



АУДИО-ВИДЕО И
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

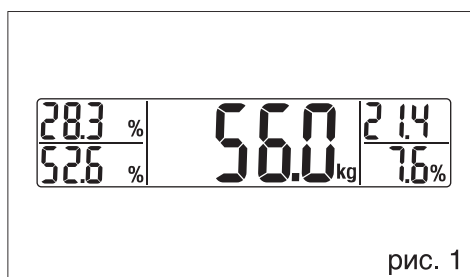
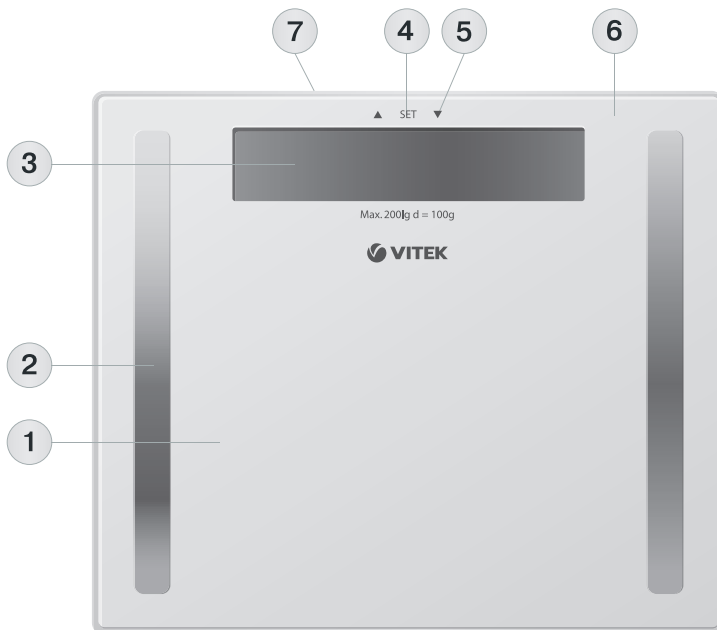
VT-1967 W

Electronic body fat
analyzer scale

Электронные
напольные
весы-анализатор
массы тела

Инструкция по эксплуатации

GB Manual instruction	3
DE Die betriebsanweisung	8
RUS Инструкция по эксплуатации	14
KZ Пайдалану нұсқасы	20
UA Інструкція з експлуатації	25



PERSONAL SCALE VT-1967 W

The scale is intended to measure weight, calculate the body weight index and to measure fat, water and bone tissue percentage in a human body.

This scale uses bioelectric body impedance analysis «BIA» that allows to precisely calculate the body weight index and percentage of fat and bone tissues and water. The calculations are based on personal data (height, age, sex) input into the unit memory.

DESCRIPTION

1. Weighing platform
2. Contact areas
3. Display
4. Data selection and confirmation button «SET»
5. Data selection buttons «▲/▼»
6. Battery compartment lid
7. Weight measurement units selection button «kg/lb»

RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER ATTENTION!

Before using the unit, read these instructions carefully and keep them for future reference.

Use the unit according to its intended purpose only, as it is stated in this user manual. Mishandling the unit can lead to its breakage and cause harm to the user or damage to his/her property.

PRECAUTIONS

- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to people having pacemakers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care as it is a measuring instrument, do not subject it to high or low temperatures, high humidity, never expose it to direct sunlight and do not drop it.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale body, this appliance is not waterproof. Do not store or use the scale in places with high humidity (above 80%), make sure that the scale does not come into contact with water or other liquids as this may cause failure of scale indication or its damage.

- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.
- The scale readouts will be more accurate if you do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the damp surface of the scale, do not step on the scale with wet feet, otherwise you can slip and get injured.
- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and only then step on it with both feet.
- Step on the scale and dispose your weight evenly. Stand still while weighing. Do not jump on the scale surface.
- Replace the batteries in time. Strictly follow the polarity according to the markings when replacing the batteries.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.
- Do not leave children unattended to prevent using the unit as a toy.
- For children safety reasons, do not leave polyethylene bags used as packaging unattended.

Attention! Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!

- This unit is not intended for usage by children under 8 years of age.
- This unit is not intended for usage by people (including children over 8) with physical, neural and mental disorders or with insufficient experience or knowledge. Such persons may use this unit only if they are under supervision of a person who is responsible for their safety and if they are given all the necessary and understandable instructions concerning the safe usage of the unit and information about danger that can be caused by its improper usage.
- Do not repair the scale by yourself. Refer to authorized service centers for maintenance.
- To avoid damages, transport the unit in original package only.
- Keep the unit out of reach of children and disabled persons.

THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY

USING THE SCALE

After unit transportation or storage under cold (winter) conditions, it is necessary to keep it for

ENGLISH

at least two hours at room temperature before switching on.

- Unpack the unit, remove any stickers that can prevent unit operation.
- Clean the weighing platform (1) and the scale body with a soft slightly damp cloth, and then wipe dry.

Battery installation

- Remove the battery compartment lid (6), having preliminary unscrewed the fixing screw, and insert 2 «CR2032» batteries (included), following the polarity.
- Install the battery compartment lid (6) back to its place and tighten up the screw.

Note: If there is an isolation insert in the battery compartment, open the battery compartment lid (6), remove the isolation insert and install the battery compartment lid (6) back to its place.

Battery replacement

- The symbol «Lo» indicates that the battery is low, in this case replace the battery.
- Open the battery compartment lid (6), having preliminary unscrewed the fixing screw, replace the batteries with new CR2032 batteries, strictly following the polarity, close the battery compartment lid (6) and tighten up the screw.
- If you are not going to use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.

WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is known that excessive weight can negatively affect health. Excessive weight can cause obesity, heart problems, atherosclerosis and osteoporosis. Short weight may also lead to osteoporosis.

Osteoporosis is a systemic skeleton disease characterized by reduction of bone mass per volume unit and impairment of bone tissue structure, leading to increased bone fragility and risk of fracture by minimal trauma or even without it. Physical exercises and a moderate diet help to lose excess weight and this scale will help to control your weight.

It is known that in case of normal weight muscles and body tissues contain more water than fat, and that electric current passes through water better than through fat. Sending weak current through the body, the scale quickly and easily calculates the percentage of fat and water in a human body.

RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at one and the same time of the day.
- We recommend measuring the percentage of fat and water in the evening before evening meal.
- 2-3 hours should pass after the last meal.
- 10-12 hours should pass after intensive physical exercises.
- Percentage of fat in the body depends on different factors and can change during the day.
- When calculating percentage of fat and water of children younger than 6 years of age, the results may be inaccurate.
- Professional athletes, people inclined to edemas and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of calculation.

Note: *The percentage of fat and bone tissues and water and the body weight index can be calculated only if personal data (sex, age, height) are entered correctly and if you step on the scale barefoot.*

SWITCHING ON

- To switch the scale on, press on the platform (1), the symbols «0.0» and weight measurement units «kg or lb» will appear on the display (3).
- To select weight measurement units, press the «kg/lb» button (7), the following symbols will be shown on the display (3):
 - «kg» – weight in kilograms;
 - «lb» – weight in pounds;
- Place the scale on a flat solid surface; if the floor is uneven or covered with a carpet or rug, the weighing accuracy decreases.

WEIGHT MEASUREMENT

- Step on the weighing platform (1). Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and then step on it with both feet.
- The symbols «0.0 kg» or «0.0 lb» will appear on the display, depending on the selected measurement units.
- Keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly on the platform (1).
- Stay still while weighing. The weight indications on the display (3) will flash during

weighing, when the weight is fixed, the weight indications will glow constantly.

Attention!

- If the symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.
- The scale will be switched off automatically in about 15 seconds after weight measurement.

ENTERING PERSONAL DATA

- Press the «SET» button (4), the number of one of the users «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user», his/her height and the symbols «0.0 kg» or «0.0 lb» – depending on the selected measurement units – will appear on the display (3).
- Select the required user number by repeatedly pressing the buttons (5) «▲/▼». You can enter data for 10 users marked by symbols «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user». Confirm the user selection by pressing the «SET» button (4), the flashing symbols of the user's number «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» and symbols «0.0 kg» or «0.0 lb» – depending on the selected measurement units – will appear on the display (3).
- Press the «SET» button (4) again, the flashing digital values of age and the symbols «age» will appear on the display (3). Set the user's age by repeatedly pressing or pressing and holding down one of the buttons (5) «▲/▼», the age range is from 10 to 100 years with the step 1 year. To save the user's age, press the «SET» button (4).
- Then the flashing symbol of the sex will be shown on display (3). Select the symbol  for women or  for men, pressing one of the buttons (5) «▲/▼». Confirm your selection by pressing the «SET» button (4).
- Then flashing digital values of height will be shown on the display (3), the digital values of height are entered in values corresponding to the selected weight measurement units. If you select the weight measurement units «kg», the user's height values are entered in «centimeters», possible height values are from 100 to 220 cm with 1 cm step. Set the height values by repeatedly pressing or pressing and holding down one of the buttons (5) «▲/▼», confirm your selection by pressing the «SET» button (4).

CALCULATION OF FAT, BONE AND MUSCLE TISSUE AND WATER PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

- Press the «SET» button (4).
- By consequently pressing the buttons (5) «▲/▼», select the user number with your data «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user».
- You can view the personal information by repeatedly pressing the «SET» button (4).
- After viewing your personal data, press the «SET» button (4) again, the symbols «0.0 kg» or «0.0 lb» will appear on the display (3), depending on the selected measurement units.

Note: If you do not need to view your personal data, then after having selected the user's number, wait till the symbols «0.0 kg» or «0.0 lb» – depending on the selected measurement units – will appear on the display (3).

- Step with your bare feet on the scale so that your feet are on the contact areas (2), stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Remain standing on the scale, the descending symbols «oooo» will appear on the display (3).
- After calculation, the following data will be shown on the display (3):
 - the user's weight in selected weight units (kg/lb);
 - fat percentage (BF),
 - water percentage (BW),
 - body weight index (BMI),
 - bone tissue percentage (BONE).
- The calculation results will be shown on the display for 30 seconds and then the unit will be switched off automatically.

Notes:

- IT IS NECESSARY to enter your personal data into the scale memory before measuring fat, water percentage, etc.
- The data on the percentage of fat and water may be obtained only if you stand on the scale barefoot.
- If the symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage. Maximal capacity of the scale is 180 kg.
- The symbol «Err2» (in this model only Err appears) indicates that fat percentage in the body is less than 5% or exceeds 85%.

ENGLISH

Change of fat percentage in a human body during the day

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

You should take into account the following factors:

- the fat percentage indications may be less if measured after taking a bath or a shower,
- the fat percentage indications may be higher if measured after having a meal or a drink,
- percentage of liquid in a human body may decrease and thus change the fat percentage indications during and after illness and after physical exercises.

Age	Woman (% of fat)				Man (% of fat)			
	Low	Medium	High	Obese	Low	Medium	High	Obese
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-100	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

Note: The data in this table is given for recommendation purposes only and can vary, depending on individual parameters of the user.

Water percentage in a human body

Water percentage in a human body is the

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

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

Age	Woman (% of water)			Man (% of water)		
	Low	Medium	High	Low	Medium	High
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-100	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Note: The data in this table is given for recommendation purposes only and can vary, depending on individual parameters of the user.

Insufficient weight	Normal weight	Excessive weight
<20	20-25	>25

Body weight index (BMI)

The body weight index is the value that allows to assess the degree of conformity of a person's weight with his/her height and thus indirectly tell whether the body weight is insufficient, normal or excessive.

Apply the body weight index with caution, only for a rough estimate – for example, an attempt to assess by its means the body build of professional athletes can lead to incorrect results (high index value in this case is accounted for by the athlete's well developed musculature).

The body weight index is calculated according to the formula:

$I = h/m^2$, where m is the body weight in kilograms, h is the height in meters, the index is measured in kg/m².

Note: The data in this table is given for recommendation purposes only and can vary, depending on individual parameters of the user.

What is bone mass?

Bone tissues are the base of human skeleton; they are solid and resistant to external impact, protecting internal organs; together with the muscle tissue, bone tissues provide the ability of a human to move.

Bone mass measurement is based on calculating the minerals mass in a human body (calcium or other matters). Research has showed that development of muscle tissues makes the skeleton stronger. This fact should be taken into account when making up a diet and calculating physical activity to maintain the bones strong and healthy.

The bone mass practically doesn't change; however, some decrease is possible under many factors (weight, height, age, sex). That's why this manual does not contain standard values and recommendations concerning the bone tissue percentage.

Analysis of weighing results

As a rule, short-term changes of weight within several days are the result of minor loss of liquid in your body tissues. Analyze the results of regular weight measurements taken throughout a long time. Evaluation of the results is based on changes in the total weight, fat and water percentage in body tissues and depends on the duration of the period when the measurements are made.

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

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

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

CLEANING AND CARE

1. Wipe the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.
2. Never use abrasives or solvents.
3. Never immerse the scale into water or other liquids.
4. Remove the batteries from the battery compartment before taking the unit away for storage.
5. Keep the scale away from children in a dry cool place.

DELIVERY SET

1. Scale – 1 pc.
2. «CR2032» battery – 2 pc.
3. Instruction manual – 1 pc.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: 2 CR2032 batteries, 3 V

Max. weight: 200 kg.

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

Unit operating life is 3 years

Guarantee

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



This product conforms to the EMC-Requirements as laid down by the Council Directive 2004/108/EC and to the Low Voltage Regulation (2006/95/EC)

DEUTSCH

PERSONENWAAGE VT-1967 W

Die Waage ist zum Abwiegen, Berechnung des Körpermasseindex und Messung des Prozentgehalts von Fett, Wasser und Knochengewebe im menschlichen Körper bestimmt.

Im diesem Waagenmodell wurde das Prinzip der bioelektrischen Analyse des Scheinwiderstands des Körpers (der Impedanz) „BIA“ verwendet, das sehr genaue Berechnung des Körpermasseindex, des Prozentgehaltes von Fett- und Knochengewebe, sowie Wasser, ermöglicht. Die Berechnungen werden mit der Rücksicht auf die gespeicherten Personenangaben (Körperhöhe, Alter, Geschlecht) ausgeführt.

BESCHREIBUNG

1. Wiegeplattform
2. Kontaktflächen
3. Bildschirm
4. Taste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
5. Tasten der Datenwahl «▲/▼»
6. Batteriefachdeckel
7. Wahl taste der Gewichtseinheiten «kg/lb»

BEDIENUNGSANLEITUNG

ACHTUNG!

Vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie für weitere Referenz auf.

Benutzen Sie das Gerät nur bestimmungsmäßig und laut dieser Bedienungsanleitung. Nicht ordnungsgemäße Gerätenutzung kann zu seiner Störung führen, einen gesundheitlichen oder materiellen Schaden beim Nutzer hervorrufen.

VORSICHTSMAßNAHMEN

- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.**
- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.**
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie die Waage hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhter

Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie die Waage nicht stürzen.

- Verwenden Sie die Waage abseits von Heizgeräten.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit ins Waagegehäuse gelangt, dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Es ist nicht gestattet, die Waage in den Räumen mit erhöhter Feuchtigkeit (mehr als 80%) zu lassen oder zu benutzen, vermeiden Sie Kontakt des Waagegehäuses mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, um die Korrektheit der Waagenangaben nicht zu beschädigen oder den Ausfall des Geräts zu vermeiden.
- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, trockene und rutschfeste Oberfläche.
- Die Waagenangaben werden präziser sein, wenn Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Teppichböden verwenden.
- Es ist nicht gestattet, auf die Waage zu treten, wenn die Oberfläche der Waage oder Ihre Füße naß sind, sonst können Sie rutschen und sich verletzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: treten Sie zuerst auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass das Gerät standfest ist, dann treten Sie mit dem anderen Fuß.
- Treten Sie auf die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht. Es ist nicht gestattet, auf der Oberfläche der Waage zu springen.
- Ersetzen Sie die Batterien rechtzeitig. Beim Einsetzen der Batterien beachten Sie die Polarität streng entsprechend den Bezeichnungen.
- Falls Sie die Waage lange Zeit nicht benutzen werden, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, damit sie das Gerät als Spielzeug nicht benutzen.
- Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.

Achtung! Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Verpackungsfolien nicht spielen. Erstickungsgefahr!

- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Kindern unter 8 Jahren geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen (darunter auch Kinder über 8 Jahren) mit Körper-, Nerven- und Geistesstörungen oder ohne ausreichende Erfahrung oder Kenntnisse

geeignet. Dieses Gerät darf von solchen Personen nur dann genutzt werden, wenn sie sich unter Aufsicht der Person befinden, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, und wenn ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere Nutzung des Geräts und die Gefahren bei seiner falschen Nutzung gegeben wurden.

- Es ist nicht gestattet, die Waage selbständig zu reparieren. Falls Sie Fragen über die Geräteunterhaltung haben, wenden Sie sich an einen autorisierten (bevollmächtigten) Kundendienst.
- Um Beschädigungen zu vermeiden, transportieren Sie das Gerät nur in der Fabrikverpackung.
- Bewahren Sie das Gerät an einem für Kinder und behinderte Personen unzugänglichen Ort auf.

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET

INBETRIEBNAHME DER WAAGE

Falls das Gerät unter winterlichen (kalten) Bedingungen transportiert oder aufbewahrt wurde, lassen Sie es bei der Raumtemperatur nicht weniger als zwei Stunden bleiben.

- Nehmen Sie die Waage aus der Verpackung heraus und entfernen Sie alle Aufkleber, die den Gerätebetrieb stören.
- Wischen Sie die Wiegeplattform (1) und das Waagegehäuse mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie diese ab.

Einsetzen der Batterie

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, indem Sie die Fixierschraube vorher abgeschraubt haben, und setzen Sie 2 «CR2032»-Batterien (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität streng.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf und schrauben Sie die Schraube zu.

Anmerkung: Falls es eine Isoliereinlage im Batteriefach gibt, machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, nehmen Sie die Isoliereinlage heraus und stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf.

Ersetzen der Batterie

- Das Symbol «Lo» weist auf die Batterieentladung, in diesem Fall ersetzen Sie die Batterie.

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, indem Sie die Fixierschraube vorher abgeschraubt haben, und ersetzen Sie die Batterien, beim Einsetzen der neuen CR2032-Batterien beachten Sie die Polarität streng, nach dem Einsetzen der Batterien machen Sie den Batteriefachdeckel (6) zu.
- Falls die Waage lange Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.

WAS IST DAS ÜBERGEWICHT?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht die Gesundheit negativ beeinflussen kann. Das Übergewicht kann Fettleibigkeit, Herzprobleme, Entwicklung von Atherosklerose oder Osteoporose verursachen. Zur Entwicklung von Osteoporose kann auch das Untergewicht führen.

Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Gerippes, die durch Reduzierung der Knochenmasse pro Volumeneinheit und durch Störung der Struktur des Knochengewebes gekennzeichnet ist und zur Steigerung der Knochenbrüchigkeit und zum Knochenbruchrisiko wegen eines kleinsten Traumas oder sogar ohne Trauma führt.

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

Es ist bekannt, dass beim Normalgewicht Muskeln und Gewebe mehr Wasser als Fett enthalten, außerdem ist es bekannt, dass der elektrische Strom besser durch das Wasser als durch das Fett läuft. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird der Fett- und Wassergehalt ganz leicht und schnell gemessen.

EMPFEHLUNGEN

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie den Fett- und Wasserprozentgehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Es sollen nicht weniger als 2-3 Stunden nach der Mahlzeit vergehen.
- Nach den intensiven Körperübungen sollen nicht weniger als 10-12 Stunden vergehen.
- Das Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Berechnung des Fett- und Wasserprozentgehalts bei den Kindern jün-

DEUTSCH

ger als 6 Jahre können ungenaue Ergebnisse erhalten werden.

- Die Ergebnisse der Berechnung können bei Profisportlern, Ödem-anfälligen Personen und Menschen mit abnormer Körperproportion ungenau sein.

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

EINSCHALTUNG

- Um die Waage einzuschalten, drücken Sie auf die Plattform (1), dabei leuchten die Symbole «0.0» und die Gewichtseinheiten «kg oder lb» auf dem Bildschirm (3) auf.
- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie die Taste (7) «kg/lb», dabei werden folgende Symbole auf dem Bildschirm (3) angezeigt:
«kg» – Gewicht in Kilogramm;
«lb» – Gewicht in Pfund.
- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Oberfläche auf; ein unebener oder mit Teppich oder Teppichbelag bedeckter Fußboden kann die Meßgenauigkeit reduzieren.

ABWIEGEN

- Treten Sie auf die Wiegeplattform (1). Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: treten Sie zuerst auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage standfest ist, dann treten Sie mit dem anderen Fuß.
- Auf dem Bildschirm werden die Symbole «0.0 kg» oder «0.0 lb» abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten angezeigt.
- Halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht auf der Plattform (1) gleichmäßig.
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens werden die Gewichtsangaben auf dem Bildschirm (3) blinken, bei der Gewichtsfeststellung werden die Gewichtsangaben konstant leuchten.

Achtung!

- Wenn das Symbol «Err» auf dem Bildschirm (3) angezeigt wurde, ist die Waage überlastet. Gehen Sie von der Waage sofort hinunter, um ihre Beschädigung zu vermeiden.

- Die Waage schaltet sich ungefähr 15 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.

EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN

- Drücken Sie die Taste (4) «SET», auf dem Bildschirm (3) werden die Nummer eines der Benutzer «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user», seine Körperhöhe und die Symbole «0.0 kg» oder «0.0 lb» abhängig von den eingestellten Gewichtseinheiten angezeigt.
- Wählen Sie die notwendige Benutzernummer durch aufeinanderfolgendes Drücken der Tasten (5) «▲/▼». Die Dateneingabe ist für 10 Benutzer, die mit den Symbolen «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» gekennzeichnet sind, möglich. Bestätigen Sie die Wahl der Benutzernummer durch das Drücken der Taste (4) «SET», auf dem Bildschirm (3) werden die Symbole der Benutzernummer «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» und die Symbole «0.0 kg» oder «0.0 lb» abhängig von den eingestellten Gewichtseinheiten blinken.
- Drücken Sie die Taste (4) «SET» nochmals, auf dem Bildschirm (3) werden die blinkenden Ziffernwerte des Alters und die Symbole «age» angezeigt. Stellen Sie das Alter des Benutzers durch aufeinanderfolgendes Drücken oder durch das Drücken und Halten einer der Tasten (5) «▲/▼» ein, der Einstellbereich ist von 10 bis 100 Jahre mit dem Schritt von 1 Jahr, zur Speicherung der Altersangaben des Benutzers drücken Sie die Taste (4) «SET».
- Dann wird auf dem Bildschirm (3) das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol  für Frauen oder  für Männer, das Geschlecht wird durch das Drücken einer der Tasten (5) «▲/▼» gewählt. Bestätigen Sie die Wahl des Benutzergeschlechts durch das Drücken der Taste (4) «SET».
- Dann werden auf dem Bildschirm (3) blinkende Ziffernwerte der Körperhöhe angezeigt; die Ziffernwerte der Körperhöhe werden in Werten, die mit den eingestellten Gewichtseinheiten übereinstimmen, eingegeben. Falls die Gewichtseinheiten «kg» eingestellt sind, werden die Werte der Körperhöhe des Benutzers in «Zentimetern» eingegeben, mögliche Werte der Körperhöhe liegen

im Bereich von 100 bis 220 cm mit dem Schritt von 1 cm. Die Körperhöhe des Benutzers wird durch aufeinanderfolgendes Drücken oder durch das Drücken und Halten einer der Tasten (5) «▲/▼» eingestellt, bestätigen Sie die Einstellung der Körperhöhe des Benutzers durch das Drücken der Taste (4) «SET».

BERECHNUNG DES PROZENTGEHALTES VON FETT-, KNOCHEN-, MUSKELGEWEBE UND WASSER IM KÖRPER EINES MENSCHEN

- Drücken Sie die Taste (4) «SET».
- Wählen Sie die Benutzernummer mit seinen Angaben «P-0 user», «P-1 user»... «P-9 user» durch aufeinanderfolgendes Drücken der Tasten (5) «▲/▼».
- Sie können die persönliche Information durch aufeinanderfolgendes Drücken der Taste (4) «SET» ansehen.
- Nach dem Ansehen der Personenangaben drücken Sie die Taste (4) «SET» nochmals, dabei werden die Symbole «0.0 kg» oder «0.0 lb» auf dem Bildschirm (3) abhängig von den eingestellten Gewichtseinheiten angezeigt.

Anmerkung: Falls Sie die Personenangaben nicht anzusehen brauchen, dann warten Sie ab, nachdem Sie die Benutzernummer gewählt haben, bis die Symbole «0.0 kg» oder «0.0 lb» auf dem Bildschirm (3) abhängig von den eingestellten Gewichtseinheiten angezeigt werden.

- Treten Sie auf die Waage barfuß und stellen Sie Ihre Füße auf den Kontaktflächen (2) auf, während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie ab, bis die Gewichtsangaben angezeigt werden.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen, auf dem Bildschirm (3) werden die abnehmenden Symbole «oooo» angezeigt.
- Nach der Berechnung werden folgende Angaben auf dem Bildschirm (3) angezeigt:
 - das Gewicht des Benutzers in den gewählten Gewichtseinheiten (kg/lb);
 - Fettprozentgehalt (BF),

- Wasserprozentgehalt (BW),
- Körpermasseindex (BMI),
- Prozentgehalt der Knochengewebe (BONE).
- Die Ergebnisse der Berechnung werden auf dem Bildschirm innerhalb von 30 Sekunden angezeigt, dann schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Anmerkungen:

- Geben Sie Ihre Personenangaben in den Speicher der Waage von der Berechnung des Prozentgehalts von Fett, Wasser usw. UNBEDINGT ein.
- Die Angaben des Fett- und Wasserprozentgehalts können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.
- Wenn das Symbol «Err» auf dem Bildschirm (3) angezeigt wurde, ist die Waage überlastet. Gehen Sie von der Waage sofort hinunter, um ihre Beschädigung zu vermeiden. Maximale Belastbarkeit ist 180 kg.
- Das Symbol «Err2» (in diesem Modell wird nur Err angezeigt) zeugt davon, dass der Fettgehalt im Körper unter 5% oder über 85% ist.

Änderung des Fettprozentgehalts im Körper im Laufe des Tages

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

Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- die Angaben des Fettgehaltes können nach Baden oder Duschen niedriger sein,
- die Angaben des Fettgehaltes können nach dem Essen oder Trinken höher sein,
- der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann sich reduzieren und dadurch die Fettprozentgehaltangaben während und nach einer Krankheit, sowie nach den Körperübungen, verändern.

Alter	Frau (% Fett)				Mann (% Fett)			
	Niedriges	Mittleres	Hohes	Wohlbeleibt	Niedriges	Mittleres	Hohes	Wohlbeleibt
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-100	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben und können sich abhän-

gig von den persönlichen Benutzerparametern ändern.

DEUTSCH

Wassergehalt im Körper

Der Wasserprozentgehalt im Körper ist die Menge der Flüssigkeit im Körper eines Menschen, prozentual zum Gesamtgewicht. Das Wasser spielt eine allergrößte Rolle für Gewebe und Organe

des Menschen, weil unser Körper zu 50-65% aus Wasser besteht, und mittels dieser Waage können Sie den Prozentgehalt des Wassers im Körper kontrollieren und diesen für den Körper des Menschen wichtigen Kennwert korrigieren.

Normaler Wassergehalt im Körper für Frauen beträgt 45-60%, für Männer ist dieser Kennwert 50-65% gleich.

Alter	Frau (% Wasser)			Mann (% Wasser)		
	Niedriges	Mittleres	Hohes	Niedriges	Mittleres	Hohes
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-100	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben und können sich abhängig von den persönlichen Benutzerparametern ändern.

Körpermasseindex (BMI)

Der Körpermasseindex ist ein Wert, der den Übereinstimmungsgrad der Masse des Menschen und seiner Körperhöhe bewerten lässt und dadurch indirekt bewerten, ob die Körpermasse mangelhaft, normal oder überschüssig ist.

Der Körpermasseindex muss man vorsichtig und ausschließlich zur Orientierung anwenden – zum Beispiel, ein Versuch, den Körperbau der Profisportler damit festzustellen, kann ein falsches Ergebnis geben (ein hoher Indexwert in diesem Fall hängt mit entwickelter Muskulatur des Sportlers zusammen).

Der Körpermasseindex wird nach der Formel:

$I = h/m^2$, wo m für Körpermasse in Kilogramm und h für Körperhöhe in Metern steht, berechnet, der Index wird in **kg/m²** gemessen.

Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
<20	20-25	>25

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben und können sich abhängig von den persönlichen Benutzerparametern ändern.

Was ist Knochenmasse?

Die Grundlage des Gerippes eines Menschen bilden die Knochengewebe, die sich durch Festigkeit und Widerstandsfähigkeit zu den Außeneinflüssen kennzeichnen, indem sie dabei

innere Organe schützen und zusammen mit dem Muskelgewebe die Bewegungsfähigkeit eines Menschen gewährleisten.

Dem Messen der Knochenmasse liegt die Feststellung der Masse der Mineralstoffe im Körper (Kalzium und andere Stoffe) zugrunde. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die Entwicklung der Muskelgewebe die Gerippeknocken verstärkt. Diese Tatsache ist bei der Erstellung einer Diät und der Körperbelastungen zu berücksichtigen, damit die Knochen fest und gesund bleiben.

Die Knochenmasse ändert sich fast nicht, dabei ist eine bestimmte Reduzierung unter Einwirkung von vielen Faktoren (Masse, Körperhöhe, Alter, Geschlecht) möglich. Deswegen enthält diese Bedienungsanleitung keine Normwerte und Empfehlungen für den Fettprozentgehalt der Knochenmasse.

Analyse der Abwiegen-Ergebnisse

Kurzzeitige Körpermasseänderungen innerhalb von einigen Tagen werden, in der Regel, von geringem Flüssigkeitsverlust in Geweben Ihres Körpers hervorgerufen. Analysieren Sie die Ergebnisse des regelmäßigen Abwiegens längere Zeit. Die Ergebnisbewertung wird auf Grund der Änderung der Gesamtkörpermasse, des Prozentverhältnisses von Fett und Flüssigkeit in den Geweben gegeben und hängt von der Zeitdauer der Abmessung ab.

Kurzzeitige Angabenänderungen im Laufe des Tages können sich von den Angabenänderungen im Laufe einer Woche oder eines Monats merklich unterscheiden.

Die kurzzeitigen Angabenänderungen sind in der Regel mit dem Flüssigkeitsgehalt der

Körpergewebe verbunden; mittel- und langfristige Änderungen werden aber durch die Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

- So können kurzzeitige Gewichtsreduktion mit gleichzeitig erhöhter oder unveränderter Fettmenge in den Körpergeweben durch Reduzierung der Flüssigkeitsmenge nach der körperlichen Aktivität, Sauna und beim schnellen Gewichtsverlust hervorgerufen werden.
- Mittelfristige Gewichtszunahme, reduzierte oder unveränderte Fettmenge in den Körpergeweben können durch Erhöhung der Muskelmasse hervorgerufen werden.
- Falls Sie gleichzeitige Reduktion des Gesamtgewichtes und Fettgehalts feststellen, ist Ihre Diät wirkungsvoll, das heißt, der Fettanteil in den Körpergeweben reduziert sich.
- Eine Kombination von Diät mit verschiedenen körperlichen Aktivitäten ist ideal, dabei können Sie mittelfristige Erhöhung der Muskelmasse in Körpergeweben bemerken.

REINIGUNG UND PFLEGE

1. Wischen Sie die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab, danach trocknen Sie sie ab.
2. Es ist nicht gestattet, Abrasiv- oder Lösungsmittel zu benutzen.
3. Es ist nicht gestattet, die Waage ins Wasser oder jegliche andere Flüssigkeiten einzutauchen.
4. Bevor Sie das Gerät zur Aufbewahrung wegnehmen, ziehen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.
5. Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

LIEFERUMFANG

1. Waage – 1 St.
2. «CR2032»-Batterie – 2 St.
3. Bedienungsanleitung – 1 St.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Stromversorgung: 2 «CR2032»-Batterien, 3 V
Maximale Belastbarkeit: 200 kg

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

Nutzungsdauer des Geräts beträgt 3 Jahre

Gewährleistung

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

CE *Das vorliegende Produkt entspricht den Forderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit, die in 2004/108/EC – Richtlinie des Rates und den Vorschriften 2006/95/EC über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.*

РУССКИЙ

ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ VT-1967 W

Весы предназначены для взвешивания, вычисления индекса массы тела, измерения процентного содержания жира, воды и костной ткани в организме человека.

В данной модели весов использован метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (импеданса) «BIA», позволяющий с высокой точностью вычислить индекс массы тела, процентное содержание жировой и костной тканей, а также воды. Вычисления проводятся с учетом введенных в память устройства личных данных (рост, возраст, пол).

ОПИСАНИЕ

1. Платформа для взвешивания
2. Контактные площадки
3. Дисплей
4. Кнопка выбора и подтверждения ввода данных «SET»
5. Кнопки выбора данных «▲/▼»
6. Крышка батарейного отсека
7. Кнопка выбора единиц взвешивания «kg/lb»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте настоящую инструкцию по эксплуатации и сохраните её для использования в качестве справочного материала. Используйте устройство только по его прямому назначению, как изложено в данной инструкции. Неправильное обращение с устройством может привести к его поломке, причинению вреда пользователю или его имуществу.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские устройства со встроенными элементами питания.**
- Обращайтесь с весами аккуратно, как с любым измерительным инструментом, не подвергайте весы воздействию высоких

или низких температур, повышенной влажности, избегайте воздействия прямых солнечных лучей и не роняйте их.

- Используйте весы вдали от нагревательных устройств.
- Не допускайте попадания жидкости внутрь корпуса весов, данное устройство не является водонепроницаемым. Запрещается оставлять или использовать весы в местах с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте контакта корпуса весов с водой или с другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода их из строя.
- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Для увеличения точности показаний не пользуйтесь весами на коврах или ковровых покрытиях.
- Не вставайте на влажную платформу весов, не вставайте на весы мокрыми ногами, Вы можете поскользнуться и получить травму.
- Соблюдайте осторожность, когда встанёте на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости, и только затем можете поставить вторую ногу.
- Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
- Своевременно меняйте элементы питания. При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека.
- Осуществляйте надзор за детьми, чтобы не допустить использования устройства в качестве игрушки.
- Из соображений безопасности детей не оставляйте полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки, без присмотра.

Внимание! Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или пленкой.

Опасность удушья!

- Данное устройство не предназначено для использования детьми младше 8 лет.
- Данное устройство не предназначено для использования людьми (включ

- чая детей старше 8 лет) с физическими, нервными, психическими отклонениями или без достаточного опыта и знаний. Использование устройства такими лицами возможно, только если они находятся под присмотром лица, отвечающего за их безопасность, а также, если им были даны соответствующие и понятные инструкции о безопасном использовании устройства и тех опасностях, которые могут возникнуть при его неправильном пользовании.
- Запрещается самостоятельно ремонтировать весы. По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные сервисные центры.
 - Во избежание повреждений перевозите устройство только в заводской упаковке.
 - Храните устройство в месте, недоступном для детей и людей с ограниченными возможностями.

УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСОВ

В случае транспортировки или хранения устройства в зимних (холодных) условиях необходимо выдержать его при комнатной температуре не менее двух часов.

- Извлеките весы из упаковки, удалите любые наклейки, мешающие работе устройства.
- Протрите платформу для взвешивания (1) и корпус весов мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.

Установка элемента питания

- Откройте крышку батарейного отсека (6), предварительно открутив фиксирующий винт, и установите 2 элемента питания «CR2032» (входят в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека (6) на место и закрутите винт.

Примечание: При наличии изолирующей прокладки в батарейном отсеке откройте крышку батарейного отсека (6), извлеките прокладку и установите крышку батарейного отсека (6) на место.

Замена элемента питания

- Символ «Lo» указывает на низкий заряд батареи, в этом случае следует заменить элемент питания.

- Откройте крышку батарейного отсека (6), предварительно открутив фиксирующий винт, и замените элементы питания, при установке новых элементов питания (CR2032) строго соблюдайте полярность, после замены элементов питания закройте крышку батарейного отсека (6) и закрутите винт.
- Если весы не будут использоваться продолжительное время, извлеките элементы питания из батарейного отсека.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Известно, что избыточный вес может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, проблем с сердцем, развития атеросклероза или остеопороза. К развитию остеопороза также может привести и недостаток веса.

Остеопороз – системное заболевание скелета, при котором наблюдается снижением массы кости в единице объёма и нарушение структуры костной ткани, в результате чего кости становятся более хрупкими, возрастает риск их переломов от минимальной травмы или даже без таковой.

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

Известно, что мышцы и ткани человека с нормальным весом содержат больше воды, чем жира, известно и то, что электрический ток лучше проходит через воду, чем через жир. Пропуская слабый электрический ток через тело, весы достаточно легко и быстро вычисляют содержание жира и воды в теле человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Вычисление процентного содержания жира и воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.
- После приёма пищи должно пройти не менее 2-3 часов.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти не менее 10-12 часов.
- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.

РУССКИЙ

- При вычислении процентного содержания жира и воды у детей младше 6 лет могут быть получены неточные результаты.
- Неточные результаты вычислений могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отёкам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

Примечание: Данные о процентном содержании жировой и костной тканей, индексе массы тела и воды могут быть вычислены только при правильно введённых личных данных (пол, возраст, рост) и в том случае, если вы стоите на весах босиком.

ВКЛЮЧЕНИЕ

- Для включения весов нажмите на платформу (1), при этом на дисплее (3) отобразятся символы «0.0» и единицы взвешивания «kg или lb».
- Для выбора единиц взвешивания нажмите кнопку (7) «kg/lb», при этом на дисплее (3) будут отображаться символы:
«kg» – вес в килограммах;
«lb» – вес в фунтах.
- Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность, если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания снизится.

ВЗВЕШИВАНИЕ

- Встаньте на платформу для взвешивания (1). Соблюдайте осторожность, когда встаёте на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости, и только затем можете поставить вторую ногу.
- На дисплее отобразятся символы «0.0 kg» или «0.0 lb» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела на платформе (1).
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания показания веса на дисплее (3) будут мигать, при фиксации веса, показания веса будут светиться постоянно.

Внимание!

- Если на дисплее (3) отобразился символ «Err» это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.

- **Весы автоматически отключаются приблизительно через 15 секунд после взвешивания.**

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

- Нажмите кнопку (4) «SET», на дисплее (3) отобразится номер одного из пользователей «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user», его рост и символы «0.0 kg» или «0.0 lb» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Последовательными нажатиями кнопок (5) «▼/▲» выберите необходимый номер пользователя. Возможен ввод данных для 10 пользователей, обозначенных символами «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user». Подтвердите выбор номера пользователя нажатием кнопки (4) «SET», на дисплее (3) отобразятся мигающие символы номера пользователя «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» и символы «0.0 kg» или «0.0 lb» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Ещё раз нажмите кнопку (4) «SET», на дисплее (3) отобразятся мигающие цифровые значения возраста и символы «age». Установите возраст пользователя, последовательным нажатием или нажатием и удерживанием одной из кнопок (5) «▼/▲», диапазон установки возраста от 10 до 100 лет, с шагом 1 год, для сохранения данных о возрасте пользователя нажмите на кнопку (4) «SET».
- Далее на дисплее (3) отобразится мигающий символ пола. Выберите символ  для женщин или  для мужчин, выбор пола производится нажатием одной из кнопок (5) «▼/▲». Выбор пола пользователя подтвердите нажатием кнопки (4) «SET».
- Далее на дисплее (3) отобразятся мигающие цифровые значения роста; цифровые значения роста вводятся в значениях, соответствующих установленным единицам взвешивания. Если установлены единицы взвешивания «kg», то значения роста пользователя вводятся в «сантиметрах», возможные значения роста от 100 до 220 см, с шагом 1 см. Установка значений роста пользователя производится последовательным нажатием или нажатием и удерживанием одной из кнопок (5) «▼/▲», подтвердите установку роста пользователя нажатием кнопки (4) «SET».

ВЫЧИСЛЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОЙ, КОСТНОЙ, МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ВОДЫ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

- Нажмите на кнопку (4) «**SET**».
- Последовательными нажатиями кнопок (5) «**▼/▲**», выберите номер пользователя со своими данными «**P-0 user**», «**P-1 user**»..., «**P-9 user**».
- Вы можете просмотреть личную информацию, последовательными нажатиями кнопки (4) «**SET**».
- После просмотра личных данных ещё раз нажмите кнопку (4) «**SET**», при этом на дисплее (3) отобразятся символы «**0.0 kg**» или «**0.0 lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.

Примечание: Если нет необходимости просмотра личных данных, то выбрав номер пользователя, дождитесь отображения на дисплее (3) символов «**0.0 kg**» или «**0.0 lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.

- Встаньте на весы босиком и расположите ступни ног на контактных площадках (2), во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах, на дисплее (3) отобразятся убывающие символы «**oooo**».
- После вычислений на дисплее (3) отобразятся следующие данные:
 - вес пользователя в выбранных единицах взвешивания (**kg/lb**);
 - процентное содержание жира (**BF**),
 - процентное содержание воды (**BW**),
 - индекс массы тела (**BMI**),
 - процентное содержание костной ткани (**BONE**).
- Результаты вычислений будут отображаться на дисплее в течение 30 секунд,

затем устройство автоматически выключится.

Примечания:

- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** введите свои личные данные в память весов перед вычислением процентного содержания жира, воды и т.п.
- Данные о процентном содержании жира и воды могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.
- Если на дисплее (3) отобразился символ «**Err**», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение. Максимальный предел взвешивания – 180 кг.
- Символ «**Err2**» (в данном образце отображается только **Err**) указывает на то, что содержание жира в организме ниже 5% или превышает 85%.

Изменение процентного количества жира в организме в течение дня

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

Следует учитывать следующие факторы:

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

Возраст	Женщина (% жира)				Мужчина (% жира)			
	Низкий	Средний	Высокий	Тучный	Низкий	Средний	Высокий	Тучный
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-100	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

Содержание воды в организме

Процентное содержание воды в организме – это количество жидкости в теле человека в процентах к общему весу. Вода играет перво-

РУССКИЙ

степенную роль для тканей и органов человека, поскольку 50-65 % нашего организма состоит из воды, а с помощью данных весов вы можете

контролировать процентное количество воды в теле и корректировать этот важный для человеческого организма показатель.

Норма содержания воды в организме для женщин составляет 45-60%, а для мужчин этот показатель равен 50-65%.

Возраст	Женщина (% воды)			Мужчина (% воды)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-100	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки – например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой спортсмена).

Индекс массы тела вычисляется по формуле: $I = h/m^2$, где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах и измеряется индекс в $кг/м^2$.

Недостаточный вес	Нормальный вес	Избыточный вес
<20	20-25	>25

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

Что такое костная масса?

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

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

Костная масса практически не меняется, при этом некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому данная инструкция не содержит нормативных значений и рекомендаций относительно процентного содержания костной ткани.

Анализ результатов взвешивания

Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней, как правило, вызваны незначительной потерей жидкости в тканях вашего организма. Анализируйте результаты регулярных взвешиваний в течение продолжительного времени. Оценка результатов даётся на основании изменений общего веса, процентного соотношения жира и жидкости в тканях и зависит от длительности периода измерений.

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

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

- Так кратковременное снижение веса и одновременный рост или неизмен-

ное количество жира в тканях организма могут быть вызваны уменьшением количества жидкости в результате физической нагрузки, посещения сауны или при быстрой потере веса.

- Среднесрочное увеличение веса, снижение количества жира или неизменное количество жира в тканях организма может быть вызвано увеличением мышечной массы.
- Если вы отмечаете одновременное снижение общего веса и содержания жира, ваша диета работает, то есть у вас снижается содержание жира в тканях организма.
- Идеальным является сочетание диеты с различными физическими нагрузками, при этом вы можете наблюдать среднесрочное увеличение мышечной массы в тканях организма.

ЧИСТКА И УХОД

1. Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.
2. Запрещается использовать абразивные моющие средства или растворители.
3. Запрещается погружать весы в воду или в любые другие жидкости.
4. Прежде, чем убрать устройство на хранение, извлеките элементы питания из батарейного отсека.
5. Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1. Весы – 1 шт.
2. Элемент питания «CR2032» – 2 шт.
3. Инструкция – 1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: 2 элемента питания «CR2032», 3В
Максимальный вес: 200 кг

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

Срок службы устройства – 3 года



Данное изделие соответствует всем требуемым европейским и российским стандартам безопасности и гигиены.

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

ҚАЗАҚША

ЕДЕНДІ ТАРАЗЫ VT-1967 W

Таразы өлшену, дене салмағының индексін есептеу, адам ағзасындағы майдың, судың және сүйек тінінің пайыздық құрамын өлшеу үшін арналған.

Таразының осы моделінде дененің (импеданстың) «BIA» толық кедергісін биоэлектрлік талдау әдісі қолданылған, ол дене салмағының индексі, май мен сүйек тіндерінің, сондай-ақ судың пайыздық арақатынасын жоғары дәлдікпен анықтауға мүмкіндік береді. Есептеулер құрылғының жадына енгізілген жеке деректерді (бой, жас, жыныс) ескере отырып жүргізіледі.

СУРЕТТЕМЕ

1. Өлшеуге арналған платформа
2. Жанасатын алаңшалар
3. Дисплей
4. Деректерді таңдайтын және енгізілгенін растайтын түйме «SET»
5. Мәліметтерді таңдау түймелер «▲/▼»
6. Батареялық бөлік қақпағы
7. Таразыға тарту бірліктерін «kg/lb» таңдау түймесі

ТҰТЫНУШЫҒА ҰСЫНЫСТАР

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Қондырғыны пайдаланбас бұрын, пайдалану жөніндегі осы нұсқаулықты мұқият оқыңыз және анықтамалық материал ретінде қолдану үшін оны сақтап қойыңыз.

Құрылғыны осы нұсқаулықта баяндалғандай тікелей мақсаты бойынша ғана пайдаланыңыз. Құрылғыны дұрыс пайдаланбау оның бұзылуына, тұтынушыға немесе оның мүлігіне зиян келтіруіне әкелуі мүмкін.

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- Артық салмақ талдағыш қызметін жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Артық салмақ талдағыш қызметін электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.
- Кез- келген өлшейтін аспапты сияқты, таразыны ұқыпты пайдаланыңыз, оған жоғары немесе төмен температуралардың, жоғары ылғалдылықтың әсерін тигізбеңіз, тікелей күн сәулелерінің әсеріне жол бермеңіз, құрылғыны құлатпаңыз және соқпаңыз.
- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтың тиюіне жол бермеңіз, берілген құрылғы су өтпейтін

болып есептелмейді. Таразыны ылғалдылығы жоғары (80% көп) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразы көрсеткіштерінің дұрыстығы бұзылуына немесе оның істен шығуына жол бермеу үшін, құрылғының сумен немесе басқа сұйықтықтармен жанасуына жол бермеңіз.

- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
 - Көрсеткіштердің дәлдігін арттыру үшін таразыны кілемдердің немесе кілем төсеніштерінің үстінде пайдаланбаңыз.
 - Таразының үстіне су аяғыңызбен немесе таразының ылғалды бетіне тұрмаңыз, кері жағдайда сіз тайып кетіп, жарақаттануыңыз мүмкін.
 - Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қоюға болады.
 - Таразының үстіне шығып, өз салмағыңызды біркелкі етіп ұстаңыз. Таразыға өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз. Таразының үстінде секіруге тыйым салынады.
 - Қуат элементін уақытылы ауыстырып отырыңыз. Қуат элементін орнатқан кезде белгілеуге сәйкес өрістілігін қатаң сақтаңыз.
 - Сіз таразыны ұзақ уақыт аралығында пайдаланбайтын болсаңыз, онда таразының және қашықтағы қабылдағыштың батареялі бөлігінен қуат элементін алып тастау қажет.
 - Балалардың құрылғыны ойыншық ретінде пайдалануына жол бермес үшін, оларды қадағалап отырыңыз.
 - Балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен қапшықтарды қараусыз қалдырмаңыз.
- Назар аударыңыз!** Балаларға полиэтилен пакеттермен немесе қаптама үлдірмен ойнауға рұқсат бермеңіз. **Тұншығу қаупі!**

- Бұл құрылғы 8 жастан төменгі балалардың пайдалануына арналмаған.
- Бұл прибор жеке мүмкіншілігі шектеулі, жүйке, психикасы ауыратын немесе білімі жеткіліксіз адамдарға (8 жастан жоғары балаларды қоса алғанда) пайдалануға арналмаған. Бұл адамдар тек өздерінің қауіпсіздіктері үшін жауап беретін тұлғаның қадағалауымен болса, сондай-ақ өздеріне құрылғыны қауіпсіз пайдалану және дұрыс пайдаланбаған жағдайда орын алуы мүмкін қауіпті жағдайлар туралы тиісті және түсінікті нұсқаулар берілген болса осы приборды пайдалана алады.

- Таразыны өз бетіңізше жөндеуге тыйым салынады. Техникалық қызмет көрсету сұрақтары бойынша туындыгерлес (өкілетті) қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.
- Ақаулардың алдын алу үшін құрылғыны тек зауыт қаптамасымен ғана тасымалдаңыз.
- Құрылғыны балалар және мүмкіндігі шектеулі адамдардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз.

ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

ТАРАЗЫНЫ ПАЙДАЛАНУ

Құрылғыны қыс (суық) мезгілінде тасымалдаған немесе сақтағаннан кейін оны бөлме температурасында кем дегенде екі сағат ұстай тұру қажет.

- Таразыны ораудан шығарыңыз, құрылғының жұмыс ітеуіне кедергі болатын кез-келген жапсырмаларды жойыңыз.
- Таразылау платформасын (1) және таразылар корпусын жұмсақ, әлсін ылғал матамен сүртіп алыңыз да, одан кейін құрғатып сүртіңіз.

Қуат көзі элементін орнату

- Бекіткіш бұраманы алдын ала бұрап алып, батарея бөлігінің қақпағын (6) ашыңыз және 2 «CR2032» қуат көзін (жеткізу жинағына кіреді), өрістілігін қатаң сақтай отырып орнатыңыз.
- Батарея бөлігінің қақпағын (6) орнына орнатыңыз және бұраманы бұраңыз.

Ескерту: Батареялық бөлікте оқшаулағыш аралық қабат болған кезде, батареялық бөліктің қапағын (6) ашыңыз, аралық қабатты шығарыңыз және батареялық бөліктің қапағын (6) жабыңыз.

Қоректендіру элементтерін ауыстыру

- «Lo» таңбасы батарея зарядының төмендігін көрсетеді, бұл жағдайда қуат элементін ауыстыру қажет.
- Бекіткіш бұраманы алдын ала бұрап алып, батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз (6) және қуат элементін ауыстырыңыз, жаңа қуат элементін (CR2032) орнатқан кезде өрістілікті қатаң сақтаңыз, қуат элементін ауыстырған соң батарея бөлігінің қақпағын жабыңыз (6) және бұраманы бұраңыз.
- Егер таразы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмайтын болса, онда қуат элементтерін батарея бөлігінен алып тастаңыз.

АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Денедегі артық салмақ денсаулыққа кері әсерін тигізетіні белгілі. Артық салмақ уайымның, жүрек

ауруының, атеросклероздың немесе остеопороздың себебіне айналуы мүмкін. Остеопороздың дамуына салмақ жеткіліксіздігі де алып келуі мүмкін.

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

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

Салмағы қалыпты адамның бұлшықеттері мен тіндерінде майға қарағанда су мөлшері көп болады, және майға қарағанда судан электр тоғы жақсы өтетіні белгілі. Әлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен су мөлшерін анықтайды.

ҰСЫНЫСТАР

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

Ескерту: Майдың мен сүйек тіндерінің, судың пайыздық мөлшері және дене салмағының индексі туралы деректер жеке деректерді (жыныс, жас, бой) дұрыс енгізген жағдайда ғана және таразы үстінде жалаң аяқ тұрған кезде ғана есептелінеді.

ҚОСЫЛУЫ

- Таразыны іске қосу үшін платформаны (1) басыңыз, осы кезде дисплейде (3) «0.0» белгілері және өлшеу бірліктері «kg немесе lb» көрсетіледі.
- Өлшеу бірліктерін таңдау үшін «kg/lb» түймесін (7) басыңыз, осы кезде дисплейде (3) белгілер көрсетілетін болады:
«kg» – салмақ килограммен;
«lb» – салмақ фунттармен.

ҚАЗАҚША

- Таразыны тегіс қатты бетке қойыңыз, егер еден түзу болмаса, еденге кілем немесе кілем қабаты жабылған болса, онда өлшеу дәлдігі төмендейді.

САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ

- Таразыға тарту үшін платформаға шығыңыз (1). Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Орнатылған өлшеу бірліктеріне байланысты «0.0 kg» немесе «0.0 lb» таңбалары дисплейде пайда болады.
- Табанды қатар және біркелкі етіп ұстаңыз және дене салмағын платформаға (1) бөліңіз.
- Салмақты өлшеу жүріп жатқанда, қозғалмай тұрыңыз. Таразылау кезінде салмақ көрсеткіштері дисплейде (3) жыпылықтайтын болады, салмақ тұрақтаған кезде көрсеткіштер тұрақты жанып тұрады.

Назар аударыңыз!

- Егер дисплейде (3) «Err» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Таразының бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсіңіз.
- Таразы өлшеуден кейін шамамен 15 секундтан соң автоматты түрде сөніп қалады.

ЖЕКЕ МӘЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ

- «SET» түймесін (4) басыңыз, дисплейде (3) қолданушылардың бірінің нөмірі «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user», оның бойы және өлшенудің орнатылған бірліктеріне тәуелді «0.0 kg» немесе «0.0 lb» белгілері шығады.
- «▲/▼» түймелерін (5) бірізді баса отырып, қолданушының сәйкес нөмірін таңдаңыз. «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» таңбаларымен белгіленген 12 пайдаланушы үшін деректер енгізуге болады. «SET» түймесін (4) басу арқылы қолданушының таңдалынуын растаңыз, дисплейде (3) қолданушының нөмірінің «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» жыпылықтаушы белгілері және өлшенудің орнатылған бірліктеріне тәуелді «0.0 kg» немесе «0.0 lb» белгілері көрінеді.
- «SET» түймесін (4) тағы бір рет басыңыз, дисплейде (3) жастың жыпылықтаушы сандық белгілері және «age» белгілері пайда болады. «▲/▼» түймелерінің (5) бірін бірізді басу немесе басу және ұстап тұру арқылы қолданушы жасын орнатыңыз, 1 жыл қадаммен 10-нан 100 жасқа дейінгі жасты орнату, қолданушының жасы туралы мәліметтерді орнату үшін «SET» (4) түймесін басыңыз.

- Бұдан әрі дисплейде (3) жыныстың жыпылықтайтын таңбасы көрінеді. Әйелдер үшін немесе ерлер үшін  немесе  белгі таңдаңыз, жынысты таңдау «▲/▼» түймелерінің (5) бірін басу арқылы жүзеге асырылады. Пайдаланушы жыныстың таңдауды «SET» (4) түймесімен растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (3) бойдың жыпылықтайтын сандық мәні көрінеді, бойдың сандық мәні белгіленген өлшеу бірліктеріне сәйкес мәндерде енгізіледі. Егер «kg» өлшеу бірліктері орнатулы болса, онда пайдаланушы бойының мәні «сантиметрмен» енгізіледі, ықтималды бой мәні 100-ден 220 см-ге дейін, 1 см қадаммен. Қолданушының бойының мәнін орнату «▲/▼» түймелерінің (5) бірін бірізді басу немесе басу және ұстау арқылы жүзеге асырылады, қолданушының бойының орнатылуын «SET» түймесін (4) басу арқылы растаңыз.

АДАМ ДЕНЕСІНДЕГІ МАЙ, СҮЙЕК, БҰЛШЫҚЕТ ТІНІНІҢ ЖӘНЕ СУДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІН АНЫҚТАУ

- «SET» түймесін (4) басыңыз.
- «▲/▼» түймелерін (5) бірізді басу арқылы сіздің мәліметтеріңізбен бірге қолданушының нөмірін таңдаңыз: «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user».
- Сіз «SET» түймесін (4) бірізді басу арқылы жеке ақпаратты қарай аласыз.
- Жеке мәліметтерді қарастырған соң «SET» түймесін (4) тағы бір рет басыңыз, осы кезде дисплейде (3) өлшенудің орнатылған бірліктеріне тәуелді «0.0 kg» немесе «0.0 lb» белгілері пайда болады.

Ескерту: Егер жеке мәліметтерді қарастырудың қажеттілігі болмаса, онда қолданушының нөмірін таңдай отырып, дисплейде (3) өлшенудің орнатылған бірліктеріне тәуелді «0.0 kg» немесе «0.0 lb» белгілерінің пайда болуын күтіңіз.

- Аяқтың ұштары жанасатын алаңшада (2) орналасытндай етіп, таразыға жалаң аяқ тұрыңыз, салмақты өлшеу уақытында таразыда қозғалмай тұрыңыз және салмақ көрсетілімдерінің көрсетілуін күтіңіз.
- Таразыда тұруыңызды жалғастырыңыз, дисплейде (3) «oooo» кем белгілері көрінеді.
- Есептелгеннен кейін дисплейде (3) келесі деректер көрінеді:
 - таңдалған өлшем бірліктеріндегі пайдаланушы салмағы (kg/lb);
 - майдың пайыздық құрамы (BF),
 - судың пайыздық құрамы (BW),
 - дене салмағының индексі (BMI),
 - сүйек тінінің пайыздық құрамы (BONE),
- Есептелер нәтижелері дисплейде 30 секунд

бойы көрінеді, осыдан кейін құрылғы автоматты түрде сөнеді.

Ескертпе:

- Майдың, судың және т.с.с. пайыздық мөлшерін өлшеу алдында МИНДЕТТІ өзіңіздің жеке мәліметтеріңізді құрылғы жадына енгізіңіз.
- Ағзаңыздағы майдың және судың пайыздық мөлшеріндегі деректеріне сіз таразының үстінде жалаң аяқ тұрған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.
- Егер дисплейде (3) «Err» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Таразының бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсіңіз. Салмақты өлшеудің максималды шегі – 180 кг.
- «Err2» (бұл үлгіде тек Err көрінеді) белгісі ағзадағы майдың құрамы 5% төмен және 85% аспайтындығын көрсетеді.

Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

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

Келесі факторларды ескерген жөн:

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

Жасы	Әйел (май %)				Ер (май %)			
	Төмен	Орташа	Жоғары	Мес	Төмен	Орташа	Жоғары	Мес
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-100	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20,-25	26-31	32-38

Ескертпе: Кестедегі мәліметтер ұсыныс сипатына ие және қолданушының дербес шамаларына қарай ерекшеленуі мүмкін.

Ағзадағы су мөлшері

Ағзадағы судың пайыздық мөлшері - бұл адам денесіндегі сұйықтықтың жалпы салмаққа

пайызбен көрсетілген мөлшері. Су адам тіңдері мен мүшелері үшін маңызды рөл атқарады, өйткені біздің ағзамыздың 50-65%-ы судан тұрады, ал осы таазының көмегімен сіз денедегі судың пайыздық мөлшерін бақылай аласыз және осы адам ағзасы үшін маңызды көрсетімді түзетуіңізге болады.

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

Жасы	Әйел (су %)			Ер (су %)		
	Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47,-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61 -100	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Ескертпе: Кестедегі мәліметтер ұсыныс сипатына ие және қолданушының дербес шамаларына қарай ерекшеленуі мүмкін.

Дене салмағының индексі (BMI)

Дене салмағының индексі – адам салмағының оның бойына сәйкестілік деңгейін бағалауға, және осы арқылы дене салмағының жеткіліксіз, қалыпты немесе шектен тыс болып табылатындығын жанама бағалауға мүмкіндік беретін шама.

Дене салмағының индексін абайлылықпен, тек бағдарлы бағалау үшін ғана қолдану қажет – мысалы, оның көмегімен кәсіби спортшылардың дене күйін бағалауға жасалынған ұмтылыс дұрыс емес нәтиже көрсетуі мүмкін (бұл жағдайдағы индекстің жоғары мәні спортшының дамыған мускулатурасымен түсіндіріледі). Дене салмағының индексі формула бойынша есептеледі:

$I = h/m^2$, мұнда m – дене салмағы килограммдарда, h – бой метрлерде және индекс кг/м₂ өлшенеді.

ҚАЗАҚША

Жеткіліксіз салмақ	Қалыпты салмақ	Артық салмақ
<20	20,-25	>25

Ескертпе: Кестедегі мәліметтер ұсыныс сипатына ие және қолданушының дербес шамаларына қарай ерекшеленуі мүмкін.

Сүйек массасы дегеніміз не?

Адам қаңқасының негізін сүйек тіндері құрайды, олардың қаттылығы және сыртқы әсерлерге тұрақтылығы бар, осы кезде олар ішкі органдарды қорғайды, ал сүйек пен бұлшық тінімен бірге адамның қозғалысқа қабілетін қамтамасыз етеді.

Сүйек массасын өлшеу негізінде ағзадағы минералдық заттардың (кальци йнемесе басқа заттардың) массасын анықтау жатыр. Бұлшық ет тіндерінің дамуы қаңқа сүйектерін күшейтетінін зерттеулер көрсетті. Диетаны құрағанда және физикалық жүктеуді есептеген кезде сүйектер қатты және сау болып қалуы үшін бұл фактіні есепке алу қажет.

Сүйек массасы тәжірибеде өзгермейді, осы кезде көптеген факторлардың (масса., бой, жас, жыныс) әсерінен азаюы мүмкін. Сондықтан осы нұсқаулықта сүйек тінінің пайыздық мөлшерінің нормативтік мәндері мен ұсыныстары жоқ.

Таразыға тарту нәтижелерін талдау

Дене массасының бірнеше күн шамасында қысқа мерзімдік өзгеруі, тиісінше, ағзаңыздағы тіндерде сұйықтық мөлшерінің аздап төмендеуінен туындаған. Ұзақ уақыт бойы тұрақты таразылау нәтижелерін талдаңыз. Нәтижелер жалпы салмақтың, май мен тіндердегі сұйықтықтардың пайыздық арақатынасы негізінде бағаланады және ұзақ уақыт өлшеу кезеңіне де байланысты.

Күн бойғы көрсетімдердің қысқаша уақыт ішінде өзгеруі апта немесе ай ішіндегі көрсетім өзгерулерінен айырмашылықты болуы мүмкін.

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

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

- Салмақтың орташа мерзімдік артуы, майдың мөлшерінің төмендеуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері бұлшық ет массасының артуынан туындаған.
- Егер бір мезгілде жалпы салмақтың және май мөлшерінің төмендеуін байқасаңыз, онда сіздің диетаның жұмыс істейді, яғни, сіздің ағза тіндеріндегі май мөлшері төмендеп жатыр дегенді білдіреді.
- Мінсіз болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

ТАЗАРТУ ЖӘНЕ КҮТІМІ

- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртіңіз, одан кейін құрғатып сүртіңіз.
- Қажайтын жуғыш заттарды немесе еріткіштерді пайдалануға тыйым салынады.
- Таразыны суға немесе басқа да кез келген сұйықтыққа батыруға тыйым салынады.
- Құрылғыны сақтауға алып қоймас бұрын, батарея бөлігінен қуат элементінен алып тастаңыз.
- Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

ЖЕТКІЗУ ЖИЙНТЫҒЫ

- Таразы – 1 дн.
- «CR2032» қуат элементі – 2 дн.
- Нұсқаулық – 1 дн.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Қуат көрегі: «CR2032» 2 қуат элементі, 3 В
Максималды салмақ: 200 кг

Өндіруші құрылғының дизайнын және техникалық сипаттамаларын алдын-ала хабарлаусыз өзгертуге құқықты сақтайды.

Құрылғының жұмыс уақыты – 3 жыл

Гарантиялық міндеттілігі

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

EAC

ВАГИ ПІДЛОГОВІ VT-1967 W

Ваги призначені для зважування, обчислення індексу маси тіла, вимірювання процентного вмісту жиру, води та кісткової тканини в організмі людини.

У даній моделі ваг використаний метод біо-електричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю обчислити індекс маси тіла, процентний вміст жирової і кісткової тканин, а також води. Обчислення проводяться з врахуванням введених в пам'ять пристрою особистих даних (зріст, вік, стать).

ОПИС

1. Платформа для зважування
2. Контактні площадки
3. Дисплей
4. Кнопка вибору і підтвердження вводу даних «SET»
5. Кнопки вибору даних «▲/▼»
6. Кришка батарейного відсіку
7. Кнопка вибору одиниць зважування «kg/lb»

РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧЕВІ УВАГА!

Перед початком експлуатації пристрою уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації і збережіть її для використання як довідковий матеріал. Використовуйте пристрій лише за його прямим призначенням, як викладено в даній інструкції. Неправильне поводження з пристроєм може привести до його поломки, спричинення шкоди користувачеві або його майну.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні пристрої з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким вимірювальним інструментом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеній вологості, не допускайте дії прямих сонячних променів і не упускайте ваги.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних пристроїв.

- Не допускайте потрапляння рідини всередину корпусу ваг, даний пристрій не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги в місцях з підвищеною вологістю (більше 80%), щоб уникнути порушення правильності свідчень ваг або виходу їх з ладу, не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами.
- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Для збільшення точності показань не користуйтеся вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на вологу поверхню ваг, не вставайте на ваги мокрими ногами, ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в стійкості приладу, і лише після цього можна поставити другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Своєчасно міняйте елементи живлення. При установленні елементів живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Якщо ви не користуватиметеся вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елементи живлення з батарейного відсіку.
- Здійснюйте нагляд за дітьми, щоб не допустити використання приладу як іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте поліетиленові пакети, що використовуються як упаковка, без нагляду.

Увага! Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою.
Загроза задихи!

- Даний пристрій не призначений для використання дітьми молодше 8 років.
- Цей пристрій не призначений для використання людьми (включаючи дітей старше 8 років) з фізичними, нервовими, психічними порушеннями або без достатнього досвіду і знань. Використання приладу такими особами допускається лише у тому випадку, якщо вони знаходяться під наглядом особи, що відповідає за їх безпеку, за умови, що їм були дані відповідні і зрозумілі інструкції про безпечне використання пристрою і тих

УКРАЇНЬСКА

небезпеках, які можуть виникати при його неправильному використанні.

- Забороняється самостійно ремонтувати ваги. З питань технічного обслуговування звертайтеся до авторизованих (уповноважених) сервісних центрів.
- Щоб уникнути пошкоджень, перевозьте пристрій тільки в заводській упаковці.
- Зберігайте пристрій у місцях, недоступних для дітей і людей з обмеженими можливостями.

ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

ВИКОРИСТАННЯ ВАГ

Після транспортування або зберігання пристрою в зимових (холодних) умовах необхідно витримати його при кімнатній температурі не менше двох годин.

- Дістаньте ваги з упаковки, видаліть будь-які наклейки, що заважають роботі пристрою.
- Протріть платформу для зважування (1) і корпус ваг м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.

Установлення елементу живлення

- Відкрийте кришку батарейного відсіку (6), попередньо відкрутивши фіксуючий гвинт, і установіть 2 елементи живлення «CR2032» (входять до комплекту постачання), строго дотримуючись полярності.
- Установіть кришку батарейного відсіку (6) на місце і закрутіть гвинт.

Примітка: За наявності ізолюючої прокладки в батарейному відсіку відкрийте кришку батарейного відсіку (6), витягніть прокладку і установіть кришку батарейного відсіку (6) на місце.

Заміна елементу живлення

- Символ «Lo» вказує на низький заряд батареї, в цьому випадку слід замінити елемент живлення.
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (6), попередньо відкрутивши фіксуючий гвинт, і замініть елементи живлення, при установленні нових елементів живлення (CR2032) строго дотримуйтеся полярності, після заміни елементів живлення закрийте кришку батарейного відсіку (6) та закрутіть гвинт.
- Якщо ваги не будуть використовуватися тривалий час, вийміть елементи живлення з батарейного відсіку.

ЩО СТАНОВИТЬ СОБОЮ НАДЛИШКОВА ВАГА?

Відомо, що надлишкова вага може негативно позначитися на здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною ожиріння, проблем з серцем, розвитку атеросклерозу або остеопорозу. До розвитку остеопорозу також може привести і недолік ваги.

Остеопороз – системне захворювання скелета, при якому спостерігається зниження маси кістки в одиниці об'єму і порушення структури кісткової тканини, внаслідок чого кістки стають більш крихкими, зростає ризик їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої.

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

Відомо, що м'язи і тканини людини з нормальною вагою містять більше води, чим жиру, відомо і те, що електричний струм краще проходить крізь воду, чим через жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, ваги досить легко і швидко обчислюють вміст жиру і води в тілі людини.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Робіть зважування в один і той же час доби.
- Обчислення процентного вмісту жиру і води рекомендується проводити увечері перед вечерею.
- Після приймання їжі має пройти не менше 2-3 годин.
- Після інтенсивних фізичних вправ має пройти не менше 10-12 годин.
- Процентний вміст жиру в організмі залежить від різних чинників і може мінятися протягом дня.
- При обчисленні процентного вмісту жиру і води у дітей молодше 6 років можуть бути отримані неточні результати.
- Неточні результати обчислень можуть бути у професійних спортсменів, в осіб, схильних до набряків, у людей з нестандартними пропорціями тіла.

Примітка: Дані про процентний вміст жирової та кісткової тканин, індекс маси тіла та води можуть бути обчислені лише при правильно введених особистих даних (стать, вік, зріст) і в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.

ВМІКАННЯ

- Для вмикання ваг злегка натисніть на платформу (1), при цьому на дисплеї (3) відобразяться одиниці зважування «kg або lb».
- Для вибору одиниць зважування натискуйте на кнопку (7) «kg/lb», при цьому на дисплеї (3) будуть відображатися символи:
«kg» – вага в кілограмах;
«lb» – вага у фунтах.
- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, якщо підлога нерівна, покрита килимом або килимовим покриттям, то точність зважування знизиться.

ЗВАЖУВАННЯ

- Встаньте на платформу для зважування (1). Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості, і тільки тоді можете поставити другу ногу.
- На дисплеї відобразяться символи «0.0 kg», «0.0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла на платформі (1).
- Сійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування показання ваги на дисплеї (3) будуть блимати, при фіксації ваги показання ваги будуть світитися постійно.

Увага!

- *Якщо на дисплеї (3) відобразився символ «Err», це означає, що ваги перевантажені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.*
- *Ваги автоматично вимикаються приблизно через 15 секунд після зважування.*

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

- Натисніть на кнопку (4) «SET», на дисплеї (3) відобразиться номер одного з користувачів «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user», його зріст та символи «0.0 kg» або «0.0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Послідовними натисненнями кнопок (5) «▲/▼» виберіть необхідний номер користувача. Можливо введення даних для 10 користувачів, позначених символами «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user». Підтвердіть вибір номера користувача натисненням кнопки (4) «SET», на дисплеї (3) відобразяться

блимаючі символи номера користувача «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user» та символи «0.0 kg» або «0.0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.

- Ще раз натисніть на кнопку (4) «SET», на дисплеї (3) відобразяться блимаючі цифрові значення зросту та символи «age». Установіть вік користувача послідовним натисненням або натисненням та утримуванням однієї з кнопок (5) «▲/▼», діапазон установлення віку від 10 до 100 років з кроком в 1 рік, для збереження даних про вік користувача натисніть на кнопку (4) «SET».
- Далі на дисплеї (3) відобразиться мигаючий символ статі. Виберіть символ  для жінок або  для чоловіків, вибір статі відбувається натисненням однієї з кнопок (5) «▲/▼». Вибір статі підтвердіть натисненням кнопкою кнопки (4) «SET».
- Далі на дисплеї (3) відобразяться блимаючі цифрові значення зросту; цифрові значення зросту вводяться в значеннях, відповідних встановленим одиницям зважування. Якщо встановлені одиниці зважування «kg», то значення зросту користувача вводяться в «сантиметрах», можливі значення зросту від 100 до 220 см, з кроком 1 см. Установлення значень зросту користувача відбувається послідовним натисненням або натисненням та утримуванням однієї з кнопок (5) «▲/▼», підтвердіть установлення зросту користувача натисненням кнопки (4) «SET».

ОБЧИСЛЕННЯ ПРОЦЕНТОВОГО ВМІСТУ ЖИРОВОЇ, КІСТКОВОЇ, М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ І ВОДИ В ТІЛІ ЛЮДИНИ

- Натисніть на кнопку (4) «SET».
- Послідовними натисненнями кнопок (5) «▲/▼» виберіть номер користувача зі своїми даними «P-0 user», «P-1 user»..., «P-9 user».
- Ви можете проглянути інформацію, послідовно натиснувши на кнопку (4) «SET».
- Після переглядання особистих даних ще раз натисніть на кнопку (4) «SET», при цьому на дисплеї (3) відобразяться символи «0.0 kg» або «0.0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.

Примітка: Якщо немає необхідності переглядання особистих даних, то, вибравши номер користувача, дочекайтеся відображення на дисплеї (3) символів «0.0 kg» або «0.0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.

УКРАЇНЬСКА

- Встаньте босоніж та розташуйте ступні ніг на контактних площадках (2), під час зважування стійте на вагах непорушно і дочекайтеся відображення показань ваг.
- Продовжуйте стояти на вагах, на дисплеї (3) відобразяться убуваючі символи «oooo».
- Після обчислень на дисплеї (3) відобразяться наступні дані:
 - вага користувача у вибраних одиницях вимірювання (**kg/lb**);
 - процентний вміст жиру (**BF**),
 - процентний вміст води (**BW**),
 - індекс маси тіла (**BMI**),
 - процентний вміст кісткової тканини (**BONE**).
- Результати обчислень будуть відображатися на дисплеї протягом 30 секунд, потім пристрій автоматично вимкнеться.

Примітки:

- **ОБОВ'ЯЗКОВО** введіть свої особисті дані у пам'ять ваг перед обчисленням процентного вмісту жиру, води і т.ін.
- Дані про процентний вміст жиру і води можуть бути отримані лише в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.

- **Якщо на дисплеї (3) відобразився символ «Egg», це означає, що ваги перевантажені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню. Максимальна межа зважування – 180 кг.**
- Символ «Egg2» (у даному зрізці відображається тільки Egg) вказує на те, що вміст жиру в організмі нижче 5% або перевищує 85%.

Зміна процентного вмісту жиру в організмі протягом дня

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

Слід враховувати наступні фактори:

- дані про вміст жиру можуть бути нижче після приймання ванни або душу,
- дані про вміст жиру можуть бути вище після приймання їжі або рідини,
- вміст рідини в організмі може зменшитися, змінивши тим самим показники процентного вмісту жиру, в час і після хвороби, а також після фізичних вправ.

Вік	Жінка (% жиру)				Чоловік (% жиру)			
	Низький	Середній	Високий	Повний	Низький	Середній	Високий	Повний
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-100	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

Примітка: Дані у таблиці мають рекомендаційний характер та можуть відрізнятися залежно від індивідуальних параметрів користувача.

Вміст води в організмі

Процентний вміст води в організмі – це кількість рідини в тілі людини у відсотках до

загальної ваги. Вода грає першорядну роль в функціонуванні тканин і органів людини, оскільки 50-65 % нашого організму складається з води, а за допомогою даних ваг ви можете контролювати процентну кількість води в тілі і коректувати цей важливий для людського організму показник.

Норма вмісту води в організмі для жінок складає 45-60%, а для чоловіків цей показник дорівнює 50-65%.

Вік	Жінка (% води)			Чоловік (% води)		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-100	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Примітка: Дані у таблиці мають рекомендаційний характер та можуть відрізнятися залежно від індивідуальних параметрів користувача.

Індекс маси тіла (BMI)

Індекс маси тіла – величина, яка дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини його

зросту, тим самим посередньо оцінити, чи є маса тіла недостатньою, нормальною або зайвою.

Індекс маси тіла слід застосовувати з обережністю, тільки для орієнтовного оцінювання – наприклад, намагання оцінити за його допомогою тілобудову професійних спортсменів може дати невірний результат (високе значення індексу у цьому випадку пояснюється розвиненою мускулатурою спортсмена).

Індекс маси тіла обчислюється за формулою:

$I = h/m^2$, де m – маса тіла у кілограмах, h – зріст у метрах, індекс вимірюється у $кг/м^2$.

Недостатня вага	Нормальна вага	Надлишкова вага
<20	20-25	>25

Примітка: Дані у таблиці мають рекомендаційний характер та можуть відрізнятися залежно від індивідуальних параметрів користувача.

Що таке кісткова маса?

Основу скелета людини складають кісткові тканини, які володіють твердістю і стійкістю до зовнішніх дій, захищаючи при цьому внутрішні органи, кісткові тканини спільно з м'язовою тканиною забезпечують здібність людини до руху.

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

Кісткова маса практично не міняється, при цьому деяке зниження все ж можливо під дією багатьох чинників (маса, зріст, вік, стать). Тому дана інструкція не містить нормативних значень і рекомендацій відносно процентного вмісту кісткової тканини.

Аналіз результатів зважування

Короточасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму. Аналізуйте результати регулярних зважувань протягом тривалого часу. Оцінка результатів дається на підставі змін загальної ваги,

процентного співвідношення жиру і рідини в тканинах і залежить від тривалості періоду вимірювань.

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

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

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

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

1. Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.
2. Забороняється використовувати абразивні миючі засоби або розчинники.
3. Забороняється занурювати ваги у воду або в будь-які інші рідини.
4. Перш, ніж забрати пристрій на зберігання, витягніть елемент живлення з батарейного відсіку.
5. Зберігайте ваги у сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

1. Ваги – 1 шт.
2. Елемент живлення «CR2032» – 2 шт.
3. Інструкція – 1 шт.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: 2 елементи живлення типу «CR2032», 3 В

Максимальна вага: 200 кг

УКРАЇНЬСКА

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

Термін служби пристрою – 3 роки

Гарантія

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

CE *Даний виріб відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 2004/108/ЕС Ради Європи й розпорядженням 2006/95/ЕС по низьковольтних апаратурах.*

GB

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

DE

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

RUS

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

KZ

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

UA

Дата виробництва виробу вказана в серійному номері на табличці з технічними даними. Серійний номер представляє собою одинадцятизначне число, перші чотири цифри якого означають дату виробництва. Наприклад, серійний номер 0606xxxxxxx означає, що виріб був виготовлений в червні (шостий місяць) 2006 року.



© ООО ГОЛДЕР-ЭЛЕКТРОНИКС, 2014
© GOLDER-ELECTRONICS LLC, 2014