yağı görüntülenir.

6. Erkek ve kadın sembolleri yanıp söner.
Doğru simbol yanıp sönmeye kadar ▲ düğmesine basın, ardından **SET** düğmesine basın.

Sporcu Modu:

Yaş 15-50 arasında ayarlandığında, Atlet Modu kullanılabilir.

Atlet Modunu seçmek için ▲ görüntülenene kadar ⚡ düğmesine basın, ardından

SET düğmesine basın.

Sporcu bir haftada yaklaşık 12 saat yoğun fiziksel etkinliğe katılan ve dinlenme halinde kalp hızı dakikada 60 vurum olan bir kişi olarak tanımlanır.

7. Ekranda ayarlarınızı görüntülenir, ardından cihaz kapanır. Bellek ayarlanır.

8. İkinci bir kullanıcı için veya kullanıcı ayarlarını değiştirmek için bu yordama tekrar edin.

Not: Belleğe alınmış verileri güncellemek veya üzerine yeni veriler yazmak için, gerekli değişiklikleri yaparak aynı prosedürü izleyin.

AĞIRLIK VE VÜCUT YAĞ OKUMALARI

Tartıyı sağlam ve düzgün bir yüzeye yerleştirin.

1. **SET** düğmesine basın.
2. Kullanıcı numaranızı seçmek için ▲ veya ▼ düğmelerine basın.
3. Ekran kişisel verilerinizi yeniden doğrularken ve ardından sıfır okuması görüntülenene kadar **BEKLEYİN**.
4. Sıfır rakamı görüntülenirken, ÇIPLAK AYAKLA platforma çıkın ve ayakta bekleyin. Ayaklarınızın platformdaki 2 metal ped ile iyi temas etmesini sağlayın. Ayaklarınız ekranı kaplayacaktır.
5. Birkaç saniye sonra bir bip sesi duyacaksınız. Tartıdan inin.
6. Ağırlığınız, ardından vücut yağ yüzdesi, toplam vücut suyu yüzdesi, kas kütlesi yüzdesi, BMR ve Bazal Metabolik Hızınız (BMR) görüntülenir

VÜCUT YAĞI NE DEMEKTİR?

İnsan vücudunun belirli bir yüzdesini yağlar oluşturur. Bu, sağlıklı ve hayati fonksiyonlarını yerine getiren bir vücut için gereklidir; eklemlerin çevresinde bulunur ve hayati organları korur, vücut ısısının dengelenmesine yardımcı olur, vitaminleri depolar ve yiyecek bulunmadığında vücudun kendi kendine yetmesini sağlar. Ancak, çok fazla yağ veya çok az yağ sağlığını için tehlikeli olabilir. Aynaya bakarak vücudumuzda ne kadar yağ olduğunu anlamak zordur.

İşte bu yüzden vücudunuzun yağ yüzdesini ölçmek ve takip etmek önemlidir. Vücut yağı yüzdesi yalnızca ağırlıktan daha iyi bir form ölçüsüdür. Kilo verdiğinizde yağ yerine kas kaybetmiş olabilirsiniz. Bu durumda tartıda "normal bir ağırlığa" sahip olsanız bile yağ yüzdesi yüksek olabilir.

NORMAL SAĞLIKLI VÜCUT YAĞI YÜZDESİ ARALIĞI

Erkek Çocuklar için Vücut Yağ Yüzdesi Aralığı*

Yaş	Düşük	İdeal	Orta	Yüksek
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

Kız Çocuklar için Vücut Yağ Yüzdesi Aralığı*

Yaş	Düşük	İdeal	Orta	Yüksek
6	≤14.4	14.5-23.4	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

Erkekler için Vücut Yağ Yüzdesi Aralığı**

Yaş	Düşük	İdeal	Orta	Yüksek
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Kadınlar için Vücut Yağ Yüzdesi Aralığı**

Yaş	Düşük	İdeal	Orta	Yüksek
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Kaynak: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb ve AM Prentice'den alınmıştır. "Body fat reference curves for children" (Çocuklar için vücut yağı referans eğrileri). Uluslararası Obesite Dergisi (2006) 30, 598-602. **Kaynak: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Hee, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd ve Ichiro Sakamoto'dan alınmıştır. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass (Sağlıklı vücut yağ yüzdesi aralıkları: vücut kitle indeksine dayalı kılavuz belirleme yaklaşımı) için 1-37 Am. J Clin Nutr 2006;72:694-701. Yayımlanan Vücut Yağ Yüzdesi aralıkları yalnızca rehberlik amaçlıdır. Beslenme ve egzersiz programlarına başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmetini alınması gereklidir.

VÜCUTTAKİ SU MİKTARI NEDEN ÖLÇÜLÜR?

Vücuttaki su miktarı, vücut ağırlığının en önemli bileşenidir. Toplam ağırlığının yarısından fazlası ve vücut kütlenizin (ağırlıklı olarak kas) yaklaşık üçte ikisidir. Su vücutta önemli rollere sahiptir. İster deride, salgı bezlerinde, kaslarda, beyinde isterse de başka bir yerde olsun vücuttaki tüm hücreler yeterli su olduğunda işlevlerini yerine getirebilmektedir. Su aynı zamanda özellikle terleme yoluyla vücudun ısı dengesini düzenlemede hayati rol oynamaktadır. Ağırlık ve yağ ölçümünün kombinasyonu 'normal' görünebilir, ancak vücudunuzun nemlilik düzeyi sağlıklı bir yaşam için yeterli olmayabilir.

NORMAL SAĞLIKLI VÜCUT SU MİKTARI YÜZDESİ ARALIĞI**Vücut Su Çizelgesi*****

	Vücut Yağı Yüzdesi Aralığı	Optimum Toplam Su Miktarı Yüzdesi Aralığı
Erkek	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Kadın	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Kaynak: Wang & Deurenberg: "Yağsız vücut kütlesine su oranı" American Journal Clin Nutr 1999, 69 8 - 841.

Sporcu Modunu kullananlar için: Yaptıkları spor veya aktivite türüne bağlı olarak sporcuların vücut yağ oranı yukarıda belirtilenden daha düşük ve su miktarları da daha fazla olabilir. Vücuttaki su miktarı ölçümleri vücuttaki yağ ve su oranlarından etkilenir. Vücutun yağ oranı yüksekse veya kas oranı düşüğe vücuttaki su miktarı düşük olma eğilimi gösterecektir. Vücut ağırlığı, yağ ve su miktarı gibi ölçümleri sağlıklı bir yaşam için yararlanabileceğiniz araçlar olarak düşünebilirsiniz. Kısa dönem değişiklikler normaldir. Bu nedenle günlük değerler yerine zaman içindeki değerleri takip etmenizi öneriyoruz.

Yayımlanan Vücut Su Yüzdesi aralıkları yalnızca rehberlik amaçlıdır.

Beslenme ve egzersiz programlarına başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

KAS KİTLEMİ NEDEN BİLMEN GEREKİYOR?

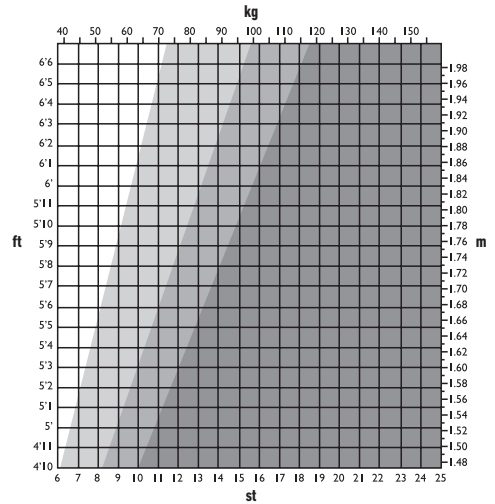
Amerikan Spor Hekimliği Kuruluna (ASCN) göre 20 - 90 yaşları arasında kas kitlesi yaklaşık yüzde 50 azaltılmaktadır. Bu kaybı engellemek için bir şey yapmazsanız kas kaybedip yağınızı artırmış olursunuz. Kilo verirken kas kütlenizin yüzdesini bilmeniz de önemlidir. Hareket etmezken vücut kazanılan her 1000 gram kas için fazladan 110 kalori yakmaktadır. Vücutun kasının arttırmanın pek çok avantajı bulunmaktadır:

- Yaşla birlikte azalan güç, kemik yoğunluğu ve kas kitlesini tersine çevirmenizi sağlar.
- Eklemelerin esnekliğini korumanızı sağlar.
- Sağlıklı bir yeme alışkanlığı ile kilo vermeye yardımcı olur.
- Bu ürün yalnızca evde kullanılmaktadır. Hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.

DIKKAT: Üzerinizde kalp pili veya başka bir tıbbi aygıt takılıyken bu ürünü kullanmayın. Herhangi bir konuda şüpheniz varsa doktorunuza danışın.

BMI DEĞERİM NE ANLAMA GELİYOR?

Vücut Kitle İndeksi (BMI), çoğunlukla yetişkinlerde zayıf, şişman ve obez olma durumunun sınıflandırılması için kullanılan kilo-boy indeksidir. Bu tartı sizin BMI değerini hesaplar. Aşağıdaki çizelge ve tabloda gösterilen BMI kategorileri WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından tanınmıştır ve BMI değerini yorumlarken bunlara başvurabilirsiniz.



BMI kategoriniz aşağıdaki tablo kullanılarak belirlenebilir.

BMI Kategorisi	BMI Değerinin Anlamı	Yalnızca BMI'ya Dayalı Sağlık Riski
< 18.5	Zayıf	Orta
18.6-24.9	Normal	Düşük
25-29.9	şişman	Orta
30+	obez	Yüksek

ÖNEMLİ: Çizelgeye/tabloya göre 'normal' sağlıklı kilo ağırlığının dışındaysanız herhangi bir şey yapmadan önce doktorunuza danışın.

BMI sınıflandırmaları yalnızca yetişkinler (20 yaş ve üstü) içindir.

BAZAL METABOLİK HIZ (BMR) – NE ANLAMA GELİYOR?

Bazal Metabolik Hızını (BMR), dinlenme sırasında normal vücut fonksiyonlarını devam ettirmek için harcanan enerjiye (kalori cinsinden) dair bir tahmindir. Bu sürekli çalışma vücudun kullandığı kalorilerin yaklaşık %60-70'ini oluşturur ve kalbinizin atması, solunum ve vücut sıcaklığını koruma gibi eylemleri içerir. BMR'niz yaş, kilo, cinsiyet, diyet ve egzersiz alışkanlıklarına gibi bir dizi etmeden etkilenir.

SORU VE YANITLAR**Vücutumdaki yağ ve su miktarı ölçümü ne kadar doğru?**

Bu Salter Tartısında Biyoelektrikli Akım Direnci Analizi (BIA) olarak bilinen ölçüm yöntemi kullanılmaktadır. Ayaklarınızın ve bacaklarınızdan vücudunuza çok kısa süreyle akım verilir. Bu akım yüksek derece akışkan olan kas dokusundan kolayca geçer, ancak yağ dokusundan kolay geçmez. Yine de bu aygıtın vücudunda kalp pili gibi bir elektronik tıbbi aygıt takılı biri tarafından kullanılmaması gerekir.

Ölçüm yapıldığından vücudumdan ne kadar akım geçiyor?**Peki güvenli mi?**

Akım 1mA'dan daha azdır ki bu çok küçük bir değerdir ve tamamen güvenlidir. Bu değer hissedilmez. Yine de bu aygıtın vücudunda kalp pili gibi bir elektronik tıbbi aygıt takılı biri tarafından kullanılmaması gerekir.

Gün içerisinde farklı saatlerde vücut yağımı ve suyu ölçersem değişkenlik gösterebiliyor. Hangi değer doğru?

Vücut yağ yüzdesi değeriniz vücut su içeriğine göre değişiklik göstermektedir ki bu da gün içinde değişmektedir. Gün içerisinde ölçüm yapmak için doğru veya yanlış zaman yoktur, ancak vücudunuzdaki su miktarının normal düzeyde olduğunu düşündüğünüz normal bir saatte ölçüm yapın. Banyo veya sauna sonrası, yoğun egzersiz sonrası veya sıvı aldıkten ya da yemek yedikten sonra 1-2 saat içinde ölçüm yapmayın.

Arkadaşımda başka bir üreticinin Vücut Yağı Analiz Cihazı var. Orada ölçüm yaptığımda farklı bir vücut yağı değeri çıktı. Neden?

Farklı Vücut Yağı Analiz cihazları vücut yağı yüzdesini hesaplamak için vücudun farklı bölgelerinden ölçüm yapar ve farklı matematik algoritmaları kullanır. Önerimiz cihazları birbirleriyle kıyaslamayıp değişiklikleri tek bir cihazdan takip etmenizdir

Vücut yağı ve su yüzdesi değerlerini nasıl yorumlamalıyım?

Lütfen ürünle birlikte verilen Vücut Yağı ve Su oranı tablolarına bakın. Vücut yağınızın ve suyunuzun sağlıklı bir kategoriye girip girmeyeceği konusunda (yaşınıza ve cinsiyetine göre) size yol gösterecektir.

Vücut yağı değerim çok 'yüksekse' ne yapmam gerekir?

Doğru bir yemek düzeni, sıvı alımı ve egzersiz programı vücudunuzdaki yağ oranının düşmesini sağlayabilir. Böyle bir programa başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

Erkek ve kadınların vücut yağı yüzdesi neden bu kadar farklı?

Kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek bir yağ yüzdesine sahiptir, çünkü hamilelik, emzirme gibi dönemlerde vücutları farklı şekilde çalışmaktadır.

Vücut su yüzdem 'düşükse' ne yapmam gerekir?

Yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun ve yağ yüzdenizi sağlıklı bir aralığa çekmeye çalışın.

Hamileyken neden Vücut Analiz Tartısını kullanmamam gerekiyor?

Hamilelik sırasında çocuğun gelişimini desteklemek üzere kadının vücut bileşimi büyük oranda değişmektedir. Bu şartlar altında vücut yağı yüzdesi değerleri yanlış ve yanıltıcı olabilir. Bu nedenle hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.

KULLANIM VE BAKIM ÖNERİLERİ

- Her zaman aynı tartıyı aynı yere yerleştirerek tartılın. Üretim toleransları nedeniyle farklı tartılar farklı sonuçlar verebileceğinden, bir tartıda ölçtüğünüz ağırlığı başka bir tartının sonucuyla karşılaştırmayın.
- Tartınızı sert ve düz bir zemine yerleştirmeniz en doğru sonuçları almanızı ve sonuçların tutarlı olmasını sağlar.
- Her gün aynı saatte, yemekten önce ve üzerinizde kıyafet olmadan tartılın. Örneğin, sabahları uyandığınızda ilk iş olarak tartılabilirsiniz.
- Tartınız sonucu yukarı veya aşağı en yakın sayıya yuvarlar. Eğer iki kez tartılır ve ikisinde de farklı sonuçlar alırsanız, ağırlığınız bu iki değer arasında bir değerdir.
- Tartınızı nemli bir bezle temizleyin. Kimyasal temizleyiciler kullanmayın.
- Tartınızın su almasına izin vermeyin, aksi halde elektronik parçaları zarar görür.
- Tartınızı dikkatli kullanın. Hassas çalışan bir cihazdır. Düşürmeyin veya üzerine atlamayın.

SORUN GİDERME KILAVUZU

- Vücut yağı ve toplam su miktarı ölçümlerini yaparken tartıya çıplak ayakla çıkmazınız gerekir.
- Ayak tabanlarınızda derinin durumu okumayı etkileyebilir.
- En doğru ve tutarlı okumayı yapmak için ayaklarınızı nemli bir bezle silin ve tartıya çıkmadan önce biraz nemli bırakın.

UYARI GÖSTERGELER

- Lo** pili değiştirin.
- 0-Ld** Ağırlık maksimum kapasiteyi aşıyor.
- Err** aralık dışı, yanlış çalıştırma veya ayak teması yetersiz. Ağırlık sabit değil. Hareket etmeyin.

TEKNİK ÖZELLİKLER

80 cm - 220 cm	Sporcu modu = 15-50 yaş
27" - 73"	d = 0,1 % vücut yağı
6 - 100 yaş	d = 0,1 % vücut su miktarı
Kadın/Erkek	d = 0,1 % kas kütlesi
12 kullanıcı belleği	d = 1 kcal BMR
Çocuk modu = 6-12 yaş	

WEEE AÇIKLAMASI



Bu işaret bu ürünün AB genelinde diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Kontrolsüz atığın çevre veya insan sağlığına olası zararları engellemek için sorumlu bir şekilde geri dönüştürülmesini ve malzeme kaynaklarının sürdürülebilir şekilde yeniden kullanılmasını sağlayın. Kullanılmış aygıtınızı iade etmek için lütfen iade sistemlerini kullanın veya ürünü satın aldığınız perakende satış noktasıyla görüşün. Kendileri bu ürünü çevreye zarar vermeyecek şekilde geri dönüştürmek üzere gerekli yere gönderebilirler.

GARANTİ

Bu ürün yalnızca evde kullanım amaçlıdır. Salter, ürünün satın alınma tarihinden itibaren 15 yıl içinde malzeme veya işçilik hatası nedeniyle bozulduğu anlaşılmaması durumunda ürünü, ürünün herhangi bir parçasını (piller hariç) ücretsiz olarak tamir edecek veya değiştirecektir. Bu garanti terazinin işlevini görmesini etkileyen çalışan parçaları kapsar. Bu garanti, ürünün normal aşınma payı nedeniyle ya da kaza veya yanlış kullanımdan kaynaklanan görünüm bozukluklarını kapsamaz. Terazinin veya parçalarının açılması ya da sökülmesi garantiyi geçersiz kılar. Garanti kapsamında yapılacak isteklerde satın alma belgesinin ibraz edilmesi ve kurye masraflı ödenerek cihazın Salter'e (veya İngiltere dışındaki yerel Salter yetkili acentesine) gönderilmesi gerekir. Terazinin nakliye sırasında zarar görmemesi için paketlenmede gereken özen gösterilmelidir. Bu taahhüt tüketicinin yasal haklarına ek olarak verilir ve hiçbir koşulda bu hakları etkilemez. İngiltere Satış ve Servisi için HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, İngiltere adresi ile irtibat kurun. Yardım Hattı Telefon Numarası: (01732) 360783. İngiltere dışında bölgenizdeki Salter yetkili acentesi ile irtibat kurun.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΖΥΓΑΡΙΑ-ΑΝΑΛΥΤΗΣ MAXVIEW;

Αυτή η ζυγαρία της Salter χρησιμοποιεί τεχνολογία BIA (Bio Impedance Analysis), η οποία διαπερνά έναν απειροελάχιστο ηλεκτρικό παλμό μέσα από το σώμα ώστε να υπολογίσει την αναλογία λίπους και μυϊκής μάζας. Ο ηλεκτρικός παλμός δεν γίνεται αισθητός και είναι απολύτως ασφαλής. Η επαφή με το σώμα γίνεται μέσω πελμάτων από ανοξείδωτο ατσάλι στην πλατφόρμα της ζυγαριάς.

Η μέθοδος αυτή υπολογίζει ταυτόχρονα το προσωπικό σας βάρος, σωματικό λίπος, συνολικό νερό του σώματος, BMI, Ρυθμό Βασικού Μεταβολισμού και τη μυϊκή σας μάζα, δίνοντας σας μια πιο ακριβή ένδειξη της συνολικής σας υγείας και φυσικής κατάστασης. Αυτή η ζυγαρία εμφανίζει επίσης το βάρος, το σωματικό λίπος και το συνολικό νερό του σώματος για παιδιά και νέους ηλικίας 6-17 ετών. Η μυϊκή μάζα, το BMI και το BMR δεν εμφανίζονται για αυτό το εύρος ηλικιών.

Η ζυγαρία αυτή φυλάει τα προσωπικά στοιχεία έως και 12 ατόμων. Εκτός από τη λειτουργία της ως ζυγαριά-αναλυτή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως συμβατική ζυγαρία.

ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Βήμα 1: Μπαταρίες

Τοποθετήστε τις 4 μπαταρίες τύπου AAA που παρέχονται στο χώρο των μπαταριών, εξασφαλίζοντας ότι οι πόλοι + και - έχουν το σωστό προσανατολισμό.

Βήμα 2: Ειδικά ποδαράκια

Για χρήση επάνω σε χαλί ή μοκέτα, προσθέστε τα ειδικά ποδαράκια της ζυγαριάς που παρέχονται.

Βήμα 3: Ρύθμιση ώρας

- Βεβαιωθείτε ότι η ζυγαρία είναι οριζόντια.
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **SET**, μέχρι να αναβοσβήσει στην οθόνη η ένδειξη ώρας. Ρυθμίστε την ώρα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **▲** και **▼** (σημειώστε ότι το ρολόι είναι 24ωρο). Πατήστε το κουμπί **SET** για επιβεβαίωση.
- Θα αναβοσβήσει η ένδειξη λεπτών. Ρυθμίστε τα λεπτά χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **▲** και **▼**. Πατήστε το κουμπί **SET** για επιβεβαίωση.

ΜΟΝΟ ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Αυτή η ζυγαρία διαθέτει την ευχρήστη δυνατότητα λειτουργίας όταν ανεβείτε επάνω της. Αφού την ενεργοποιήσετε, η ζυγαρία λειτουργεί όταν απλά ανεβαίνετε επάνω στην πλατφόρμα – τέρμα οι αναμονές!

Ρύθμιση λειτουργίας ζύγισης

- Πατήστε στο κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας. Θα εμφανιστεί η ώρα.
- Πατήστε στο κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας. Εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν.
- Πατήστε το κουμπί **SET** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη kg, lb ή st.
- Περιμένετε να σβήσει η ζυγαρία.

Ενεργοποίηση της ζυγαριάς

- Πατήστε στο κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας. Θα εμφανιστεί η ώρα.
- Πατήστε στο κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας.
- Περιμένετε να σβήσει η ζυγαρία.

Αυτή η διαδικασία ενεργοποίησης πρέπει να επαναληφθεί αν η ζυγαρία μετακινήθει. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις αρκεί απλά να ανεβείτε στη ζυγαρία.

Λειτουργία της ζυγαριάς

- Ανεβείτε στη ζυγαρία και σταθείτε με τα πόδια σας επάνω από την οθόνη.
- Όταν ακούσετε ένα μπιπ, κατεβείτε.
- Θα εμφανιστεί το βάρος σας.
- Εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν και, στη συνέχεια, η ώρα.
- Η ζυγαρία θα σβήσει.

Συμβουλή: Για να εμφανιστεί η ώρα όταν η ζυγαρία είναι οριζόντια, πέστε το κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας.

ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

- Πατήστε το κουμπί **SET** για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαρία.
- Ενώ αναβοσβίνει το νούμερο του χρήστη, επιλέξτε ένα νούμερο χρήστη πατώντας τα κουμπιά **▲** ή **▼**. Πατήστε το κουμπί **SET** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Αναβοσβίνει η οθόνη της λειτουργίας ζύγισης. Πατήστε το κουμπί **▲** έως ότου αρχίσει να αναβοσβίνει το σωστό σύμβολο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.
- Αναβοσβίνει η οθόνη του ύψους. Πατήστε **▲** ή **▼** ανάλογα για να ρυθμίσετε το ύψος σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.
- Αναβοσβίνει η οθόνη της ηλικίας. Πατήστε **▲** και **▼** ανάλογα για να ρυθμίσετε την ηλικία σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.

Λειτουργία για παιδιά:

Όταν ρυθμίσει η ηλικία από 6-12 ετών, επιλέγεται αυτόματα η λειτουργία για παιδιά. Εμφανίζεται ένα εικονίδιο με ένα μικρό παιδί, όπως φαίνεται παρακάτω. Σημειώση: Στη λειτουργία για παιδιά, εμφανίζεται μόνο το βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος.

- Θα αναβοσβίνει το αρσενικό ή το θηλυκό σύμβολο.

Πατήστε το κουμπί **▲** έως ότου αρχίσει να αναβοσβίνει το σωστό σύμβολο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.

Λειτουργία για αθλητές:

Όταν ρυθμίσει η ηλικία από 15-50 ετών, είναι διαθέσιμη η λειτουργία για αθλητές. Για να επιλέξετε τη λειτουργία για αθλητές, πατήστε το κουμπί **▲** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **▲** και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί **SET**.

Ως αθλητής ορίζεται ένα άτομο που έχει έντονη φυσική δραστηριότητα περίπου 12 ώρες την εβδομάδα και του οποίου η συχνότητα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση είναι περίπου 60 παλμοί το λεπτό ή λιγότεροι.

- Η οθόνη θα δείξει τις ρυθμίσεις σας και μετά από λίγο θα σβήσει. Στο σημείο αυτό, η μνήμη έχει ρυθμιστεί.

- Επανάλαβε τη διαδικασία για έναν δεύτερο χρήστη ή για να αλλάξετε τα στοιχεία χρήστη.

Σημείωση: Για να ενημερώσετε ή να αντικαταστήσετε τα αποθηκευμένα δεδομένα, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Τοποθετήστε τη ζυγαρία σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια.

- Πατήστε το κουμπί **SET**.
- Επιλέξτε τον αριθμό σας χρήστη πατώντας τα κουμπιά **▲** ή **▼**.
- ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ** μέχρι η οθόνη να επανεισβεβαιώσει τα προσωπικά σας στοιχεία και να δείξει μέτρηση μηδέν.
- Ενώ εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν, πατήστε επάνω στην πλατφόρμα **ΞΥΠΝΑΝΤΟΙ** και σταθείτε ακίνητοι. Βεβαιωθείτε ότι τα πελμάτα σας έχουν καλή επαφή με τα 2 μεταλλικά επιθέματα επάνω στην πλατφόρμα. Τα πόδια σας θα καλύπτουν την οθόνη.
- Μετά από λίγα δευτερόλεπτα θα ακούσετε ένα μπιπ. Κατεβείτε από τη ζυγαρία.
- Εμφανίζεται το βάρος σας και, στη συνέχεια, το ποσοστό του σωματικού σας λίπους, το ποσοστό του συνολικού νερού του σώματός σας, το BMI και ο ρυθμός βασικού μεταβολισμού (BMR) σας.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ - ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται, μεταξύ άλλων, από ένα ποσοστό λίπους. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για ένα υγιές, λειτουργικό σώμα – προστατεύει τις αρθρώσεις και τα ζωτικά όργανα, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αποθηκεύει βιταμίνες και βοηθά το σώμα να διατηρείται σε περιπτώσεις ανεπαρκούς τροφής. Ωστόσο, το υπερβολικό πολύ ή το υπερβολικά λίγο σωματικό λίπος μπορεί να είναι καταστροφικό για την υγεία σας. Είναι δύσκολο να μετρήσουμε πόσο σωματικό λίπος έχουμε στο σώμα μας κοιτώντας απλά τον εαυτό μας στον καθρέφτη. Για αυτόν το λόγο είναι σημαντικό να μετράτε και να παρακολουθείτε το ποσοστό σωματικού λίπους. Με το ποσοστό σωματικού λίπους έχετε μια καλύτερη μέτρηση της φυσικής σας κατάστασης και όχι μόνο του βάρους σας – η απώλεια βάρους μπορεί να συνιστά απώλεια μυϊκής μάζας και όχι λίπους – μπορεί να εξακολουθείτε να έχετε υψηλό ποσοστό λίπους ακόμη και όταν η ζυγαρία δείχνει 'φυσιολογικό βάρος'.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ/ΒΟΥ

Εύρη τιμών % σωματικού λίπους για αγόρια*

Ηλικία	Χαμηλό	Βέλτιστο	Μέτριο	Υψηλό
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Εύρη τιμών % σωματικού λίπους για κορίτσια*

Ηλικία	Χαμηλό	Βέλτιστο	Μέτριο	Υψηλό
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Εύρη τιμών % σωματικού λίπους για άνδρες**

Ηλικία	Χαμηλό	Βέλτιστο	Μέτριο	Υψηλό
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Εύρη τιμών % σωματικού λίπους για γυναίκες**

Ηλικία	Χαμηλό	Βέλτιστο	Μέτριο	Υψηλό
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb και AM Prentice: (Καμπύλες αναφοράς σωματικού λίπους για παιδιά). International Journal of Obesity (2006) 0, 598-602.

**Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των Dymrna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murtagh και Yoichi Sakamoto: (Υψηλή εύρη τιμών ποσοστών σωματικού λίπους: μια προσέγγιση στην ανάπτυξη κατευθυντήριων οδηγιών βάσει του δείκτη μάζας σώματος 1-3). Am J Clin Nutr 2000; 72:694-701.

Τα αναφερόμενα εύρη % σωματικού λίπους χρησιμοποιούνται μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.

ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΤΡΑΜΕ;

Το νερό του σώματος είναι το σημαντικότερο στοιχείο του σωματικού βάρους. Αντιπροσωπεύει το μισό του συνολικού σας βάρους και σχεδόν τα δύο τρίτα της άλιπης μάζας του σώματός σας (κυρίως μυς). Το νερό παίζει πολλούς σημαντικούς ρόλους στο σώμα: Όλα τα κύτταρα του σώματος, στο δέρμα, στους αδένες, στους μυς, στον εγκέφαλο ή σπουδαιότε αλλού, μπορούν να λειτουργήσουν ουσιαστικά μόνο αν έχουν αρκετό νερό. Το νερό παίζει ζωτικό ρόλο και στη ρύθμιση της ισορροπίας της θερμοκρασίας του σώματος, ιδιαίτερα μέσω της εφίδρωσης. Ο συνδυασμός της μέτρησης του βάρους και του λίπους του σώματός σας μπορεί να φαίνεται 'φυσιολογικός' αλλά το επίπεδο ενυδάτωσης του σώματός σας μπορεί να είναι ανεπαρκές για μια υγιή ζωή.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ**Διάγραμμα νερού σώματος*****

	Εύρος % σωμ. λίπους	Βέλτιστο εύρος % συνολικού σωματικού βάρους
Άνδρες	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Γυναίκες	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των Wang & Deurenberg: (Ενυδάτωση μίας άλιπης μυϊκής μάζας). American Journal Clin Nutr 1999, 69 8-841.

Για άτομα που χρησιμοποιούν τη λειτουργία για αθλητές: Σημειώστε ότι οι αθλητές μπορεί να έχουν χαμηλότερο εύρος σωματικού λίπους και υψηλότερο εύρος νερού του σώματος από αυτό που παρουσιάζεται παραπάνω, ανάλογα με τον τύπο του αθλητισμού ή της δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα της μέτρησης του νερού του σώματος επηρεάζονται από την αναλογία του σωματικού λίπους και των τώνων. Εάν η αναλογία σωματικού λίπους είναι υψηλή ή η αναλογία των τώνων είναι χαμηλή, τα αποτελέσματα του νερού του σώματος τείνουν να είναι χαμηλά. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι μετρήσεις, όπως το σωματικό βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος αποτελούν εργαλεία που τα χρησιμοποιείτε ως μέτρο ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Επειδή οι βραχυχρόνιες διακυμάνσεις είναι φυσιολογικές, σας προτείνουμε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και όχι να εστιάζετε στη μέτρηση μίας μόνο ημέρας. Τα αναφερόμενα εύρη % νερού στο σώμα χρησιμοποιούνται μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΟΥ ΜΑΖΑ;

Σύμφωνα με το American College of Sports Medicine (ACSM), η άλιπη μυϊκή μάζα μπορεί να μειωθεί κατά 50 περίπου τοις εκατό μεταξύ της ηλικίας των 20 και 90 ετών. Όταν δεν κάνετε κάτι για να αντικαταστήσετε αυτήν την απώλεια, χάνετε μυς και παίρνετε λίπος. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε το ποσοστό % της μυϊκής σας μάζας κατά την απώλεια βάρους. Κατά την ανάρρωση, το σώμα καιει περίπου 110 επιπλέον θερμίδες για κάθε κιλό μύων που αποβάτ. Ορισμένα από τα πλεονεκτήματα απόκτησης μυϊκής μάζας είναι τα εξής:

- Ανταστροφή της μείωσης σε δύναμη, οστική πυκνότητα και μυϊκή μάζα που συνοδεύει την ηλικία
- Διατήρηση των εύκαμπτων αρθρώσεων

- Συνεισφορά στην απώλεια βάρους όταν συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή.

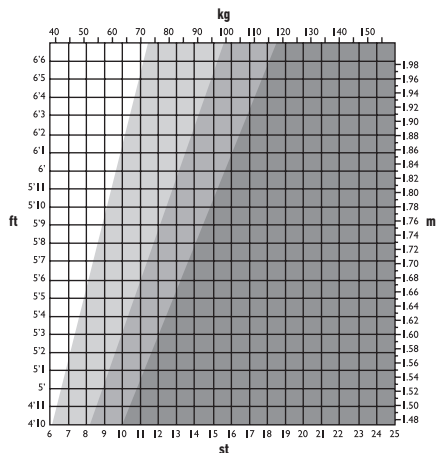
Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν σας έχει τοποθετηθεί βηματοδότης ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική συσκευή. Εάν δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΔΜΣ;

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης ύψους-προς-βάρους που χρησιμοποιείται κατεξοχήν για την κατάταξη ενός ενήλικα ως ελλειπτικού, υπέρβαρου και παχύσαρκου. Η κλίμακα αυτή υπολογίζει την προσωπική σας τιμή ΔΜΣ. Οι κατηγορίες ΔΜΣ που παρουσιάζονται στο διάγραμμα και στον πίνακα παρακάτω είναι αναγνωρισμένες από τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ερμηνεία της προσωπικής σας τιμής ΔΜΣ.



Την κατηγορία BMI στην οποία ανήκετε μπορείτε να τη βρείτε χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα.

Κατηγορία BMI	Σημασία τιμής BMI	Επίπεδο κινδύνου υγείας αποκλειστικά με βάση το BMI
< 18.5	Ελλειππαρής	Μέτριο
18.6-24.9	Φυσιολογικός	Χαμηλό
25-29.9	Υπέρβαρος	Μέτριο
30+	Παχύσαρκος	Υψηλό

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν βάσει του διαγράμματος/πίνακα βρισκόσθε εκτός της κλίμακας φυσιολογικού σωματικού βάρους, συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια. Η ταξινόμηση κατά ΔΜΣ ισχύει μόνο για ενήλικους (ηλικίας 20+).

ΡΥΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ (BMR) – ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Ο ρυθμός βασικού μεταβολισμού (BMR) είναι μια εκτίμηση της ενέργειας (μετρείται σε θερμίδες) που καταναλώνεται από το σώμα, κατά την ανάρρωση, για τη διατήρηση των κανονικών λειτουργιών του σώματος. Αυτή η συνεχής εργασία αποτελεί περίπου το 60-70% των θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα και περιλαμβάνει το χτύπημα της καρδιάς, την αναπνοή και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Το BMR σας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, το σώμα, το ύψος, το φύλο, οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες άσκησης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πώς ακριβώς μετράται το λίπος και το νερό του σώματός μου;

Αυτή η ζυγαριά της Salter χρησιμοποιεί μια μέθοδο μέτρησης, γνωστή ως Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ένα πολύ μικρό ποσοστό ρεύματος περνά από το σώμα σας, μέσω των πελμάτων και των ποδιών σας. Αυτό το ρεύμα περνά εύκολα μέσα από τον άλλο μισό ιστό, που έχει υψηλή περικτικότητα σε υγρό, αλλά όχι τόσο εύκολα μέσα από το λίπος. Συνεπώς, μετρώντας τη σύνθετη αντίσταση του σώματός σας (δηλ. την αντίστασή του στο ρεύμα), μπορεί να προσδιοριστεί η ποσότητα των μυών. Από αυτό, μπορεί να υπολογιστεί η ποσότητα του λίπους και του νερού.

Πόση ποσότητα ρεύματος περνά από μέσα μου όταν λαμβάνεται η μέτρηση; Είναι ασφαλές;

Το ρεύμα είναι λιγότερο από 1mA, το οποίο είναι πολύ λίγο και απόλυτα ασφαλές. Δεν μπορείτε καν να το νιώσετε. Σημειώστε, ωστόσο, ότι η συσκευή αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με οποιαδήποτε εσωτερική ηλεκτρονική ιατρική συσκευή, όπως βηματοδότης, ως προφύλαξη από διακοπή της συσκευής.

Εάν μετρήσω το λίπος και το νερό του σώματός μου διαφορετικές ώρες μέσα στην ημέρα, μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Ποια τιμή είναι η σωστή;

Η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους ποικίλει ανάλογα με την περικτικότητα του νερού του σώματος και το νερό στο σώμα αλλάζει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος ώρα της ημέρας για τη μέτρηση, αλλά φροντίστε να μετρήσετε σε τακτά χρονικά διαστήματα, όταν θεωρείτε ότι το σώμα σας είναι κανονικά ενυδατωμένο. Αποφύγετε να μετρήσετε μετά από μπάνιο ή αόσμου, μετά από έντονη άσκηση ή εντός 1-2 ωρών από τη στιγμή που ήπιατε μεγάλη ποσότητα υγρών ή από τη στιγμή που φάγατε ένα γεύμα.

Ένας φίλος/μια φίλη μου έχει μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους άλλου κατασκευαστή. Όταν τη χρησιμοποιήσω, διαπιστώσα ότι η μέτρηση του σωματικού λίπους ήταν διαφορετική. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Οι διάφορες συσκευές ανάλυσης σωματικού λίπους παίρνουν μετρήσεις από διαφορετικά μέρη του σώματος και χρησιμοποιούν διαφορετικούς μαθηματικούς αλγορίθμους για τον υπολογισμό του ποσοστού του σωματικού λίπους. Η καλύτερη συμβουλή είναι να μην συγκρίνετε τις μετρήσεις των διαφόρων συσκευών, αλλά να χρησιμοποιείτε την ίδια συσκευή κάθε φορά για να παρακολουθείτε οποιαδήποτε αλλαγή.

Πώς ερμηνεύω τις μετρήσεις των ποσοστών λίπους και νερού του σώματός μου;

Ανατρέξτε στους πίνακες Σωματικό λίπος και νερό που συνοδεύουν το προϊόν. Θα σας καθοδηγήσουν στο να βρείτε εάν η μέτρηση του λίπους και του νερού στο σώμα σας εμπίπτει σε μια υγιή κατηγορία (σε σχέση με την ηλικία και το φύλο σας).

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι πολύ 'υψηλή';

Μια λογική διατα, λήψη υγρών και ένα πρόγραμμα άσκησης μπορούν να μειώσουν το ποσοστό του σωματικού σας λίπους. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε τέτοιου είδους πρόγραμμα.

Γιατί το εύρος του ποσοστού του σωματικού λίπους των ανδρών διαφέρει τόσο πολύ από αυτό των γυναικών;

Η γυναικεία από τη φύση τους έχουν υψηλότερο ποσοστό λίπους από τους άνδρες, επειδή η διαμόρφωση του σώματός τους είναι διαφορετική λόγω της επεκτειμένης κύησης, του θηλασμού κ.λπ.

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του ποσοστού νερού του σώματός μου είναι 'χαμηλή';

Πίνετε τακτικά επαρκή ποσότητα νερού και προσπαθήστε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους να εμπίπτει στο υγιές εύρος.

Γιατί πρέπει να αποφεύγω τη χρήση της ζυγαριάς με αναλυτή σώματος ενώ είμαι έγκυος;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η σύνθεση του σώματος της γυναίκας αλλάζει σημαντικά για να υποστηρίξει το αναπτυσσόμενο βρέφος. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι μετρήσεις του ποσοστού του σωματικού λίπους μπορεί να είναι ανακριβείς και παραπλανητικές. Συνεπώς, οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Πάντα να ζυγίζετε στην ίδια ζυγαριά, η οποία είναι τοποθετημένη στην ίδια επιφάνεια δαπέδου.
Μην συγκρίνετε μετρήσεις βάρους μιας ζυγαριάς με μιας άλλης, οι οποίες θα διαφέρουν λόγω κατασκευαστικών ανοχών.
- Αν τοποθετήσετε τη ζυγαριά σας σε σκληρό, επίπεδο δάπεδο, εξασφαλίστε τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και επαναληψιμότητα των μετρήσεων.
- Να ζυγίζετε την ίδια ώρα κάθε μέρα, πριν γευματίσετε και χωρίς να φοράτε παπούτσια. Μια καλή ώρα είναι πολύ νωρίς το πρωί.
- Η ζυγαριά σας κάνει στρογγυλοποίηση προς τα επάνω ή προς τα κάτω, στην πλησιέστερη ένδειξη. Αν ζυγιστείτε δύο φορές και οι μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος σας βρίσκεται μεταξύ των δύο μετρήσεων.
- Καθαρίζετε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά.
- Μην αφήνετε τη ζυγαριά να κορεστεί με νερό, αφού έτσι θα καταστραφούν τα ηλεκτρονικά της κυκλώματα.
- Μεταχειρίζεστε τη ζυγαριά σας προσεκτικά - είναι ένα όργανο ακριβείας. Μην την αφήνετε να πέσει και μην ανεβαίνετε επάνω της πηλώρας.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Πρέπει να είστε ευπόλητοι όταν χρησιμοποιείτε τις μετρήσεις σωματικού λίπους και συνολικού νερού του σώματος.
- Η κατάσταση του δέρματος του πελμάτων σας μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση. Για να λάβετε την πιο ακριβή και συνεπή μέτρηση, πριν πατήσετε επάνω στη ζυγαριά, σκουπίστε τα πελμάτα σας με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί, αφήνοντάς τα ελαφρώς υγρά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Lo Αντικαταστήστε τη μπαταρία.

O-Ld Το βάρος υπερβαίνει τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης.

Err εκτός εύρους, εσφαλμένη λειτουργία ή κακή επαφή των πελμάτων. Μη σταθερό βάρος. Σταθείτε ακίνητοι.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

80 cm - 220 cm	Λειτουργία για αθλητές = 15-50 ετών
27" - 73"	d = 0,1 % σωματικού λίπους
6 - 100 ετών	d = 0,1 % νερού του σώματος
Ανδρός/Γυναίκα	d = 0,1 % μισκής μάζας
Μνήμη για 12 χρήστες	d = 1 kcal BMR
Μνήμη για = 6-12 ετών	

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΑΙΚΗΣ

Αυτή η σήμανση επισημαίνει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται με άλλα οικιακά απόβλητα σε όλη την ΕΕ. Για να μην προκληθεί ζημιά στο περιβάλλον ή στην υγεία λόγω μη ελεγχόμενης απόρριψης αποβλήτων, ανακυκλώστε το υπεύθυνα, προάγοντας τη βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το προϊόν. Οι υπεύθυνοι μπορούν να παραλάβουν τον προϊόν για ασφαλή για το περιβάλλον ανακύκλωσή του.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Η Salter θα επισκευάσει ή θα αντικαταστήσει το προϊόν, η οποιοδήποτε μέρος αυτού του προϊόντος (με εξαίρεση τις μπαταρίες), δωρεάν, εφόσον μπορεί να αποδειχθεί, εντός 15 ετών από την ημερομηνία αγοράς, ότι παρουσιάζει βλάβη εξαιτίας ελαττωμάτων εργασίας ή υλικών. Αυτή η εγγύηση καλύπτει όσα εξαρτήματα επηρεάζουν τη λειτουργία της ζυγαριάς. Δεν καλύπτει απώλεια της αρχικής αισθητικής που οφείλεται σε φυσολογική φθορά ή βλάβες που οφείλονται σε ατύχημα ή σε κακή χρήση. Αν ανοιχτεί η ζυγαριά ή αποσυρμαρμολογηθεί η ζυγαριά ή τα εξαρτήματά της, η εγγύηση ακυρώνεται. Οι αξιώσεις καλύψης από την εγγύηση πρέπει να υποστηρίζονται από αποδείξη αγοράς και να επιστρέφονται με πληρωμένα τα μεταφορικά στην Salter (ή στους κατά τόπους αντιπροσώπους της Salter, αν βρισκόσαστε εκτός του Η.Β.). Η συσκευασία της ζυγαριάς πρέπει να γίνεται με προσοχή, ώστε να μην υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά της. Η παρούσα υποχρέωση είναι πρόσθετη στα νομοθετημένα δικαιώματα ενός καταναλωτή και δεν επηρεάζει κατά κανένα τρόπο αυτά τα δικαιώματα. Για πληροφορίες και σέρβις στο Η.Β., επικοινωνήστε με την HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, H.B. Αρ. τηλεφώνου γραμμής υποστήριξης: (01732) 360783. Εκτός του Η.Β., επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο της Salter.

КАК РАБОТАЮТ ВЕСЫ MAXVIEW ANALYSER SCALE WORK?

В весах Salter используется метод биоимпедансного анализа, при котором для определения содержания жировой ткани в организме через тело пропускается сверхслабый импульс электрического тока, который не ощущается и является совершенно безопасным. Контакт с телом осуществляется через специальные площадки из нержавеющей стали на платформе весов.

Этот метод позволяет одновременно определить массу тела, массу жировой ткани, количество воды в организме, индекс массы тела, интенсивность основного обмена и массу мышечной ткани, а также получить сведения об общем состоянии здоровья и физической форме. Весы также позволяют определить массу тела, количество жировой ткани и общее количество воды в организме детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Мышечная масса, индекс массы тела (BMI) и скорость основного метаболизма (BMR) для этого возрастного диапазона не показаны. Данные весы позволяют сохранять персональные данные для 12 пользователей. Весы-анализатор также могут использоваться в качестве обычных весов.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Шаг 1. Батареи

Вставьте 4 аккумулятора типа AAA из комплекта поставки в отсек для аккумуляторов, соблюдая правильную полярность контактов «+» и «-».

Шаг 2. Ножки для ковра

Перед использованием на ковре установите специальные ножки из комплекта поставки.

Шаг 3. Установка времени

1. Убедитесь что весы отключены.
2. Нажмите кнопку **SET** (Установить) и удерживайте ее, пока на дисплее замигают разряды часов. Установите нужное значение часов с помощью кнопок **▲** и **▼** (в 24-часовом формате). Для подтверждения нажмите кнопку **SET** (Установить).
3. Замигают разряды минут. Установите нужное значение минут с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **SET** (Установить).

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ТЕКУЩЕГО ВЕСА

Весы с удобной функцией быстрого включения. После первичной инициализации весов ими в дальнейшем можно пользоваться, просто вставая на платформу, — без всякого ожидания!

Установите режим измерения веса.

1. Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу. Будет отображено время.
2. Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу. На дисплее отобразится ноль.
3. Нажмите кнопку **SET** (Установить) и удерживайте ее, пока не отобразится символ **kg** (кг), **lb** (фунты) или **st** (стоуны).
4. Подождите, пока весы отключатся.

Инициализация весов

1. Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу. Будет отображено время.
2. Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу.
3. Подождите, пока весы отключатся.

При установке весов в другом месте процедуру инициализации следует повторить. Во всех остальных случаях достаточно просто встать на весы.

Пользование весами

1. Встаньте на весы так, чтобы ступни закрыли дисплей.
2. После звукового сигнала сойдите с весов.
3. На дисплее будет отображен текущий вес.
4. Затем будет отображено нулевое значение.
5. Весы отключатся.

Подсказка. Для отображения времени при отключенных весах нажмите на середину платформы, а затем уберите ногу.

ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

1. Для включения весов нажмите кнопку **SET** (Установить).
2. При мигающем индикаторе номера пользователя с помощью кнопок **▲** и **▼** выберите нужный номер пользователя. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **SET** (Установить).
3. Замигает индикатор режима измерения веса.
Нажимая кнопку **▲**, добейтесь, чтобы замигал нужный символ, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).
4. Начнет мигать индикатор роста.
Для установки значения роста нажмите необходимое количество раз кнопки **▲** и **▼**, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).
5. Начнет мигать индикатор возраста.
Для установки значения возраста нажмите необходимое количество раз кнопки **▲** и **▼**, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).

Детский режим:

когда установленное значение возраста находится в диапазоне от 6 до 12 лет, автоматически включается детский режим.

Будет отображен маленький символ ребенка, как показано на следующем рисунке. Примечание. В детском режиме отображаются только показатели веса, количество жировой ткани и количества воды в организме.

6. Начнет мигать символ пола.
Нажимая кнопку **▲**, добейтесь, чтобы замигал нужный символ, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).

Спортивный режим

Спортивный режим доступен, если установлен возраст от 15 до 50 лет.

Для выбора спортивного режима нажимайте кнопку **▲**, пока не отобразится символ **⚽**, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).

К категории спортсменов относятся лица, занимающиеся интенсивными физическими упражнениями около 12 часов в неделю и имеющие пульс в состоянии покоя не выше 60 ударов в минуту.

7. На дисплее будут отображены ваши настройки, а затем весы отключатся. Память установлена.

8. Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения данных текущего пользователя.

Примечание. Чтобы обновить или изменить данные в памяти, следуйте описанной процедуре, внося необходимые изменения.

ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА И ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ

Установите весы на ровной поверхности.

1. Нажмите кнопку **SET** (Установить).
2. С помощью кнопок **▲** и **▼** выберите нужный номер пользователя.
3. Дождитесь подтверждения на дисплее персональных данных, а затем — отображения нулевого значения.
4. При отображении нулевого значения встаньте босиком на платформу и стойте неподвижно. Ступни должны находиться в плотном контакте с 2 металлическими пластинами на платформе. Ступни должны закрыть дисплей.
5. Через несколько секунд будет подан сигнал. Сойдите с весов.
6. Наряду с весом будут отображены следующие показатели: процент жира в организме, полный процент воды в организме, процент мышечной массы, индекс массы тела (BMI) и интенсивность основного обмена веществ (BMR).

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ — ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Человеческое тело, помимо всего прочего, содержит определенный процент жировой ткани. Это жизненно необходимо для нормального здорового организма. Жировая ткань придает гибкость суставам и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, сохраняет витамины и придает организму силы при недостаточном питании. Тем не менее избыток или недостаток жировой ткани в организме может быть опасным для здоровья. Рассматривая себя в зеркало, очень сложно оценить, сколько жировой ткани содержится в организме. Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жировой ткани в организме. Процентное содержание жировой ткани в организме является более важным показателем состояния здоровья, чем общий вес. При снижении веса это может означать потерю мышечной массы вместо жировой. Даже если весы показывают «нормальный вес», процентное содержание жировой ткани может быть по-прежнему высоким.

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (%)

процентное содержание жировой ткани в организме юношей*

Возраст	Низкий	Оптимальный	Средний	Высокий
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

процентное содержание жировой ткани в организме девушек*

Возраст	Низкий	Оптимальный	Средний	Высокий
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

процентное содержание жировой ткани в организме мужчин**

Возраст	Низкий	Оптимальный	Средний	Высокий
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

процентное содержание жировой ткани в организме женщин**

Возраст	Низкий	Оптимальный	Средний	Высокий
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

* Источник: выдержки из публикации: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb и AM Prentice: (Характеристики показателей процентного содержания жировой ткани у детей). Журнал International Journal of Obesity (2006 г.) 0, 598–602 ** Источник: выдержки из публикации: Dympra Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd и Yoichi Sakamoto: (Значения процентного содержания жировой ткани в здоровом теле: подход к разработке рекомендаций на основании индекса массы тела 1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701. Значения процентного содержания жировой ткани приведены исключительно в ознакомительных целях.

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?

Вода является основной составляющей организма. На ее долю приходится более половины всей массы тела и почти две трети его безжировой составляющей (в основном мышечной массы). Вода выполняет множество важных функций в организме. Все клетки тела, находясь ли они в коже, железах, мышцах, мозге или где-либо еще, могут правильно функционировать только тогда, когда в них достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплообмена, в частности через потоотделение. Сочетание показателей общей массы тела и массовой доли жировой ткани может быть «нормальным», но при этом уровень воды в организме может быть недостаточен для нормальной жизнедеятельности.

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ (%)**Только определенные модели*****

	Процентное содержание жировой ткани	Оптимальное процентное содержание воды
Мужчины	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Женщины	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Источник: выдержки из Wang & Deutenberg: (Содержание воды в безжировой составляющей организма). (Американский журнал медицинского питания) Nutr 1999; 69:8–841.

Для тех, кто занимается спортом: учтите, что в зависимости от вида спорта содержание жировой ткани в организме может быть меньше, а воды – больше, чем указано выше. На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение жировой и мышечной ткани в организме. Если в организме наблюдается повышенное содержание жировой массы или низкое содержание мышечной массы, то содержание воды в организме, скорее всего, также будет низким. Важно помнить, что такие показатели, как вес тела, процентное содержание жировой ткани и воды, являются лишь одними из средств, которые можно использовать для перехода к здоровому образу жизни. В разные дни показатели могут отличаться, поэтому необходимо следить

за изменениями в течение длительного времени, а не делать выводы на основании разовых результатов измерения. Значения процентного содержания воды в организме приведены исключительно в ознакомительных целях.

Прежде чем сесть на диету и заняться спортом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?

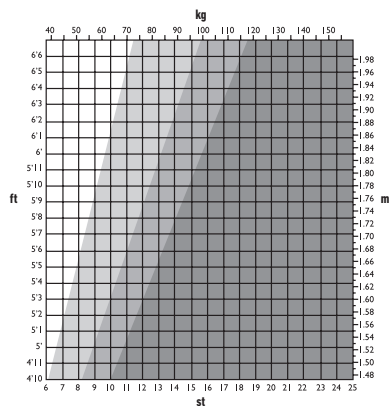
По данным Американского колледжа спортивной медицины, безжировая мышечная масса может снижаться до 50% в возрасте от 20 до 90 лет. Если не компенсировать эту потерю, будет теряться мышечная масса, а жировая – нарастать. Также важно знать процентное содержание мышечной массы во время снижения веса. В состоянии покоя организм расходует около 110 дополнительных калорий на каждый килограмм прироста мышечной массы. Преимущества повышения мышечной массы:

- борьба со снижением мышечной силы, прочности костей и мышечной массы, сопровождающим старение;
 - поддержание гибкости суставов;
 - в сочетании с правильно подобранной диетой — целенаправленное снижение веса.
- Это издание предназначено только для бытового использования. При беременности следует пользоваться весами только для взвешивания.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не пользуйтесь этим изданием, если у вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с врачом

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЕ МОЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) — это соотношение веса к росту, которое обычно используется для определения недостаточной массы тела, избыточной массы тела и ожирения у взрослых людей. Эти веса рассчитывают ваш ИМТ. Категории ИМТ, показанные в графике и таблице ниже, признаны Всемирной организацией здравоохранения и могут быть использованы для определения вашего состояния.



Ваша категория индекса массы тела может быть определена из нижеследующей таблицы.

Категория ИМТ	Значение ИМТ	Степень риска для здоровья на основе ИМТ
< 18.5	Недостаточный Вес	Средний риск
18.6-24.9	Нормальный Вес	Низкий риск
25-29.9	Избыточный Вес	Средний риск
30+	Ожирение	Высокий риск

ВАЖНО: Если график или таблица показывают, что вы находитесь вне пределов «нормального» здорового веса, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем предпринимать какие-либо действия. Классификация индекса массы тела применима только для взрослых (возраст от 20 лет и выше).

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ОСНОВНОГО ОБМЕНА?

Интенсивность основного обмена является оценкой энергии (измеренной в калориях), затрачиваемой организмом в спокойном состоянии для поддержания нормальных функций жизнедеятельности. При этой непрерывной деятельности потребляется порядка 60-70% от общего числа калорий, используемых организмом, и в нее входит биение сердца, дыхание и поддержание температуры тела. На интенсивность основного обмена оказывает влияние множество факторов, включая возраст, вес, рост, пол, питание и образ жизни.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как именно измеряется количество жировой ткани и воды в организме?
В весах Salter применяется метод расчета, известный как биэлектрический волновой анализ. Через ступни и ноги пропускается слабый ток. Безжировая мышечная ткань с высоким содержанием воды хорошо проводит ток, в отличие от жировой ткани. Поэтому, измеряя электрическое сопротивление тела (т. е. сопротивление току), можно определить количество мышечной ткани в организме. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жировой ткани и воды.

Какова величина тока, проходящего через меня во время измерения? Не опасно ли это?

Ток имеет значение менее 1 мА, что является исключительно низким и безопасным значением. Вы даже не почувствуете его. Однако если у вас есть какой-либо внутренний медицинский электроприбор, например кардиостимулятор, вам не следует использовать эти весы, чтобы в работе этого прибора не возникли неполадки.

Показатели количества жировой ткани и воды в организме в разное время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?

Процентное содержание жировой ткани в организме варьируется в зависимости от содержания воды, а оно постоянно меняется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня для проведения измерений. Старайтесь проводить их в одно и то же время, когда вы считаете, что уровень содержания воды в организме нормальный. Не стоит производить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1-2 часов после обильной еды и питья.

У моего друга есть анализатор содержания жировой ткани другого производителя. Его показания отличаются от полученных на данном анализаторе. Почему?

Различные анализаторы жировой ткани производят измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жировой ткани в организме. Рекомендуется не сравнивать результаты измерений этих устройств, а выбрать одно из них и постоянно наблюдать за изменениями показаний.

Как интерпретировать результаты измерения содержания жировой ткани и воды в организме?

Ознакомьтесь с прилагаемыми таблицами показателей содержания жировой ткани и воды в организме. По ним можно определить, соответствуют ли полученные результаты измерений содержания жировой ткани и воды нормальным значениям (для определенного возраста и пола).

Что делать, если содержание жировой ткани в организме повышено?
Разумная диета, увеличение потребления жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жировой ткани в организме. Но прежде всего следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

Почему значения процентного содержания жировой ткани в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?
Женщины по своей природе имеют более высокое процентное содержание жировой ткани, чем мужчины, потому что строение их тела меняется под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

Что делать при пониженном содержании воды в организме?

Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточно воды, и доведите процентное содержание жировой ткани в организме до здорового уровня.

Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности?

Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жировой ткани в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию взвешивания.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

- Всегда взвешивайтесь на тех же самых весах, установленных на том же самом месте. Не сравнивайте показания одних весов с другими, поскольку могут наблюдаться различия в показаниях из-за особенностей каждого производителя.
- Установка весов на твердой ровной поверхности обеспечит наиболее высокую точность показаний.
- Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время, перед принятием пищи и без обуви.
- Наилучшее время для этого – раннее утро.
- Показания округляются до ближайшего целого числа. Если вы взвесились дважды и получили разные показания, то ваш вес находится в интервале между двумя полученными значениями.
- Протирайте весы влажной тряпкой. Не используйте химические чистящие средства.
- Не допускайте попадания воды внутрь весов, так как это может повредить электронику.
- Обращайтесь с весами бережно: это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них.

РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- При измерении количества жировой ткани и общего количества воды в организме ноги должны быть босыми.
- На измерение может повлиять состояние кожи ступней. Прежде чем становиться на весы, протрите ступни влажной тканью и оставьте их слегка влажными. Это обеспечит повышенную точность измерений.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНДИКАЦИЯ

- Lo** заменить батареей.
0-Ld вес превышает максимальный.
Err за пределами диапазона, неверная операция или плохой контакт со стопами. Нестабильный вес. Стойте неподвижно.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

80 см - 220 см	Спортивный режим = 15-50 лет
27"-73"	d = 0,1 % жировой ткани в организме
6 - 100 лет	d = 0,1 % воды в организме
Мужчина/женщина	d = 0,1 % мышечной массы
Память на 12 пользователей	d = 1 ккал (1 килокалория) интенсивности основного обмена веществ

Детский режим = 6-12 лет

ПОЯСНЕНИЕ WEEE

 Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

ГАРАНТИЙНЫЕ

Это изделие предназначено только для бытового использования. Компания Salter обязуется осуществлять бесплатный ремонт или замену устройства или любого его элемента (исключая батареи) в течение 15 лет с момента покупки при условии, что неисправность возникла из-за производственного дефекта. Эта гарантия распространяется на все компоненты, оказывающие влияние на работу весов. Гарантия не распространяется на ухудшение внешнего вида вследствие естественного износа или на повреждения в результате неправильного использования. При самостоятельном вскрытии прибора гарантия аннулируется. Покупатель обязан предоставить доказательства приобретения данного устройства и обеспечить его доставку в компанию Salter (или местному агенту, если покупка была произведена за пределами Великобритании). Во избежание повреждений во время транспортировки весы должны быть упакованы соответствующим образом. Это обязательство является дополнением к законным правам потребителя и никоим образом не затрагивает эти права. По вопросам продаж и обслуживания в Великобритании обращайтесь по адресу: NoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Телефон горячей линии: (01732) 360783. За пределами Великобритании обращайтесь к местному распространителю.

JAK DZIAŁA WAGA MAXVIEW ANALYSER?

Waga firmy Salter wykorzystuje technologię BIA (analiza oporu bioelektrycznego), dzięki której mały impuls elektryczny przechodzi przez ciało w celu określenia zawartości tłuszczu w tkankach. Impuls ten jest niewyczuwalny i całkowicie bezpieczny. Kontakt z ciałem odbywa się przez stalowe nakładki na platformie wagi.

Metoda ta umożliwia jednocześnie obliczenie wagi ciała, zawartości tłuszczu w organizmie, zawartości wody w organizmie, BMI, wskaźnika podstawowej przemiany materii oraz masy mięśniowej. Dzięki temu uzyskasz precyzyjny odczyt stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Dzięki temu uzyskasz precyzyjny odczyt stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Waga również podaje ciężar ciała, zawartość tłuszczu w organizmie oraz łączną zawartość wody u dzieci w wieku od 6 do 17 lat. Masa mięśniowa, wskaźnik BMI i BMR nie są pokazywane dla tego przedziału wiekowego.

Waga ta przechowuje dane maks. 12 użytkowników. Waga ta może być stosowana jako waga analityczna oraz jako waga konwencjonalna.

PIERWSZE KROKI

Krok 1: Baterie

Wtóż do komory baterii 4 dostarczone baterie AAA, zwracając uwagę, aby styki + i – były prawidłowo połączone.

Krok 2: Nóżki do użytku na dywanie

Aby korzystać z urządzenia na dywanie należy zamontować specjalne nóżki.

Krok 3: Ustawianie czasu

1. Upewnij się, że waga jest wyłączona.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **SET** (USTAW), aż na wyświetlaczu zacznie pulsować godzina. Ustaw godzinę za pomocą przycisków **▲** i **▼** (uwaga: zegar pracuje w trybie 24-godzinny). Naciśnij przycisk **SET** (USTAW) aby potwierdzić.
3. Minuty pulsują. Ustaw minuty za pomocą przycisków **▲** i **▼**. Naciśnij przycisk **SET** (USTAW), aby potwierdzić.

SAM ODCZYT WAGI

Ta waga jest wyposażona w funkcję wygodnej aktywacji. Po uruchomieniu wystarczy stanąć na platformie wagi – nie trzeba dłużej czekać!

Wybierz tryb ważenia

1. Naciśnij środkową część platformy i zdejmij stopę. Wyświetlony jest czas.
2. Naciśnij środkową część platformy i zdejmij stopę. Zostanie wyświetlona wartość zero.
3. Naciśnij przycisk **SET** (USTAW), aż zostaną wyświetlone kg, lb lub st.
4. Poczekaj, aż waga wyłączy się.

Uruchomienie wagi

1. Naciśnij środkową część platformy i zdejmij stopę. Wyświetlony jest czas.
2. Naciśnij środkową część platformy i zdejmij stopę.
3. Poczekaj, aż waga wyłączy się.

Proces inicjalizacji należy powtórzyć, jeżeli waga zmienia położenie. W każdym innym przypadku należy od razu stanąć na wadze.

Obsługa wagi

1. Wejść na wagę i stój stopami na wyświetlaczu.
2. Po usłyszeniu sygnału dźwiękowego zejść z wagi.
3. Twoja waga zostanie wyświetlona na wyświetlaczu.
4. Zostanie wyświetlone zero, a następnie czas.
5. Waga wyłączy się.

Wskazówka: Aby wyświetlić czas, gdy waga jest wyłączona, naciśnij środek platformy i zdejmij stopę.

WPROWADZANIE WŁASNYCH DANYCH

1. Naciśnij przycisk **SET** (USTAW), aby wyłączyć wagę.
2. Gdy miga numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przycisk **▲** lub **▼**. Naciśnij przycisk **SET** (USTAW), aby potwierdzić wybór.
3. Zacznie migać tryb wagi.
Naciśnij przycisk **▲** do momentu, gdy zacznie pulsować odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk **SET** (USTAW).
4. Wyświetlenie wzrostu będzie migać.
Naciśnij przycisk **▲** lub **▼**, aby ustawić wzrost, a następnie naciśnij przycisk **SET** (USTAW).
5. Wyświetlenie wieku będzie migać.
Naciśnij przycisk **▲** lub **▼**, aby ustawić wiek, a następnie naciśnij przycisk **SET**.

Tryb dziecięcy:

Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 6 do 12 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb dziecięcy.

Pojawi się ikona dziecka, jak pokazano na rysunku.

Uwaga: W trybie dziecięcym wyświetlane są jedynie informacje o wadze, zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

6. Symbol męczyzny lub kobiety będzie migać.

Naciśnij przycisk **▲** do momentu, gdy zacznie pulsować odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk **SET** (USTAW).

Tryb dla sportowców:

Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 15 do 50 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb sportowca.

Aby wybrać tryb sportowca, należy nacisnąć przycisk **▲**, aż zostanie wyświetlony **▲**, a następnie naciśnij przycisk **SET** (USTAW).

Sportowiec to osoba, która wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w wymiarze około 12 godzin tygodniowo i której serce w stanie spoczynku wykonuje około 60 uderzeń na minutę lub mniej.

7. Wyświetlacz pokaże Twoje ustawienia, a następnie wyłączy się. Pamięć została zaprogramowana.
8. Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub aby zmienić dane obecnego użytkownika.

Uwaga: Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając niezbędne zmiany.

ODCZYTY WAGI I ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni.

1. Naciśnij przycisk **SET**.
2. Wybierz swój numer użytkownika za pomocą przycisków **▲** lub **▼**.
3. **CZEKAJ** aż wyświetlacz potwierdzi Twoje dane osobowe i pokaże odczyt zero.
4. Gdy zostanie wyświetlone zero, stań gołymi stopami na platformie i stój nieruchomo. Upewnij się, że stopy dobrze stykają się z 2 metalowymi płytkami na platformie. Stopy będą zasłaniać wyświetlacz.
5. Po kilku sekundach rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Zejść z wagi.
6. Zostanie wyświetlona Twoja waga ciała, a następnie procent tłuszczu w organizmie, procent masy mięśniowej, BMI oraz wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR).

TŁUSZCZ W ORGANIZMIE – CO TO OZNACZA?

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała – amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczu w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro. Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie stanowi lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga – spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz – nadal możesz mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

Zawartość tłuszczu % Zakres dla chłopców*

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Zawartość tłuszczu % Zakres dla dziewcząt*

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Zawartość tłuszczu % Zakres dla mężczyzn**

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Zawartość tłuszczu % Zakres dla kobiet**

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Źródło: Pochodzenie: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb i AM Prentice: "Kierując się zawartością tłuszczu w organizmie dzieci". Międzynarodowy dziennik diety (2008) 0: 598-602. ** Źródło: Pochodzenie: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A. Jebb, Peter R Murgaloyd i Yoichi Sakamoto: "Zdrowa zawartość procentowa tłuszczu w organizmie: próba opracowania wytycznych na podstawie indeksu 1-3 masy ciała". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701. -100(-6-4m J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Opublikowane zakresy zawartości % tłuszczu w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE — W JAKIM CELU TO SPRAWDZAĆ?

Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała. Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej). Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka: Wszystkie komórki ciała — skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiegokolwiek innego, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie. Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI WODY W ORGANIZMIE**Wykres zawartości wody*****

	Zakres % BF	Optymalny zakres % TBW
Mężczyźni	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
Kobiety	25 and over	55 to 37%
	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

*** Źródło: Na podstawie Wang & Deurenberg: "Hydratacja beztłuszczowej masy ciała". Nutr 1999, 69 8-941. Nutr 1999, 69 8-941.

Dotyczy osób korzystających z trybu Athlete (dla sportowców): sportowcy mogą mieć niższy zakres zawartości tłuszczu w organizmie i wyższy zakres zawartości wody niż przedstawia powyższa tabela. Jest to uzależnione od uprawianej dyscypliny sportowej. Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie. Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie.

Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczycie. Przedstawione zakresy zawartości % wody w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

DLACZEGO MUSZĘ ZNAĆ SWOJĄ MASĘ MIĘŚNIOWĄ?

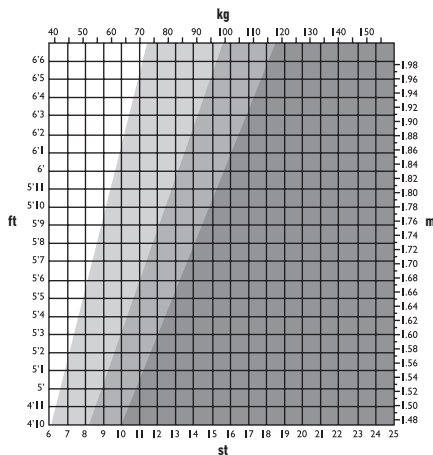
Zgodnie z American College of Sports Medicine (ACSM), chuda masa mięśniowa może spaść o prawie 50 procent w wieku od 20 do 90 lat, jeśli nie uczynisz niczego, aby zastąpić zanikające mięśnie i przyrastającą tkankę tłuszczową. Ważne jest również to, aby znać masę mięśniową podczas zrzucania wagi. W czasie odpoczynku ciało spala około 110 dodatkowych kalorii na każdy kilogram przyrostu mięśniowego. Korzyści związane z przyrostem masy mięśniowej:

- Cofanie procesu utraty siły, spadku gęstości kości oraz masy mięśniowej, czyli zjawisk nasilających się z wiekiem
- Lepsze zabezpieczenie stawów
- Pomoc w zrzucaniu wagi, w przypadku, gdy towarzyszy temu prawidłowa dieta. Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

UWAGA: Osoby z stymulatorem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

CO OZNACZA WARTOŚĆ BMI?

Wskaźnik masy ciała (BMI — Body Mass Index) wyraża stosunek wagi do wzrostu i powszechnie służy do klasyfikacji niedowagi, nadwagi oraz otyłości u dorosłych. Ta waga potrafi obliczyć Twój wskaźnik BMI. Kategorie BMI przedstawione poniżej na wykresie i w tabeli są uznawane przez WHO (Światową organizację zdrowia — World Health Organization) i mogą być używane do interpretacji wartości BMI.



Twoją kategorię BMI może określić za pomocą poniższej tabeli.

Kategoria BMI	Wartość BMI Znaczenie	Problemy zdrowotne w oparciu jedynie o BMI
< 18.5	Niedowaga	Umiarkowany
18.6-24.9	Normalny	Niski
25-29.9	Nadwaga	Umiarkowany
30+	Otyłość	Wysoki

WAŻNE: Jeśli wykres/tabela wykazuje, że nie mieścisz się w zakresie prawidłowej wagi, przed podjęciem jakichkolwiek działań należy skonsultować się z lekarzem. Klasyfikacje BMI dotyczą wyłącznie osób dorosłych (powyżej 20 roku życia).

WSKAŹNIK PODSTAWOWEJ PRZEMIANY MATERII (BMR) — CO TO OZNACZA?

Twój wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) stanowi szacunkową wielkość energii (mierzoną w kaloriach) zużywaną przez ciało podczas odpoczynku, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ta ciągła praca stanowi około 60-70% zużycia kalorii i obejmuje bicie serca, oddychanie oraz utrzymanie temperatury ciała. Na wskaźnik BMR ma wpływ wiele czynników, w tym wiek, waga, wzrost, płeć, dieta oraz tryb życia.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?
Waga Salter wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu bioelektrycznego (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis). Przez ciało przesyłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcz przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało? Czy jest on bezpieczny?

Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczepione medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?

Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpieli lub wycie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub picu.

Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy. Gdy z niego skorzystałem, zauważyłem, że wskazał on inną zawartość tłuszczu w moim organizmie. Dlaczego?

Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?

Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu. Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i płci).

Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?

Dobre skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyzn?

Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią itp.

Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest niski?

Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

Dlaczego należy unikać stosowania wagi Body Analyser w ciąży?

Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka.

W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

ZASTOSOWANIE I UTRZYMANIE:

- Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu.
- Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych.
- Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu.
- Sprawdzaj swoją wagę każdego dnia o tej samej porze, przed posiłkiem i bez obuwia. Najlepiej ważyć się rano, po wstaniu z łóżka.
- Waga zaokrągla wynik w dół lub w górę do najbliższej wartości. Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymasz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami.
- Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących.
- Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia.
- Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

- Aby przeprowadzić pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, należy stanąć na platformie wagi bosymi stopami.
- Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt.
Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Lo wymień baterię.

0-Ld waga przekracza maksymalną nośność urządzenia.

Err Poza zakresem, nieprawidłowe działanie lub słaby kontakt ze stopami. Niestabilna waga. Stój nieruchomo.

DANE TECHNICZNE

80 cm - 220 cm

27" - 73"

6 - 100 lat

Mężczyzna/kobieta

12 pamięci użytkownika

Tryb dziecięcy = 6-12 lat

Tryb sportowca = 15-50 lat

d = 0,1 % zawartości tłuszczu w organizmie

d = 0,1 % zawartości wody w organizmie

d = 0,1 % zawartości masy mięśniowej 12 pamięci

d = 1 kcal BMR

OBJAŚNIENIE WEEE



Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządu nie wolno pozbawiać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrząd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

GWARANCJA

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Salter nieodpłatnie naprawi lub wymieni produkt lub dowolną jego część (z wyjątkiem baterii), jeżeli w ciągu 15 lat od dnia zakupu przestanie on działać prawidłowo z powodu wad wykonawczych lub materiałowych. Niniejsza gwarancja obejmuje elementy robocze, mające wpływ na działanie wagi. Nie obejmuje ona pogorszenia się stanu wizualnego produktu wskutek normalnego jego użytkowania ani też uszkodzeń wynikłych z przypadkowego działania lub nieprawidłowego wykorzystania. Otwarcie lub zdemontowanie wagi powoduje unieważnienie gwarancji. Roszczenia gwarancyjne muszą być poparte dowodem zakupu. Produkt należy przelać (na koszt użytkownika) na adres Salter lub lokalnego przedstawiciela firmy poza Wielką Brytanią. Należy starannie opakować wagę, aby nie uległa ona uszkodzeniu podczas transportu. Niniejsza gwarancja stanowi uzupełnienie statutowych praw konsumenta i w żaden sposób nie ogranicza tych praw. W sprawach dotyczących sprzedaży i serwisu w Wielkiej Brytanii należy kontaktować się z HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, Wielka Brytania. Infolinia: (01732) 360783. Poza Wielką Brytanią należy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem Salter.

AKO OSOBNÁ VÁHA MAXVIEW FUNGUJE?

Váha Salter využíva technológiu BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioimpedancie), ktorá vysiela do tela jemný elektrický impulz a tým určí množstvo tuku v tkanive. Tento elektrický impulz je nepostrehnuteľný a úplne bezpečný. Kontakt s telom meranej osoby je cez podložky na váhe, ktoré sú vyrobené z nehrdzavejúcej ocele. Táto metóda vypočíta okrem vašej telesnej hmotnosti aj množstvo tuku a celkové množstvo vody v tele, BMI index, rýchlosť bazálneho metabolizmu a svalový objem, čím podáva presnejšie informácie o vašom celkovom zdravotnom stave a kondícii. Táto váha zobrazí aj hmotnosť, množstvo tuku a celkové množstvo vody v tele pre deti a mladistvých vo veku od 6 do 17 rokov. Objem svaloviny, BMI (index telesnej hmotnosti) a BMR (rýchlosť bazálneho metabolizmu) sa neukazujú pre túto vekovú kategóriu. Váha ukladá osobné údaje pre 12 rôznych užívateľov. Okrem analýzy telesnej hmotnosti, tuku a vody môžete túto váhu použiť aj ako bežnú váhu.

ZAČÍNAME

Krok 1: Batérie

Vložte batérie (4 kusy typu AAA), dajte pritom na správne označenie polarít (+ a -) vo vnútri priehradky na batérie.

Krok 2: Mäkké podstavce

V prípade, ak budete váhu používať na koberci, nasadte mäkké podstavce – nožičky, ktoré sú priložené k váhe.

Krok 3: Nastavenie času

1. Skontrolujte, či je váha vypnutá.
2. Stlačte a podržte tlačidlo **SET** kým na displeji nezačne blikáť hodina. Pomocou tlačidla **▲** a **▼** nastavte hodinu. (hodiny majú 24 hodinový systém). Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.
3. Blikajú minúty. Pomocou tlačidiel **▲** a **▼** nastavte minúty. Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.

MERANIE HMOTNOSTI (IBA)

Táto váha má praktické použitie našliapnutím. Po jej inštalovaní sa váha používa jednoduchým našliapnutím na jej podstavu a okamžite zobrazí namerané hodnoty.

Režim nastavenia hmotnosti

1. Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem. Zobrazí sa čas.
2. Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem. Zobrazí sa nula.
3. Stlačte tlačidlo **SET**, kým sa na displeji neobjaví kg, lb alebo st.
4. Počkajte, kým sa váha vypne.

Zapnutie osobnej váhy

1. Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem. Zobrazí sa čas.
2. Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem.
3. Počkajte, kým sa váha vypne.

Ak váhu premiestnite, musíte štartovací proces zopakovať. Následne sa už len priamo postavíte na váhu.

Fungovanie osobnej váhy

1. Postavte sa a váhu a stojte tak, aby ste chodidlami prekryvali displej.
2. Po zaznení pípnutia zostúpte z váhy.
3. Zobrazí sa vaša hmotnosť.
4. Zobrazí sa nula a následne čas.
5. Osobná váha sa vypne.

Rada: Ak chcete zobrazíť čas vtedy, keď je váha vypnutá, nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem.

ZADANIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

1. Stlačte tlačidlo **SET** a váha sa zapne.
2. Keď bliká číslo užívateľa, zvolíte si ho stlačením tlačidla **▲** alebo **▼**. Stlačením tlačidla **SET** potvrdíte svoju voľbu.
3. Začne blikáť režim merania hmotnosti. Tlačte tlačidlo **▲**, kým sa nezačne blikáť správny symbol a potom stlačte tlačidlo **SET**.
4. Začne blikáť zobrazenie výšky. Stlačte tlačidlo **▲** alebo **▼** a nastavte svoju výšku, potom stlačte tlačidlo **SET**.
5. Začne blikáť zobrazenie veku. Stlačte tlačidlo **▲** alebo **▼** a nastavte svoj vek, potom stlačte tlačidlo **SET**.

Režim pre dieťa:

Ak zadáte vek od 6 do 12 rokov, automaticky sa nastaví režim pre dieťa.

Objaví sa malá ikonka dieťaťa, viď. Obrázok dolu.

Poznámka: V režime pre dieťa sa zobrazuje iba hmotnosť, telesný tuk a tekutiny.

6. Začne blikáť symbol pre muža alebo ženu.

Tlačte tlačidlo **▲** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.

Režim pre športovca:

Keď zadáte vek od 15 do 50 rokov, dostupný je režim pre športovca.

Režim pre športovca si zvolíte stlačením tlačidla **▲** kým sa  neobjaví. Potom stlačte tlačidlo **SET**.

Za športovca sa považuje osoba, ktorá vykonáva intenzívnu fyzickú aktivitu približne 12 hodín do týždňa, a ktorá má tep srdca v nečinnosti približne 60 a menej úderov za minútu.

7. Na displeji sa zobrazia vaše nastavenia a potom sa vypne. Pamäť je nastavená.
8. Celý postup zopakujte pri druhom užívateľovi alebo pri zmene údajov užívateľa. Poznámka: Pri aktualizácii alebo zmene zadaných údajov postupujte rovnakým spôsobom, urobte požadované zmeny.

MERANIE HMOTNOSTI A TELESNÉHO TUKU

Osobnú váhu položte na rovný povrch.

1. Stlačte tlačidlo **SET**.
2. Zvoľte svoje číslo stlačením tlačidla **▲** alebo **▼**.
3. POČKAJTE, kým displej znovu potvrdí vaše osobné údaje a potom znovu zobrazí nulu.
4. Keď sa zobrazí nula, postavte sa NABOSO na váhu a stojte bez pohnutia. Dbajte na to, aby sa vaše chodidlá dotýkali dvoch kovových podložiek na ploche váhy. Vaše chodidlá zakryjú displej.
5. Po niekoľkých sekundách zaznie pípnutie. Zostúpte z váhy.
6. Zobrazí sa vaša hmotnosť, následne percentuálna hodnota telesného tuku, percentuálna hodnota tekutín, percentuálna hodnota svalovej hmoty, index BMI a rýchlosť bazálneho metabolizmu BMR.

TUK V TELE – ČO TO ZNAMENÁ?

Ľudské telo okrem iného tvorí aj určité percentuálny podiel tuku. Tento tuk je pre zdravie a funkčnosť tela nevyhnutný, vystieľa kĺby, chráni životne dôležité orgány, pomáha regulovať telesnú teplotu, ukladá vitamíny a pomáha telu prežiť v prípade nedostatku potravy. Ak je však tuk v tele príliš veľa alebo príliš málo, môže to viesť k zhoršeniu zdravotného stavu. Je ťažké určiť, aký je podiel tuku v našom tele iba pohľadom do zrkadla. Preto je dôležité, aby sa merala a sledovala percentuálna hodnota tuku v tele. Percentuálny podiel tuku v tele poskytuje ucelenejšiu informáciu o kondícii ako len samotná hmotnosť tela – a strata hmotnosti môže znamenať stratu svalovej hmoty a nie tuku, a pritom množstvo tuku v tele môže byť stále vysoké, aj keď telesná hmotnosť je v norme.

PERCENTUÁLNY PODIEL TUKU V TELE – NORMA

Hodnota tuku v tele v % pre chlapcov*

Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Hodnota tuku v tele v % pre dievčatá*

Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Hodnota tuku v tele v % pre mužov**

Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Hodnota tuku v tele v % pre ženy**

Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Zdroj: Odvodené z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice. „Referenčné krivky podielu telesného tuku u detí“ International Journal of Obesity (2004) 30: 598-602.

**Zdroj: Odvodené z: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, a Yoichi Sakamoto. „Optimálny percentuálny podiel telesného tuku: Pokus o vyváženie návodov na základ BMI indexu telesnej hmotnosti 1 - 3“. Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Publikované hodnoty podielu telesného tuku v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

VODA V TELE - PREČO JE DÔLEŽITÉ SLEDOVAŤ JEJ MNOŽSTVO?

Voda v tele je jediný najdôležitejší komponent telesnej hmotnosti. Predstavuje viac ako polovicu telesnej hmotnosti a takmer dve tretiny svalovej hmoty. Voda v tele má niekoľko dôležitých úloh:

Všetky bunky v tele, či sú to kožné, žľazové, svalové, mozgové alebo iné bunky, môžu vykonávať svoje funkcie iba pri dostatočnom množstve vody. Voda zohráva aj životne dôležitú úlohu pri regulácii rovnováhy telesnej teploty, obzvlášť pri potení.

Kombinácia nameranej hmotnosti a tuku by sa mohlo zdať v norme, ale množstvo vody vo vašom tele môže byť nedostačujúce.

PERCENTUÁLNY PODIEL VODY V TELE - NORMA

Tabuľka vody v tele***

	Podiel telesného tuku v %	Optimálny podiel vody v tele v %
Muži	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Ženy	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

***Zdroj: Odvodené z: Wang & Deurenberg. „Hydratácia svalovej hmoty bez tuku“. American Journal of Clinical Nutrition 1999, 69 833-841.

Režim pre športovca: Športovci môžu mať nižší podiel tuku a vyšší podiel vody v tele v porovnaní s hore uvedenými hodnotami, závisí to od typu športu alebo aktivity. Namerané hodnoty vody v tele sú ovplyvnené podielom telesného tuku a svalov. Ak je podiel tuku v tele vysoký alebo ak je podiel svalovej hmoty nízky, potom aj výsledky nameranej vody v tele budú nízke. Je dôležité zapamätať si, že namerané hodnoty telesnej hmotnosti, tuku a vody v tele sú ukazovatele vášho zdravotného štýlu. Aj keď sú krátkodobé fluktuácie bežné, odporúčame viesť si tabuľku vášho progresu dlhodobo a nesústreďiť sa na jednotlivé merania. Publikované hodnoty vody v tele v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

UPOZORNENIE: Výrobok nepoužívajte, ak máte voprevovaný kardiostimulátor alebo iné zdravotné pomôcky. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.

PREČO POTREBNÉ ZISTIŤ SVALOVÝ OBJEM ?

Podľa American College of Sports Medicine (ACSM) sa svalový objem môže vo veku medzi 20. a 90. rokom života znížiť o skoro 50%. A preto ak nerobíte nič pre náhradu stratenej svalovej hmoty, zvyšuje sa objem tuku v tele. Dôležité je tiež poznať percentuálnu hodnotu svalového objemu počas chudnutia. V stave nečinnosti telo spaľuje asi 110 dodatočných kalórií na každý kilogram nabranej svalovej hmoty. Niektoré výhody nabierania svalovej hmoty:

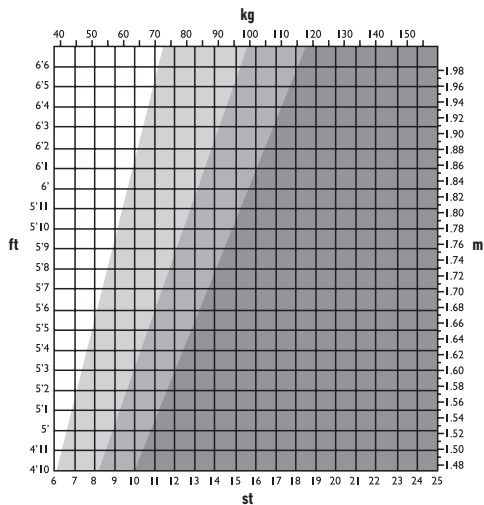
- Zvrátenie procesu ubúdania sily, rednutia kostí a straty svaloviny, ktoré sú spríevným javom starnutia.
- Starostlivosť o pohyblivé kĺby.
- V spojení so zdravou výživou vedie k zníženiu hmotnosti.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie. Tehotné ženy by mali využívať iba funkciu merania hmotnosti.

UPOZORNENIE: Výrobok nepoužívajte, ak máte voprevovaný kardiostimulátor alebo iné zdravotné pomôcky. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.

ČO OZNAČUJE BMI HODNOTA?

Body Mass Index BMI (index telesnej hmotnosti) je index, ktorý označuje určitú hmotnosť k určitej výške a klasifikuje tak podváhu, nadváhu a obezitu u dospelých osôb. Táto osobná váha vám vypočíta vašu hodnotu BMI indexu. Kategórie BMI uznávané organizáciou WHO (World Health Organisation) sú uvedené v tabuľke a popisujú hodnoty BMI indexu.



Svoju BMI kategóriu zistíte pomocou doleuvedenej tabuľky.

BMI Kategória	Označenie hodnoty BMI	Zdravotné riziko založené iba na BMI
< 18.5	Podváha	Primeraná hodnota
18.6 - 24.9	V norme	Nízka hodnota
25 - 29.9	Nadváha	Primeraná hodnota
30+	Obezita	Vysoká hodnota

DÔLEŽITÉ: Ak tabuľka ukazuje, že vaša hmotnosť nie je v rozsahu normálnej zdravej hmotnosti, poraďte sa pred uskutočnením akýchkoľvek opatrení so svojim lekárom. BMI klasifikácie sú iba pre dospelé osoby (vo veku od 20 rokov).

RÝCHLOSŤ BAZÁLNEHO METABOLIZMU - ČO TO ZNAMENÁ?

Rýchlosť bazálneho metabolizmu BMR je odhad energie (vyjadrenej v kalóriách), ktoré telo vynaloží na nečinnosti na udržanie bežných funkcií. Táto nepretržitá práca tvorí asi 60-70% kalórií, ktoré telo využije, vrátane srdcovej činnosti, dýchania a udržania telesnej teploty. Na rýchlosť vášho bazálneho metabolizmu vplyva veľak faktorov vrátane veku, hmotnosti, výšky, pohlavia, výživy a telesnej aktivity.

OTÁZKY A ODPOVEDE

Ako sa meria tuk a voda v mojom tele?

Salter váha používa metódu merania pod názvom BIA bioelektrická analýza impedancie. Cez chodidlá a nohy vášho tela prebehnú elektrický prúd. Tento prúd ľahko prejde cez tkanivo svalovej hmoty, ktoré obsahuje vysoké množstvo tekutín, ale neprejde ľahko cez tuk. A preto sa meraním impedancie vášho tela, t.j. odporu voči prúdu, určí množstvo svalovej hmoty. A z toho sa odhadne množstvo tuku a vody.

Aká je hodnota prúdu, ktoré počas merania prechádza telom? Nie je to nebezpečné?

Sila prúdu je nižšia ako 1 mA, čo je veľmi malá a absolútne bezpečná hodnota. Nebudete to vôbec cítiť. Je však dôležité, aby toto zariadenie nepoužívali osoby, ktoré majú voprevované elektronické strojčky, ako napr. kardiostimulátor, aby prípadne nedošlo k ich narušeniu.

Môžu sa hodnoty tuku a vody v tele namerané v rôznych časoch dňa od seba výrazne odlišovať? Ktorá hodnota je smerodajná?

Percentuálny podiel tuku v tele sa mení s obsahom vody v tele a množstvo vody sa v priebehu dňa mení. Neexistuje vhodný alebo nevhodný čas merania, cieľom je robiť merania v rovnakom čase, kedy vaše telo obsahuje normálne množstvo vody. Nerobte merania po kúpeľi, po použití sauny, po intenzívnom cvičení alebo v priebehu 1-2 hodín po požití väčšieho množstva nápojov, prípadne po jedle.

Môj známy má váhu s tukomerom od iného výrobcu.**Na tejto váhe boli namerané iné hodnoty môjho telesného tuku. Prečo?**

Rozličné váhy s tukomerom robia merania rozličných častí vášho tela a využívajú rozličné matematické vzorce na výpočet podielu telesného tuku.

Najlepšie bude, ak nebudete porovnávať dve zariadenia, ale budete používať to isté zariadenie vždy, keď budete chcieť zistiť nejaké zmeny.

Čo znamenajú namerané hodnoty tuku a vody v tele?

Informácie nájdete v tabuľkách o množstve tuku a vody v tele, ktoré sú priložené k tomuto výrobku. V tabuľkách nájdete vysvetlenie, či sú namerané hodnoty tuku a vody v norme (berúc do úvahy váš vek a pohlavie).

Čo urobiť v prípade, ak mám vysoké hodnoty telesného tuku?

Vhodnou diétou, prijímaním tekutín a cvičebným programom môžete znížiť množstvo tuku vo vašom tele. Pred začatím takejto programu sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

Prečo sú percentuálne podiely tuku u mužov a žien také rozdielne?

Ženy majú prirodzene vyššie percentuálne množstvo tuku ako muži, pretože ich telesná konštrukcia je rozdielna a zameraná na tehotenstvo, dojčenie a pod.

Čo urobiť v prípade, ak mám nízke hodnoty vody v tele?

Dbajte na pitný režim a popracujte na tom, aby bol podiel tuku vo vašom tele v norme.

Prečo nemôžem používať váhu s analýzou tuku a vody v tele počas tehotenstva?

Počas tehotenstva sa ženské telo značne mení a zabezpečuje vývoj nenarodeného dieťaťa. Za takýchto okolností je meranie tuku v tele nepresné a zavádzajúce. Tehotné ženy by mali využívať iba funkciu merania hmotnosti.

RADY PRI POUŽITÍ A ÚDRŽBE

- Svoju hmotnosť merajte na rovnakej váhe a na rovnakom povrchu. Neporovnávajte hodnoty namerané na rozličných váhach. Určité rozdielnosti sú možné kvôli odchýlke pri výrobe.
- Pri umiestnení váhy na tvrdý a rovný povrch dosiahnete najvyššiu presnosť a stálosť.
- Odporúča sa robiť meranie v rovnakom čase dňa, najstálejšie výsledky sa dosahujú pri meraniach podvečer a pred jedlom.
- Váha zaokrúhľuje hore alebo dolu k najbližšej prírástku. Ak sa odvádzite dvakrát za sebou s dostanete dve rôzne hodnoty, vaša reálna hmotnosť je hodnota, ktorá je medzi týmito dvoma hodnotami.
- Váhu čistite vlhkou utierkou. Na čistenie nepoužívajte žiadne chemikálie.
- Dbajte na to, aby váha nezahlavla, voda môže poškodiť elektronické časti.
- S váhou zaobchádzajte opatrne, je to jemné zariadenie. Dbajte na to, aby váha nespadla. Na váhu neskáčte.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

- Pri meraní telesného tuku a vody v tele je nutné, aby ste sa na váhu postavili naboso.
- Aj stav vašej pokožky na chodidlách môže ovplyvniť meranie. Najpresnejšie a najstálejšie hodnoty získate, ak si chodidlá utriete pred meraním vlhkou utierkou a necháte ich mierne vlhké.

INDIKÁTORY PRI UPOZORNENÍ

Lo	Vymeňte batérie.
0-Ld	Hmotnosť prevyšuje maximálnu kapacitu.
Err	Mimo rozsahu, nesprávna operácia alebo nedostatočný kontakt s chodidlami. Nestála hmotnosť. Stojte bez pohybnosti.

TECHNICKÉ ÚDAJE

100 cm - 220 cm	Režim pre športovca = 15-50 rokov
27" - 7'3"	d = 0,1 % telesného tuku
6 - 100 rokov	d = 0,1 % vody v tele
Žena/Muž	d = 0,1 % svalového objemu
Pamäť pre 12 užívateľov	d = 1 kcal BMR
Režim pre dieťa = 6-12 rokov	

WEEE POPIS

Tento symbol znamená, že výrobok by sa v rámci celej EÚ nemal vyhazovať do domáceho odpadu. Aby nedošlo k možnému znečisteniu životného prostredia alebo poškodeniu zdravia v dôsledku nekontrolovaného odpadu, je potrebné pristupovať k recyklovaniu zodpovedne a propagovať tak opätovné použitie zdrojových materiálov. Ak chcete výrobok vrátiť, postupujte podľa systému na vrátenie a zber alebo kontaktujte predajcu, kde ste výrobok kúpili. Výrobok od vás prevzme a bezpečne ho recyklujú.

ZÁRUKA

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie. Spoločnosť Salter opraví alebo vymení výrobok alebo jeho časť (okrem batérií) bezplatne v priebehu 15 rokov od dňa jeho zakúpenia ak sa preukáže, že výrobok je nefunkčný v dôsledku chyby pri jeho výrobe alebo chyby na materiáloch. Táto záruka pokrýva funkčné časti, ktoré majú vplyv na použiteľnosť váhy. Nepokrýva povrchové poškodenia výrobku spôsobené opotrebovaním, prípadne poškodenie spôsobené náhodou alebo pri nevhodnom použití. Otvorením alebo rozobratím váhy alebo jej častí sa zruší platnosť záruky. Uplatnenie nárokov krytých zárukou musí byť podložené dokladom o kúpe výrobku a bude doručené a vyplatené spoločnosťou Salter alebo miestnym autorizovaným zástupcom spoločnosti Salter (ak je to v rámci Veľkej Británie). Výrobok dobre zabaľte, aby sa pri prevoze nepoškodil. Tento záväzok dopĺňa zákonné práva spotrebiteľa a žiadnym spôsobom ich neporušuje. Kontakt na servisné služby: DSI Slovakia S.R.O., Južná trieda 117, 04001 Košice, Slovensko. Tel. +421 556 118 112 e-mail homedics@dsi.sk.

www.salterhousewares.com/servicecentres







SALTER

HoMedics Group Ltd

PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK.
www.salterhousewares.co.uk

IB-9152-0111-02