

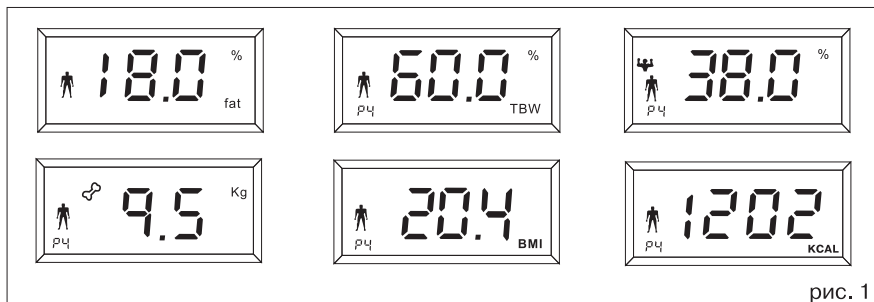
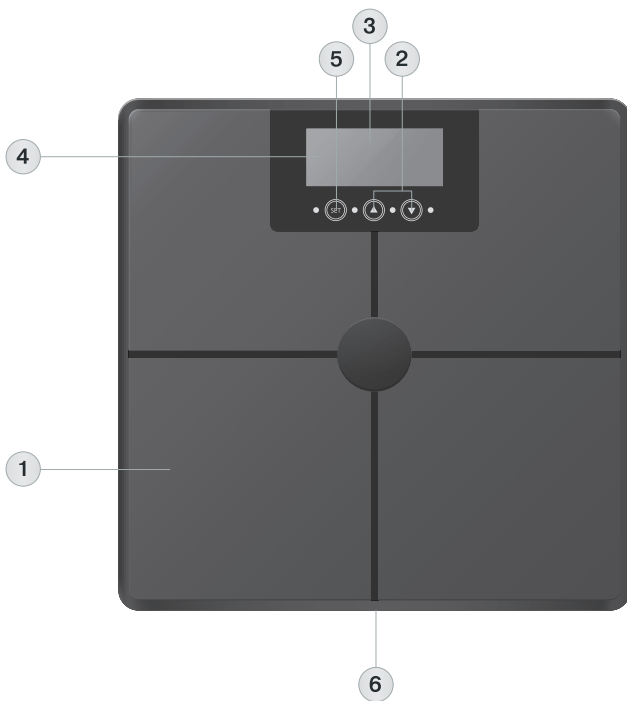
VT-1964 BK

Personal scale

Весы напольные

Инструкция по эксплуатации

GB Manual instruction	3
DE Die betriebsanweisung	7
RUS Инструкция по эксплуатации	12
KZ Пайдалану нұсқасы	17
RO/MD Instrucțiune de exploatare	22
CZ Návod k použití	26
UA Інструкція з експлуатації	30
BEL Инструкция па эксплуатацыі	34
UZ Foydalanish qoidalari	39



PERSONAL SCALE

The scale is intended for measuring weight and percentage of fat, water, muscles, and bone tissue in a human body.

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

DESCRIPTION

1. Platform
2. Data selection sensor buttons «▲/▼»
3. Display
4. Measurement units selection button «UNIT»
5. Data selection and confirmation sensor button «SET»
6. Battery compartment lid

RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER

ATTENTION!

Before using the unit, read this instruction carefully. Keep this instruction for future reference.

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

PRECAUTIONS

- **Using the excess weight analysis function is ABSOLUTELY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is ABSOLUTELY contraindicated to people using pacemakers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care, as it is a precision 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 a room 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 correct if you do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the scale with wet feet or if the scale surface is damp. You can slip and get injured.
- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and then step on it with both feet.
- Step on the scale and dispose your weight evenly. Stand still while weighing. Do not jump on the scale.
- If you are not planning to use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.

- Strictly follow the polarity according to the markings when replacing the batteries.
- Replace the batteries in time.
- Never allow children to use the scale as a toy.
- For children safety reasons do not leave polyethylene bags, used as a packaging, unattended.
- **Attention! Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!**
- This unit is not intended for usage by children or disabled persons unless they are given all the necessary and understandable instructions by the person who is responsible for their safety on safety measures and information about danger that can be caused by improper usage of the unit.
- To avoid damages transport the unit only in original package.
- Do not repair the scale by yourself.
- Refer to authorized service centers for maintenance.
- Keep the unit out of reach of children.

THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY

IMPORTANT

Electromagnetic compatibility

Electronic scale can be sensitive to electromagnetic emission of other units located in close proximity (such as mobile phones, portable radio transmitters, radio controllers and microwave ovens). In case of such emission (false or inconsistent data indication on the display), use the scale away from the source of interferences.

BEFORE THE FIRST USE

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

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

BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT

- Remove the battery compartment lid (6) and insert four "AAA" batteries (supplied with the unit), following the polarity.
 - Install battery compartment lid (6) back to its place.
- Note:** *If there is isolation insert in the battery compartment, open the battery compartment lid (6), remove the isolation insert and install battery compartment lid (6) back to its place.*

Battery replacement

- When the batteries are low, the symbol «LO» will appear on the display (3).
- Open the battery compartment lid (6), replace the «AAA» batteries with new ones, strictly following the polarity, and close the battery compartment lid (6).

ENGLISH

- If you do not use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.

WHAT IS EXCESS WEIGHT?

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

Physical exercises and a moderate diet help to lose excess weight and this scale helps to control your weight.

It is known that in case of low 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. You can control your weight basing on the results of fat and water percentage calculation.

RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at one and the same time of the day.
- We recommend to measure the percentage of fat and water in the evening before evening meal.
- 2-3 hours should pass after 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 10 years the results may be inaccurate.
- Professional sportsmen, people inclined to edemas and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of calculation.

Note: *Percentage of fat, bone, muscles, and water can be calculated only if personal data (sex, age, height) are entered correctly and if you step on the scale barefoot.*

SWITCHING ON

- Place the scale on a flat solid surface; if the floor is uneven or covered with a carpet or rug, the weighing accuracy decreases.
- Switch the scale on by slightly touching the body.

MEASUREMENT UNITS SELECTION

- To select weight measurement units press the «UNIT» button (4) consequently.
- Measurement units are shown on the display (3):
 - «kg» - weight is measured in kilograms, height is measured in centimeters;
 - «lb» - weight in pounds, height in feet and inches;
 - «st:lb» - weight in stones and pounds, height in feet and inches.




WEIGHT MEASUREMENT

- Switch the scale on by slightly touching the body.
- Wait till the symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 st:lb» appear, depending on the selected measurement units.
- Step on the scale, keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly.
- Stay still while weighing. During weight measurement the weight values will be flashing on the display (3), and after measurement they will light constantly.

Attention!

- **If a 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 approximately in 15 seconds after weight measurement.**

ENTERING PERSONAL DATA

- Touch the «SET» button (5), one of the user numbers «P0», «P1»..., «P9» will be flashing on the display (3).
- Select the user number by touching the buttons «▲/▼» (2). You can enter the data for 10 users marked by symbols «P0», «P1»..., «P9». Confirm your choice with the «SET» button (5).
- Then the flashing symbol of the sex will be shown on display (3). Select the symbol  for men,  for women or  for children, touching the sensor buttons (2) «▲/▼». Confirm your choice touching the «SET» button (5).
- Flashing word «age» and digital values of age will appear on the display (3). Set the user's age touching the buttons (2) «▲/▼», the age range is from 10 to 80 years with the step 1 year. To save the user's age touch the «SET» button (5).
- 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 given in «centimeters», possible height values are from 100 to 240 cm with 1 cm step. Set the height values by touching the buttons (2) «▲/▼» and then confirm the settings by pressing the «SET» button (5).

Calculation of fat, bone, muscle bulk, and water percentage in a human body.

- Touch the «SET» button (5).
- Select one of the user numbers «P0», «P1»..., «P9» by touching the buttons (2) «▲/▼».
- Check personal information by touching consequently the «SET» button (5).
- After viewing the height data, touch the «SET» button (5) again, the user's height will be shown once again and the symbols «0.0 kg», «0.0 lb» or «0:0 lb» appear on the display (3), depending on the selected measurement units.

- Step on the scale barefoot, stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Keep standing on the scale. After calculation the following data will be shown on the display (3): water, fat, muscle, bone percentage and recommended level of daily calorie intake (pic. 1). Calculation results will be shown on the display twice and then the unit will be switched off automatically.

Notes:

- It is **NECESSARY** to enter personal data into the unit memory before measuring fat, water percentage, etc.
- If during the data saving no actions are taken, the scale will be switched off automatically in 15 seconds.
- **If a 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 - 180 kg.**
- Symbol «Err» may also indicate absence of contact between the feet and the platform (1). Step on the scale **BAREFOOT**.
- Symbol «Err2» shows that an error occurred during calculation. Step off the scale and repeat weighing.
- Symbol «FATL» indicates that fat percentage in the body is less than 5%, symbol «FATH» indicates that fat percentage exceeds 50%.

Change of fat percentage in a human body during the day

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

You should take into account the following factors:

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

Water percentage in a human body

Water percentage in a human 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 characteristic.

What is muscle bulk?

Muscle bulk value shows the weight of locomotive system muscles, plain muscles (heart and digestive system) and water in these muscles.

Control of muscle bulk is especially important for people with excessive weight. Weight loss may lead to decrease of fat tissues, but only if you gain muscle bulk at the same time.

What is bone mass?

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

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

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

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

Note: The data given in this table are non-regulatory.

ENGLISH

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 mass.

Recommended level of daily calorie intake

Level of daily calorie intake is the amount of energy required by human body at rest for daily living activities (for instance, if you stay in bed for 24 hours). Required amount of calories significantly depends on the weight, height and age of a person. This amount of calories is required by human body and it should be regained by means of food. If you receive less calories for a long time, it may harm your health.

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 for a long time. Evaluation of the results is based on changes of total weight, fat percentage and water percentage in body tissues and depends on the duration of the period when the measurements were 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 of fat percentage and muscle bulk volume.

- Short-term weight loss and simultaneous growth or constant fat percentage in body tissues may be caused by decreasing of liquid amount as a result of physical exercises, visiting sauna or quick weight loss.
- Medium-term increase of weight, decrease of fat amount or constant fat amount in body tissues may be caused by increasing of muscle bulk.
- If you notice one-time decrease of total weight and fat percentage, it means that your diet works, i.e. you lose the fat percentage in your body tissues.

- The best results are achieved if you combine diet with physical exercises. In this case you can observe the medium-term increase of muscle mass in body tissues.

CLEANING AND CARE

- Wipe the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.
- Never use abrasives or solvents.
- Never immerse the unit into water or other liquids.
- Keep the scale away from children in a dry cool place.

DELIVERY SET

1. Scale – 1 pc.
2. «AAA» batteries - 4 pcs.
3. Instruction manual – 1 pc.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: 4 «AAA» type batteries, 1,5 V

Max. weight: 180 kg

Min. weight: 7 kg

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

Unit operating life is 5 years

Guarantee

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



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)

PERSONENWAAGE

Die Waage ist zur Messung der Körpermasse, sowie des Gehalts von Fett, Wasser, Knochen- und Muskelmasse im Körper eines Menschen bestimmt.

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

BESCHREIBUNG

1. Plattform
2. Sensortasten der Datenwahl «▲/▼»
3. Bildschirm
4. Wahl Taste der Gewichtseinheiten «UNIT»
5. Sensortaste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
6. Batteriefachdeckel

BEDIENUNGSANLEITUNG

ACHTUNG!

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

VORSICHTSMAßNAHMEN

- Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.
- Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie die Waage hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhter Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie die Waage nicht fallen.
- Verwenden Sie die Waage abseits von Heizgeräten.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit ins Waagegehäuse eindringt, dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Es ist nicht gestattet, die Waage in den Räumen mit erhöhter Feuchtigkeit (mehr als 80%) bleiben zu lassen oder zu benutzen, vermeiden Sie den Kontakt des Waagegehäuses mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, um die Korrektheit der Waageanzeigen nicht zu beschädigen oder den Ausfall der Waage zu vermeiden.
- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, trockene und rutschfeste Oberfläche auf.

- Die Waagenangaben werden präziser sein, wenn Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Teppichböden verwenden.
- Es ist nicht gestattet, mit nassen Füßen auf die Waage oder auf die nasse Oberfläche der Waage zu treten. Sie können rutschen und sich verletzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: zuerst treten Sie auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage standfest ist, dann treten Sie mit anderem Fuß.
- Treten Sie auf die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht. Es ist nicht gestattet, auf der Oberfläche der Waage zu springen.
- Falls Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.
- Beachten Sie beim Batterieneinsetzen die Polarität entsprechend den Bezeichnungen.
- Wechseln Sie Batterien rechtzeitig aus.
- Es ist nicht gestattet, die Waage den Kindern als Spielzeug zu geben.
- Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.
- **Achtung! Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Verpackungsfolien nicht spielen. Erstickungsgefahr!**
- Dieses Gerät darf von Kindern und behinderten Personen nicht genutzt werden, außer wenn die Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere Nutzung des Geräts und die Gefahren bei seiner falschen Nutzung gibt.
- Um Beschädigungen zu vermeiden, transportieren Sie das Gerät nur in der Fabrikverpackung.
- Selbständige Reparatur der Waage ist verboten.
- Falls Sie Fragen über die Unterhaltung des Geräts haben, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten (bevollmächtigten) Kundendienst.
- Bewahren Sie das Gerät an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET

WICHTIG

Elektromagnetische Verträglichkeit

Die elektronische Waage kann gegen elektromagnetische Ausstrahlung von anderen Geräten (wie Mobiltelefone, Kleinfunkgeräte, Radioschaltpulte und Mikrowellenöfen), die sich in der Nähe befinden, empfindlich sein. Falls die Merkmale solcher Einwirkung erscheinen (falsche oder einander widersprechende Angaben auf dem Bildschirm), verwenden Sie die Waage fern von der Störquelle.

VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

Falls das Gerät unter niedrigen Temperaturen transportiert oder aufbewahrt wurde, lassen Sie es vor der

DEUTSCH

Nutzung bei der Raumtemperatur für nicht weniger als zwei Stunden bleiben.

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

EINSETZEN UND WECHSEL DER BATTERIEN

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel (6) ab und setzen Sie 4 „AAA“-Batterien (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (6) zurück auf.

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

Batterienwechsel

- Bei der Batterieentladung wird das Symbol «LO» auf dem Bildschirm (3) angezeigt.
- Machen Sie den Batteriefachdeckel (6) auf, ersetzen Sie die Batterien mit neuen „AAA“-Batterien, beachten Sie dabei die Polarität, und machen Sie den Batteriefachdeckel (6) zu.
- Falls die Waage längere 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, Entstehung von Herzproblemen, Entwicklung von Atherosklerose, Osteoporose verursachen, aber das Mangelgewicht kann auch zur Osteoporose führen. (Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Gerippes, die durch Reduzierung der Knochenmasse pro Volumeneinheit und durch Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet ist und zur Steigerung der Knochenbrüchigkeit und zum Knochenbruchsrisiko 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 bei einem niedrigen Gewicht Muskeln und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthalten, und auch dass der Strom besser durch das Wasser als durch das Fett läuft. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird der Gehalt von Fett und Wasser ganz leicht und schnell gemessen. Aufgrund der Ergebnisse von Berechnung des Gehalts von Fett und Wasser können Sie Ihr Gewicht kontrollieren.

EMPFEHLUNGEN

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie den Fett- und Wasserprozentgehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Nach der Mahlzeit müssen nicht weniger als 2-3 Stunden vergehen.

- Nach den intensiven Körperübungen müssen nicht weniger als 10-12 Stunden vergehen.
- Der Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Berechnung des Prozentgehalts von Fett und Wasser bei den Kindern jünger als 10 Jahre können ungenaue Ergebnisse erhalten werden.
- Die Ergebnisse der Berechnung können bei den Profisportlern, den Ödem-anfälligen Personen, den Menschen mit abnormer Körperproportion ungenau sein.

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

EINSCHALTUNG

- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, feste Oberfläche; ein unebener oder mit Teppich oder Teppichbelag bedeckter Fußboden kann die Messgenauigkeit reduzieren.
- Schalten Sie die Waage durch eine leichte Berührung des Gehäuses ein.

WAHL DER GEWICHTSEINHEITEN

- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie die Taste (4) «UNIT» aufeinanderfolgend.
- Die Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (3) angezeigt:
«kg» - das Gewicht wird in Kilo und die Körperhöhe in Zentimeter angegeben;
«lb» - das Gewicht wird in Pfund und die Körperhöhe in Fuß und Zoll angegeben;
«st:lb» - das Gewicht wird in Stone und Pfund und die Körperhöhe in Fuß und Zoll angegeben.



ABWIEGEN

- Schalten Sie die Waage durch eine leichte Berührung des Gehäuses ein.
- Warten Sie, bis die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 st:lb», abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten, erscheinen.
- Treten Sie auf die Waage, halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig.
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens erscheint blinkende Gewichtsanzeige auf dem Bildschirm (3), danach wird die Gewichtsangabe ständig angezeigt.

Achtung!

- **Wenn auf dem Bildschirm (3) das Symbol «Err» erscheint, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden.**
- **Die Waage schaltet sich ungefähr 15 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.**

EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN

- Berühren Sie die Taste (5) «SET», auf dem Bildschirm (3) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «P0», «P1»... , «P9» angezeigt.
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers durch die Berührungen der Tasten (2) «▲/▼». Die Eingabe der Angaben ist für 10 Benutzer, die mit Symbolen «P0», «P1»... , «P9» markiert sind, möglich. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (5) «SET».
- Dann wird auf dem Bildschirm (3) das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol  für Damen oder  für Herren, indem Sie die Sensortasten (2) «▲/▼» berühren. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste (5) «SET».
- Auf dem Bildschirm (3) werden die blinkende Aufschrift «age» und die Ziffernwerte des Alters angezeigt. Stellen Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die Tasten (2) «▲/▼» berühren; der Einstellbereich des Alters liegt von 10 bis 80 Jahre mit dem Einstellschritt 1 Jahr; zur Speicherung der Altersangaben des Benutzers berühren Sie die Taste «SET» (5).
- Dann werden auf dem Bildschirm (3) blinkende Ziffernwerte der Körperhöhe angezeigt; die Ziffernwerte der Körperhöhe werden in Werten, die mit eingestellten Gewichtseinheiten übereinstimmen, eingegeben. Falls die Gewichtseinheit «kg» eingestellt ist, werden die Werte der Körperhöhe in «Zentimetern» eingegeben, mögliche Werte der Körperhöhe liegen im Bereich von 100 bis 240 cm mit Einstellungsschritt 1 cm. Die Körperhöhe wird durch die Berührung der Tasten (2) «▲/▼» eingestellt, danach bestätigen Sie die Einstellung mit der Taste (5) «SET».

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

- Berühren Sie die Taste (5) «SET».
- Wählen Sie die Nummer eines von den Benutzern «P0», «P1»... , «P9», indem Sie die Tasten (2) «▲/▼» berühren.
- Sehen Sie die Personalangaben durch, indem Sie die Taste (5) «SET» konsequent drücken.
- Nach der Durchsicht der Körperhöhendaten berühren Sie die Taste (5) «SET» nochmals, dabei wird das Alter eines Benutzers nochmals angezeigt und werden die Symbole «0.0 kg», «0.0 lb» oder «0:0 lb» auf dem Bildschirm (3) abhängig von eingestellten Gewichtseinheiten angezeigt.
- Treten Sie auf die Waage barfuß, während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie, bis die Gewichtsangaben angezeigt werden.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen. Nach der Berechnung werden folgende Angaben auf dem Bildschirm (3) angezeigt: der Gehalt von Fett, Wasser, Muskel-, Knochenmasse, sowie empfohlener täglicher Bedarf an Kalorien (Abb. 1). Die Messergebnisse werden auf dem Bildschirm zweimal

angezeigt, dann schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Anmerkungen:

- Vor der Messung des Gehalts von Fett, Wasser usw. geben Sie die Personenangaben in den Speicher des Geräts UNBEDINGT ein.
- Falls bei der Dateneingabe das Gerät nicht betätigt wird, schaltet sich die Waage nach 15 Sekunden automatisch aus.
- Falls auf dem Bildschirm (3) das Symbol «Err» erscheint, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Störung zu vermeiden. Maximale Belastbarkeit ist 180 kg.
- Das Symbol «Err» kann auch vom Fehlen des erforderlichen Kontaktes zwischen den Füßen und der Plattform (1) zeugen. Stehen Sie auf der Waage barfuß.
- Das Symbol «Err2» zeugt vom Fehler bei der Berechnung. Gehen Sie von der Waage hinunter und wiederholen Sie das Abwiegen.
- Das Symbol «FATL» zeugt, dass der Fettanteil im Körper niedriger als 5% ist, und «FATH» zeugt, dass der Fettanteil 50% übersteigt.

Änderung des Prozentgehaltes von Fett im Körper im Laufe des Tages

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

Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- die 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 Fettprozentgehaltangaben während und nach der Krankheit, sowie nach den Körperübungen, verändern.

Wassergehalt im Körper

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

Was ist Muskelmasse?

Der Kennwert der Muskelmasse berücksichtigt das Gewicht der Muskeln des Stütz- und Bewegungsapparates, der glatten Muskeln (des Herzens und des Verdauungssystems) und des in diesen Muskeln enthaltenden Wassers.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere für Menschen mit Übergewicht von großer Bedeutung. Die Reduzierung des Gewichtes kann zur Abnahme der

DEUTSCH

Fettgewebe führen, aber nur in dem Fall, wenn Zunahme der Muskelmasse vorkommt.

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 Bestimmung der Masse der Mineralstoffe im Körper (Kalzium oder andere Stoffe) zugrunde. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die Entwicklung der Muskelgewebe die Gerippeknochen 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. Deshalb enthält diese Bedienungsanleitung keine Empfehlungen und Normwerte für Knochenmasse.

Empfohlener täglicher Bedarf an Kalorien

Der tägliche Bedarf an Kalorien ist eine Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Hauptlebensfunktionen (zum Beispiel, wenn Sie einfach 24 Stunden im Bett liegen) braucht. Die notwendige Kalorienmenge hängt von Gewicht, Körperhöhe und Alter eines Menschen zum großen Teil an. Solche Kalorienmenge ist für den Körper nötig, und diese soll dem Körper in Form von Nahrungsmitteln zurückgegeben werden. Falls Sie kleinere Kalorienmenge lange Zeit bekommen, kann das ihre Gesundheit negativ beeinflussen.

Analyse der Abwiegen-Ergebnisse

Die kurzzeitigen Körpermassenänderungen 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 Prozentverhältnis von Fett und des Flüssigkeitsgehalts in den Geweben gegeben und hängt von der Zeitdauer, wenn solche Änderungen ereignet haben, ab.

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

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

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

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

Anmerkung: Die Tabellenangaben sind zur Empfehlung angegeben.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Wischen Sie die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie sie ab.
- Es ist nicht gestattet, Abrasiv- oder Lösungsmittel zu benutzen.
- Es ist nicht gestattet, die Waage ins Wasser oder andere Flüssigkeiten zu tauchen.
- Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

LIEFERUMFANG

1. Waage – 1 St.
2. «AAA»-Batterien – 4 St.
3. Bedienungsanleitung – 1 St.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Einspeisung: 4 «AAA» - Batterien, 1,5 V
Maximale Belastbarkeit: 180 kg
Minimale Belastbarkeit: 7 kg

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

Die Nutzungsdauer des Geräts beträgt 5 Jahre

Gewährleistung

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



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

РУССКИЙ

ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ

Весы предназначены для измерения массы тела, а также содержания жира, воды, костной и мышечной тканей в организме человека.

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

ОПИСАНИЕ

1. Платформа
2. Сенсорные кнопки выбора данных «▲/▼»
3. Дисплей
4. Кнопка выбора единиц измерения «UNIT»
5. Сенсорная кнопка выбора и подтверждения ввода данных «SET»
6. Крышка батарейного отсека

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

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

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Использование функции анализатора изыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование функции анализатора изыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.**
- Обращайтесь с весами аккуратно, как с любым измерительным прибором, не подвергайте весы воздействию высоких или низких температур, повышенной влажности, избегайте воздействия прямых солнечных лучей и не роняйте их.
- Используйте весы вдали от нагревательных приборов.
- 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 весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов. Вы можете поскользнуться и получить травму.
- Соблюдайте осторожность, когда встаёте на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости, и только затем можете поставить вторую ногу.
- Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека.
- При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Своевременно меняйте элементы питания.
- Не позволяйте детям использовать весы в качестве игрушки.
- Из соображений безопасности детей не оставляйте без надзора полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки.
- **Внимание! Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или упаковочной плёнкой. Опасность удушья!**
- Данное устройство не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями, если только лицом, отвечающим за их безопасность, им не даны соответствующие и понятные им инструкции о безопасном использовании устройством и тех опасностях, которые могут возникнуть при его неправильном использовании.
- Во избежание повреждений перевозите устройство только в заводской упаковке.
- Запрещается самостоятельно ремонтировать весы.
- По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные (уполномоченные) сервисные центры.
- Храните устройство в местах, недоступных для детей.

УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ВАЖНО

Электромагнитная совместимость

Электронные весы могут быть чувствительны к электромагнитному излучению других устройств, расположенных в непосредственной близости (таких как мобильные телефоны, портативные радиостанции, пульты радиуправления и микроволновые печи. В том случае, если появились признаки такого воздействия (на дисплее отображаются ошибочные или противоречивые данные), используйте весы вдали от источника помех.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

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

- При наличии защитной плёнки на поверхности весов плёнку необходимо удалить.
- Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

- Снимите крышку батарейного отсека (6) и установите 4 элемента питания типоразмера «AAA» (входят в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека (6) на место.

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

Замена элементов питания

- При низком заряде элементов питания на дисплее (3) отображается символ «LO».
- Откройте крышку батарейного отсека (6), замените элементы питания новыми элементами типоразмера «AAA», строго соблюдая полярность, закройте крышку батарейного отсека (6).
- Если вы не будете пользоваться весами продолжительное время, извлеките элементы питания из батарейного отсека.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела человека может отрицательно сказаться на его здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, недостаток веса также может привести к остеопорозу. (Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани и приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Примечание: Данные о содержании жировой, костной, мышечной тканей 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

- Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность, а если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания снизится.
- Включите весы лёгким касанием корпуса.

ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Для выбора единиц взвешивания последовательно нажимайте кнопку (4) «UNIT».
- Единицы взвешивания отображаются на дисплее (3):
«kg» - измерение веса в килограммах, а роста - в сантиметрах;
«lb» - вес в фунтах, роста в футах и дюймах;
«st:lb» - вес в стоунах и фунтах, рост в футах и дюймах.

ВЗВЕШИВАНИЕ

- Включите весы лёгким касанием корпуса.
- Дождитесь появления символов «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» или «**0:0 st:lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Встаньте на весы, держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела.
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания на дисплее (3) отображаются мигающие значения веса, после чего показания веса загорятся постоянно.



Внимание!

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

РУССКИЙ

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

ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

- Прикоснитесь к кнопке (5) «**SET**», на дисплее (3) отобразится мигающий номер одного из пользователей «**P0**», «**P1**»... «**P9**».
- Прикосновениями к кнопкам (2) «**▲/▼**» выберите номер пользователя. Возможен ввод данных для 10 пользователей, обозначенных символами «**P0**», «**P1**»... «**P9**». Подтвердите выбор кнопкой (5) «**SET**».
- Далее на дисплее (3) отобразится мигающий символ пола. Выберите символ  для женщин или  для мужчин, прикасаясь к сенсорным кнопкам (2) «**▲/▼**». Выбор подтвердите кнопкой (5) «**SET**».
- На дисплее (3) отобразятся мигающая надпись «**age**» и цифровые значения возраста. Установите возраст пользователя, прикасаясь к кнопкам (2) «**▲/▼**», диапазон установки возраста от 10 до 80 лет, с шагом 1 год, для сохранения данных о возрасте пользователя прикоснитесь к кнопке (5) «**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 240 см, с шагом 1 см. Установка значений роста производится прикосновением к кнопкам (2) «**▲/▼**», после чего подтвердите установку кнопкой (5) «**SET**».

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

- Прикоснитесь к кнопке (5) «**SET**».
- Касаясь кнопку (2) «**▲/▼**», выберите номер одного из пользователей «**P0**», «**P1**»... «**P9**».
- Последовательными прикосновениями к кнопке (5) «**SET**», просмотрите личную информацию.
- После просмотра данных о росте ещё раз прикоснитесь к кнопке (5) «**SET**», при этом ещё раз будет показан возраст пользователя и на дисплее (3) отобразятся символы «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» или «**0:0 lb**» в зависимости от установленных единиц взвешивания.
- Встаньте босиком на весы, во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах. После произведения вычислений на дисплее (3) будут отображаться следующие данные: содержание жира, воды, мышечной, костной массы, а также рекомендуемый уровень дневного потребления

калорий (рис. 1). Результаты вычислений отобразятся на дисплее два раза, затем устройство автоматически выключится.

Примечания:

- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** введите личные данные в память устройства перед измерением содержания жира, воды и т.п.
- Если не было произведено никаких действий во время ввода данных, весы автоматически отключатся через 15 секунд.
- **Если на дисплее (3) отобразился символ «Egг», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение. Максимальный предел взвешивания – 180 кг.**
- Символ «Egг» также может указывать на отсутствие надлежащего контакта между ступнями ног и платформой (1). Стойте на весах босиком.
- Символ «Eг2» указывает на ошибку в вычислениях. Сойдите с весов и повторите взвешивание.
- Символ «**FATL**» указывает на то, что содержание жира в организме ниже 5%, а «**FATH**» - на то, что содержание жира превышает 50%.

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.

Содержание воды в организме

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

Что такое мышечная масса?

Показатель мышечной массы учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердца и пищеварительной системы) и воды, находящейся в этих мышцах.

Контролировать мышечную массу особенно важно для людей, страдающих от избыточного веса. Снижение веса может привести к уменьшению жировых

тканей, но только если при этом будет происходить накопление мышечной массы.

Что такое костная масса?

Основу скелета человека составляют костные ткани, которые обладают твердостью и устойчивостью к внешним воздействиям, защищая при этом внутренние органы, а совместно с мышечной тканью обеспечивают способность человека к движению. В основе измерения костной массы лежит определение массы минеральных веществ в организме (кальция или других веществ). Исследования показали, что развитие мышечных тканей усиливает кости скелета. Этот факт необходимо учитывать при составлении диеты и 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 данное руководство не содержит рекомендаций и нормативных значений относительно костной массы.

Рекомендуемый уровень дневного потребления калорий

Уровень дневного потребления калорий – это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для обеспечения своих основных функций жизнедеятельности (например, если вы 24 часа просто лежите в постели). Величина необходимого количества калорий в значительной степени зависит от веса, роста и возраста человека. Данное количество калорий требуется организму, и оно должно быть возвращено ему в виде продуктов питания. Если вы в течение долгого времени полу-

чаете меньшее количество калорий, то это может нанести вред здоровью.

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 недели или месяца. 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 средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями количества жира и мышечной массы.

- Так кратковременное снижение веса и одновременный рост или неизменное количество жира в тканях организма могут быть вызваны уменьшением 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 вы теряете содержание жира в тканях организма.

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

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

Примечание: Данные в таблице носят рекомендательный характер.

РУССКИЙ

- Идеальным является сочетание диеты с различными физическими нагрузками, при этом вы можете наблюдать среднесрочное увеличение мышечной массы в тканях организма.

ЧИСТКА И УХОД

- Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.
- Запрещается использовать абразивные моющие средства или растворители.
- Запрещается погружать весы в воду или любые другие жидкости.
- Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1. Весы – 1 шт.
2. Элементы питания типоразмера «AAA» – 4 шт.
3. Инструкция – 1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: 4 элемента питания типоразмера «AAA», 1,5 В

Максимальный вес: 180 кг

Минимальный вес: 7 кг

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

Срок службы прибора – 5 лет

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

ЕДЕНДІК ТАРАЗЫ

Таразы дене массасын, сонымен қатар адам ағзасындағы майдың, судың, сүйек және бұлшық ет құрамын өлшеуге арналған.

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

СУРЕТТЕМЕ

1. Платформа
2. Мәліметтерді таңдау батырмасы «▲/▼»
3. Дисплей
4. Өлшем бірліктерін таңдау батырмасы «UNIT»
5. Қызметтерді таңдау және енгізілген мәліметтерді растаудың сенсорлы батырмасы «SET»
6. Бататреялық бөлік қақпағы

ТҰТЫНУШЫҒА БЕРІЛЕТІН КЕҢЕСТЕР НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

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

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- **Артық салмақ талдағыш қызметін жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- **Артық салмақ талдағыш қызметін электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- Таразыны кез-келген өлшеуіш аспапты қолданғандай ұқыпты қолданыңыз, таразыны жоғарғы және төменгі температура, жоғары ылғалдық әсерлеріне ұшыратпаңыз, тікелей күн сәулесінің ықпалынан аулақ ұстаңыз және приборды құлатып алмаңыз.
- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтықтардың кіріп кетуіне жол бермеңіз, бұл құрылғы су өткізбейтін аспап болып табылмайды. Таразыны ылғалдығы жоғары (80%-дан жоғары) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразының көрсеткіштерінің дұрыс көрсетуін бұзып алмас үшін және олардың істен шығуын болдырмау үшін корпусстың суға немесе басқа да сұйықтықтарға тиюін болдырмаңыз.
- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.

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

ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

МАҢЫЗДЫ

Электромагниттік сәйкестілік

Электронды таразы тікелей жақын орналасқан басқа құрылғылардың (мысалы, мобильдік телефондардың, портативтік станциялардың, радиобасқару пульттарының және қысқа толқынды пештердің) электромагниттік сәулелеріне сезімтал болуы мүмкін. Егер мұндай әсердің бөгілері пайда болған жағдайда (дисплейде қате немесе қарама-қайшы мәліметтер көрсетілсе), таразыны басқа жерге орын ауыстырыңыз немесе бөгеттердің көзін біршама уақытқа сөндіріңіз.

ҚАЗАҚША

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

- Таразының бетінде қорғаныс үлдірі болған кезде оны алып тастау керек.
- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртiңiз, одан кейiн құрғатып сүртiңiз.

ҚУАТ КӨЗiН ОРНАТУ ЖӘНЕ АУЫСТЫРУ

- Батареялық бөлiк қақпағының (6) шешiңiз, 4 «ААА» типтi қоректендiру элементiн (жеткiзiлiм жинағына кiредi) салыңыз, үйектiлiктi қатаң сақтаңыз.

- Батареялық бөлiк қақпағын (6) орнына орнатыңыз.

Ескертпе: Батарея бөлiгiнде оқшаулағыш төсенiш болған кезде батарея бөлiгiнiң қақпағын (6) ашыңыз, төсенiштi алып тастаңыз және батарея бөлiгiнiң қақпағын (6) орнына орнатыңыз.

Қуат элементiн ауыстыру

- Қорек элементiнiң қуаты аз болған кезде дисплейде (3) «**LO**» таңбасы көрiнедi.
- Таразының батарея бөлiгiнiң қақпағын (6) ашыңыз, қуат элементiн жаңа «ААА» типтi элементiмен, өрiстiлiгiн қатаң сақтай отырып ауыстырыңыз, батарея бөлiгiнiң қақпағын (6) жабыңыз.
- Егер таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда қуат элементiн таразының батарея бөлiгiнен алып тастаңыз.

АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНIМIЗ НЕ?

Адам денесiндегi артық салмақ оның денсаулығына керi әсерiн тигiзетiнi жалпыға белгiлi. Артық салмақ семiздiктiң, жүрек ауруларының пайда болуының, атеросклерозды, остеопороздың себебi болуы мүмкiн, десек те, салмақтың жетiспеуi де остеопорозға әкеп соғуы мүмкiн (Остеопороз – қаңқаның жүйелi түрдегi ауруы, ол сүйек массасының көлем бiрлiгiнде төмендеуiмен және сүйек тiнiнiң миро архитекторнигiнiң бұзылуымен сипатталады, ал бұл сүйектiң нәзiктенуiнiң жоғарылауына және кiшкене жарақат алудан немесе онсыз да сүйектердiң сыну қаупiне әкеп соғады).

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

Ал салмақ жетiспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тiндерде майдан гөри судың көлемi артық мөлшерде болады, бұл кезде электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетiндiгi белгiлi. Әлсiз электр тоғын денеден өткiзiп, таразы оңай әрi тез арада адам денесiндегi май мен мен су мөлшерiн анықтайды. Май мен су мөлшерiнiң есептеулерi қорытындысын негiзге ала отырып сiз өз салмағыңызды қадағалай аласыз.

ҰСЫНЫСТАР

- Өлшеудi тәулiктiң белгiлi бiр уақытында ғана жүргiзiңiз.

- Май мен судың пайыздық мөлшерiн кешке кешкi ас iшер алдында өлшеген жөн.
- Тамақтанғаннан кейiн кемiнде 2-3 сағат өту керек.
- Қарқынды дене жаттығуларынан кейiн кемiнде 10-12 сағат өтуi керек.
- Ағзадағы майдың пайыздық мөлшерi түрлi әсерлерге байланысты болады және бiр күн iшiнде өзгерiп отыруы мүмкiн.
- 10 жастан кiшi балалардағы май мен судың пайыздық мөлшерiн есептеген кезде нәтижелер дәл болмауы мүмкiн.
- Май мен су мөлшерiнiң дәл емес есептеу нәтижелерi кәсiпқой спортсмендерде, iсiнуге шалдыққан адамдарда, дене бiтiмi стандартты емес адамдарда байқалуы мүмкiн.

Ескертпе: Май мен судың пайыздық мөлшерi туралы деректер жеке деректердi (жыныс, жас, бой) дұрыс енгiзген жағдайда ғана және таразы үстiнде жалаң аяқ тұрған кезде ғана есептелiнедi.

ҚОСЫЛУЫ

- Таразыны тегiс қатты бетке қойыңыз, егер еден түзу болмаса, еденге кiлем немесе кiлем қабаты жабылған болса, онда өлшеу дәлдiгi төмендейдi.
- Таразыны оның корпусынан жеңiл соғып қосыңыз.

ӨЛШЕУ БIРЛIКТЕРIН ТАҢДАУ

- Өлшеу бiрлiктерiн таңдау үшiн «UNIT» түймесiн (4) кезекке кезек басыңыз.
- Өлшеу бiрлiктерi дисплейде (3) көрiнедi: «**kg**» - салмақ өлшемдерi килограммен, ал бой өлшемдерi сантиметрмен көрсетiледi; «**lb**» - салмақ фунтпен, бой фут пен дюймдер арқылы көрсетiледi; «**st:lb**» - салмақ стюндармен және фунтпен, бой футпен және дюймдермен көрсетiледi.



ӨЛШЕУ

- Таразыны оның корпусынан жеңiл соғып қосыңыз.
- Орнатылған өлшеу бiрлiктерiне байланысты «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» немесе «**0:0 st:lb**» таңбалардың пайда болғанын күтiңiз.
- Таразыға шығыңыз, табаныңызды параллель етiп және денеңiздiң салмағын бiрдей етiп таразының үстiне тұрыңыз.
- Өлшенiп жатқан кезде қозғалмай тұрыңыз. Өлшеу кезiнде дисплейде (3) салмақтың жыпылықтайтын мәндерi көрiнедi, одан кейiн салмақ көрсетiмдерi тұрақты көрсетiледi.

Назар аударыңыз!

- Егер дисплейде (3) «**Err**» таңбасы көрiнген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенiн бiлдiредi. Оның бұзылуын болдырмау үшiн дереу таразыдан түсiңiз.
- Таразы қосылғаннан кейiн шамамен 15 секундтан соң автоматты түрде сөнiп қалады.

ЖЕКЕ ДЕРЕКТЕРДІ ЕНГІЗУ

- «**SET**» (5) түймесіне қол тигізіңіз, дисплейде (3) пайдаланушылардың біреуінің жыпылықтайтын «**P0**», «**P1**»..., «**P9**» нөмірі көрсетіледі.
- «**▲/▼**» (2) түймелерін басып пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. «**P0**», «**P1**»..., «**P9**» таңбалалымен белгіленген 10 пайдаланушының мәліметтерін енгізу мүмкін. Таңдауды «**SET**» (5) түймесімен растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде (3) жыныстың жыпылықтайтын таңбасы көрінеді. (2) «**▲/▼**» сенсорлық түймелерін басып,  таңбасын әйелдер үшін немесе  таңбасын ерлер үшін таңдаңыз. Таңдауды «**SET**» (5) түймесімен растаңыз.
- Дисплейде (3) «**age**» жазуы және жастың жыпылықтайтын сандық мәндері көрінеді. Пайдаланушы жасын (2) «**▲/▼**» түймесін басу арқылы орнатыңыз, 10-нан 80-ге дейінгі жасты орнату ауқымы 1 жыл қадаммен, пайдаланушының жасы туралы деректерді сақтау үшін (5) «**SET**» түймесін басыңыз.
- 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 240 см-ге дейін, 1 см қадаммен. Бой мәндерін орнату (2) «**▲/▼**» түймесін басу арқылы жүргізіледі, одан кейін енгізілген деректерді (5) «**SET**» түймесімен растау керек.

АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ МАЙ, СҮЙЕК, БҰЛШЫҚ ЕТ ҰЛПАСЫНЫҢ ЖӘНЕ СУДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІН ЕСЕПТЕУ

- «**SET**» (3) түймесіне қол тигізіңіз.
- (2) «**▲/▼**» түймесімен пайдаланушының қажетті «**P0**», «**P1**»..., «**P9**» нөмірін таңдаңыз.
- «**SET**» (5) батырмасын кезектеп басып, жеке ақпаратты қарап шығыңыз.
- Бой туралы мәліметтерді қарағаннан кейін «**SET**» (5) батырмасын қайталап басыңыз, осы кезде пайдаланушының жасы қайталап көрсетіледі және дисплейде (3) таңдалған өлшем бірліктерге байланысты «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» немесе «**0:0 lb**» таңбалары көрсетіледі.
- Таразыға жалаң аяқ тұрыңыз, салмақты өлшеу уақытында қозғалмай тұрыңыз және салмақ көрсетілімдерінің көрсетілуін күтіңіз.
- Таразыда тұруды жалғастырыңыз. Есептеулер аяқталғаннан кейін дисплейде (3) келесі мәліметтер көрсетіледі: майдың, судың, бұлшық ет, сүйек массасының құрамы, сонымен қатар күнделікті тұтынылатын калориялар деңгейі (сур. 1). Есептеулер нәтижелері дисплейде екі рет көрсетіледі, содан кейін құрылғы автоматты сөнеді.

Ескерту:

- *Майдың, судың және т.с.с. құрамын өлшеу алдында МНДЕТТІ өзіңіздің мәліметтеріңізді құрылғы жадына енгізіңіз.*
- *Егер мәліметтерді енгізу уақытында ешқандай әрекеттер жүзеге асырылмаса, таразы 15 секундтан кейін автоматты сөнеді.*
- *Егер дисплейде (3) «**Egg**» таңбасы көрсетілсе, бұл таразы шамадан тыс жүктемеліні білдіреді. Таразының бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсіңіз. Салмақты өлшеудің максималды шегі – 180 кг.*
- *«**Egg**» таңбасы соймен қатар аяқ бастары мен платформа (1) арасындағы дұрыс қатынастың болмауын білдіруі мүмкін. Таразыға жалаң аяқ тұрыңыз.*
- *«**Egg2**» таңбасы есептеулердегі қатені білдіреді. Таразыдан түсіңіз және өлшеуді қайталаңыз.*
- *«**FATL**» таңбасы ағзадағы майдың құрамы 5% аз екенін, ал «**FATH**» - майдың құрамы 50% астынын білдіреді.*

Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

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

Келесі факторларды ескерген жөн:

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

Ағзадағы су мөлшері

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

Бұлшық ет массасы дегеніміз не?

Бұлшық ет массасының көрсеткіші тірек-қозғалыс жүйесінің бұлшық еттерінің, жазық бұлшық еттердің (жүрек және ас қорыту жүйесінің) және осы бұлшық еттердегі судың салмағын есептейді.

Бұлшық ет массасын қадағалау артық салмақтан және май басудан зардап шегетін адамдар үшін айырықша маңызды. Салмақтың азаюы май тіндерінің азаюына әкелуі, бірақ осы кезде бұлшық ет массасының жиналуы жүзеге асқан жағдайда ғана мүмкін.

ҚАЗАҚША

Сүйек массасы дегеніміз не?

Адам қаңқасының негізін сүйек тіндері құрайды, олардың қаттылығы және сыртқы әсерлерге тұрақтылығы бар, осы кезде олар ішкі органдарды қорғайды, ал 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 бұл жерде өзгерістер бағыты мен өзгерістерді мазмұндау көрсеткіштері жоқ. Сонымен бірге нормативті мәндер мен ұсыныстар жоқ.

Калорияларды күнделікті тұтынудың ұсынылатын деңгейі

Калорияларды тұтынудың күнделікті деңгейі – бұл өзінің өмір сүруінің негізгі қызметтерін толық жайлылық күйінде қамтамасыз ету үшін қажетті энергияның көлемі (мысалы, егер сіз 24 сағат бойы тек төсекте жатсаңыз). Қажетті калориялардың саны басым деңгейде адамның салмағы, бойы, жасына байланысты болады. Калориялардың берілген көлемі ағзаға қажет, және ол оған тамақ тағамдары түрінде қайтарылуы керек. Егер сіз ұзақ уақыт бойы одан аз калория көлемін алсаңыз, онда бұл денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

Өлшеу нәтижелерін сараптау

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

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

Күн бойғы 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 диетаныз жұмыс істейді, яғни, сіз ағза тіндеріндегі май мөлшерінен арылып жатырсыз дегенді білдіреді.
- Мінсізі болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз

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

Еркек	Жасы	Май %			Су %			Бұлшық ет %			
		Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары	Төмен	Орташа	Жоғары	
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0	
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0	
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0	
Әйел			Май %			Су %			Бұлшық ет %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0	
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	70.0-75.0	75.1-95.0	
60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0		
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын еркек			Май %			Су %			Бұлшық ет %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0	
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0	
60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0		
Аптасына 10 сағатқа дейін спортпен шұғылданатын әйел			Май %			Су %			Бұлшық ет %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0	
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0	
60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0		

Ескертпе: Кестедегі деректер ұсыным түрінде берілген.

ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

ТАЗАРТУ ЖӘНЕ КҮТІМ

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

ЖЕТКІЗУ ЖИНАҒЫ

1. Таразы – 1 дана
2. «AAA» қуат элементі – 4 дана
3. Нұсқаулық – 1 дана

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАРЫ

Қуат қорегі 4 «AAA» қуат элементі, 1,5 В

Максималды салмақ: 180 кг

Минималды салмақ: 7 кг

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

Прибордың қызмет мерзімі - 5 жыл

Гарантиялық міндеттілігі

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



Бұл тауар EMC – жағдайларға сәйкес келеді негізгі Міндеттемелер 2004/108/ЕС Директиваның ережелеріне енгізілген Төменгі Ережелердің Реттелуі (2006/95/ЕС)

ROMÂNĂ/ Moldovenească

CÂNTAR DE PODEA

Cântarul este destinat pentru măsurarea masei corpului, precum și a conținutului de grăsime, apă, țesut osos și muscular în organismul omului.

În acest model de cântar este utilizată metoda analizei bioelectrice a opoziției complete a corpului (impedanței) «BIA», care permite calcularea cu un înalt grad de precizie a conținutului procentual de masă adiposă, musculară și osoasă, precum și de apă. Calculele sunt efectuate ținându-se cont de datele personale introduse în memorie (înălțime, vârstă, sex).

DESCRIERE

1. Platformă
2. Butoane senzoriale de selectare a datelor «▲/▼»
3. Display
4. Buton selectare unități de măsurare «UNIT»
5. Buton senzorial de selectare și confirmare selectare a datelor «SET»
6. Capac compartiment pentru baterii

RECOMANDĂRI PENTRU CONSUMATOR

ATENȚIE!

Citiți cu atenție prezenta instrucțiune de exploatare înainte de utilizarea aparatului și păstrați-o pentru consultări ulterioare.

Utilizați dispozitivul doar în scopul pentru care a fost creat, așa cum este descris în această instrucțiune. Operarea greșită a aparatului poate duce la defectarea lui, cauzarea de prejudicii utilizatorului și proprietății acestuia.

MĂSURI DE PRECAUȚIE

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

- Aveți grijă atunci când urcați pe cântar: mai întâi puneți pe cântar un picior, asigurați-vă de stabilitatea acestuia, după care puneți al doilea picior.
- Urcați pe cântar și distribuiți în mod egal greutatea dumneavoastră. Nu faceți mișcări în timp ce are loc măsurarea greutății. Nu efectuați sărituri pe cântar.
- Extrageți bateriile din compartimentul pentru baterii atunci când nu veți folosi aparatul o perioadă îndelungată de timp.
- Respectați strict polaritatea la instalarea bateriilor în conformitate cu marcasele.
- Bateria trebuie înlocuită pe măsura epuizării.
- Copiii trebuie supravegheați pentru a nu se juca cu cântarul.
- Din motive de siguranță a copiilor nu lăsați pungile de polietilenă, folosite pentru ambalare fără supraveghere.
- **Atenție! Nu permiteți copiilor să se joace cu pungile sau pelicula pentru ambalare. Pericol de asfixiere!**
- Acest aparat nu este destinat pentru folosire de către copii sau persoane cu abilități reduse decât în cazul în care li se dau instrucțiuni corespunzătoare și clare de către persoana responsabilă cu siguranța lor cu privire la folosirea sigură a aparatului și despre riscurile care pot apărea în caz de folosire inadecvată.
- Pentru a preveni deteriorarea transportați aparatul doar în ambalajul producătorului.
- Nu reparați singuri cântarul.
- Pentru probleme ce țin de deservirea tehnică a aparatului apelați la centre service autorizate.
- Păstrați aparatul în locuri inaccesibile pentru copii.

APARATUL ESTE DESTINAT NUMAI UZULUI CASNIC

IMPORTANT

Compatibilitatea electromagnetica

Cântarul electronic poate fi sensibil la radiația electromagnetică emanată de alte dispozitive amplasate în preajmă (telefoane mobile, stații radio portative, dispozitive de radioghidaj și cuptoare cu microunde). În cazul în care au apărut semne ale unei astfel de acțiuni (pe display sunt vizualizate date eronate sau contradictorii) utilizați cântarul departe de sursa de interferențe.

ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

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

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

INSTALAREA ȘI ÎNLOCUIREA BATERIILOR

- Scoateți capacul compartimentului pentru baterii (6) și instalați 4 baterii de tipul și mărimea «AAA» (sunt furnizate împreună cu aparatul), respectând strict polaritatea.
- Instalați capacul compartimentului pentru baterii (6) în poziția inițială.

Remarcă: Dacă în compartimentul pentru baterii există o garnitură de etanșare, deschideți capacul compartimentul pentru baterii (6), extrageți garnitura și instalați capacul locașului pentru baterii (6) în poziția inițială.

Înlocuirea bateriilor

- Dacă bateria este epuizată pe display (3) va fi afișat simbolul «LO».
- Deschideți capacul compartimentul pentru baterii (6), înlocuiți bateriile cu altele noi de timpul și mărimea «AAA», respectând strict polaritatea, închideți capacul compartimentului pentru baterii (6).
- Dacă nu veți folosi cântarul un timp îndelungat extrageți bateriile din compartimentul pentru baterii.

CE ESTE SUPRAGREUTATEA?

Este binecunoscut faptul că greutatea corporală excesivă poate avea consecințe negative asupra sănătății omului. Excesul de greutate poate cauza obezitatea, apariția problemelor cardiace, dezvoltarea osteoporozei, dar și deficitul de greutate poate duce la osteoporoză. (Osteoporoza este o boală sistemică a scheletului caracterizată prin scăderea masei osoase pe unitatea de volum și deteriorarea micro-arhitecturală a țesutului osos, fapt care mărește fragilitatea oaselor și crește riscul fracturilor în urma unui traumatism minor, cât și fără acesta).

A scăpa de kilogramele în plus este posibil cu ajutorul exercițiilor fizice și a unei diete moderate, iar analizorul excesului de greutate este un mijloc perfect de a ține greutatea sub control.

Se știe că, în cazul unei greutate corporale mici, mușchii și țesuturile organismului conțin mai multă apă decât grăsime, precum și faptul că apa conduce mai bine curentul electric decât grăsimea. Lăsând să treacă un flux slab de curent electric prin corpul dumneavoastră aparatul poate detecta cu ușurință conținutul de țesut adipos, muscular, osos și al apei în corpul uman. Bazându-vă pe rezultatele calculor conținutului de țesut adipos, muscular, osos și al apei, puteți ține greutatea sub control.

RECOMANDĂRI

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

Remarcă: Datele despre conținutul procentual de țesut adipos, osos, muscular și apă pot fi calculate numai

dacă au fost introduse corect datele personale (sexul, vârsta, înălțimea) și în cazul în care stați pe cântar cu picioarele goale.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

- Plasați cântarul pe o suprafață plană și rigidă, dacă pardoseala este denivelată, acoperită cu un covor sau mochetă, precizia măsurării va scădea.
- Porniți cântarul atingând ușor carcasa acestuia.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURARE

- Pentru a selecta unitățile de măsurare apăsați consecutiv butonul (4) «UNIT».
- Unitățile de măsurare sunt afișate pe display (3): «kg» - măsurarea greutății în kilograme, iar a înălțimii în centimetri; «lb» - greutate în pound, înălțime în foot și inch; «st:lb» - greutate în stone și pound, înălțime în foot și inch.

MĂSURAREA GREUȚĂȚII

- Porniți cântarul atingând ușor carcasa.
- Așteptați apariția simbolurilor «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0:0 st:lb» în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Urcați pe cântar, țineți picioarele paralele unul față de celălalt și distribuiți greutatea în mod egal.
- Stați liniștit până când cântarul termină măsurarea. În timpul măsurării pe display (3) vor fi vizualizate valorile clipitoare ale greutății, după care indicația greutății va fi vizualizată continuu.

Atenție!

- Dacă pe display (3) a fost afișat simbolul «Err» acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți imediat pe de cântar pentru a preveni deteriorarea acestuia.
- Cântarul se va opri automat aproximativ peste 15 secunde după cântărire.

INTRODUCEREA DATELOR PERSONALE

- Atingeți butonul (5) «SET», pe display (3) va fi afișat numărul clipitor al unuia dintre utilizatori «P0», «P1»... «P9».
- Atingând butoanele (2) «▲/▼» selectați numărul utilizatorului. Este posibilă introducerea datelor pentru 10 utilizatori, marcați cu simbolurile «P0», «P1»... «P9». Confirmați alegerea cu butonul (5) «SET».
- În continuare pe display (3) va fi vizualizat simbolul clipitor al sexului. Selectați simbolul ♀ pentru femei sau ♂ pentru bărbați, atingând butoanele senzoriale (2) «▲/▼». Confirmați alegerea cu butonul (5) «SET».
- Pe display (3) va fi vizualizată inscripția clipitoare «age» și valorile cifrice ale vârstei. Setări vârsta utilizatorului atingând butoanele (2) «▲/▼», diapazonul de setare a vârstei este cuprins între 10 și 80 ani cu un interval de 1 an, pentru păstrarea datelor cu privire la vârsta utilizatorului atingeți butonul (5) «SET».
- În continuare pe display (3) vor fi afișate valorile cifrice clipitoare ale înălțimii; valorile cifrice ale înălțimii

ROMÂNĂ/ Moldovenească

sunt introduse în indici care ar corespunde unităților de măsurare setate. Dacă au fost setate unitățile de măsură «kg», atunci indicii de înălțime a utilizatorului se vor introduce în «centimetri», indicii posibili ai înălțimii sunt cuprinși între 100 și 240 cm, cu un interval de 1 cm. Setarea indicilor înălțimii se va efectua prin atingerea butoanelor (2) «▲/▼», după care confirmați setarea cu butonul (5) «SET».

CALCULAREA CONȚINUTULUI PROCENTUAL DE ȚESUT ADIPOS, OSOS, MUSCULAR ȘI DE APĂ ÎN CORPUL UMAN

- Atingeți butonul (5) «SET».
- Atingând butoanele (2) «▲/▼», selectați numărul unuia dintre utilizatori «P0», «P1»..., «P9».
- Atingând consecutiv butonul (5) «SET», citiți informația personală.
- După vizionarea datelor despre înălțime atingeți încă o dată butonul (5) «SET», vârsta utilizatorului va fi afișată încă o dată și pe display (3) vor fi vizualizate simbolurile «0.0 kg», «0.0 lb» sau «0:0 lb» în funcție de unitățile de măsurare setate.
- Urcați cu picioarele goale pe cântar, în timpul măsurării greutateii stați pe cântar nemișcat și așteptați vizualizarea indicilor greutateii.
- Continuați să stați pe cântar. După efectuarea calculului pe display (3) vor fi vizualizate următoarele date: conținutul de grăsime, apă, masele musculare, osoase, precum și nivelul recomandat al consumului zilnic de calorii (fig. 1). Rezultatele calculului vor fi vizualizate pe display de două ori, apoi aparatul se va opri automat.

Remarci:

- **OBLIGATORIU** introduceți datele personale în memoria aparatului înainte de măsurarea cantității de grăsime, apă etc.

- Dacă nu au fost efectuate nici un fel de manipulații în timpul introducerii datelor, cântarul se va opri peste 15 secunde.
- Dacă pe display (3) a fost afișat simbolul «Err», acest lucru indică că cântarul este suprasolicitat. Coborâți de urgență de pe cântar pentru a preveni deteriorarea acestora. Capacitatea maximă a cântarului constituie 180 kg.
- Simbolul «Err» de asemenea poate indica asupra lipsei de contact corespunzător între tălpile picioarelor și a platformei (1). Stați pe cântar cu picioarele goale.
- Simbolul «Err2» indică asupra unei erori de calcul. Coborâți de pe cântar și repetați cântărirea.
- Simbolul «FATL» indică că cantitatea de grăsime în organism este mai mică de 5%, iar «FATH» - indică că conținutul grăsimii depășește 50%.

Modificarea conținutului procentual de grăsimi în organism pe parcursul zilei

Indicii cantității procentuale de grăsime în organism pot fi influențați de așa factori ca modul de viață, efortul fizic, starea sănătății, precum și cantitatea de lichid în organism.

Urmează a fi luați în considerație următorii factori:

- indicii privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai reduși după ce faceți o baie sau un duș,
- indicii privind cantitatea procentuală de grăsime pot fi mai mari după ingerarea alimentelor sau după consumarea lichidelor,
- conținutul de lichid în organism poate scădea, modificând în așa fel indicii privind cantitatea procentuală de grăsime, în timpul sau după boală, precum și după exercițiile fizice.

Conținutul de apă în organism

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

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

Bărbat	Vârsta	% grăsime			% apă			% masă musculară		
		Mic	Mediu	Înalt	Mic	Mediu	Înalt	Mic	Mediu	Înalt
Bărbat	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Femeie		% grăsime			% apă			% masă musculară		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Bărbat care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% grăsime			% apă			% masă musculară		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Femeie care practică sportul până la 10 ore pe săptămână		% grăsime			% apă			% masă musculară		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Remarcă: Datele din tabel poartă un caracter de recomandare.

tea totală. Apa joacă un rol primordial pentru țesuturile și organele omului, deoarece 50-65% din organismul nostru este constituit din apă, iar cu ajutorul acestui cântar puteți controla cantitatea procentuală de apă în corp și să corectăți acest indice important pentru organismul uman.

Ce este masa musculară?

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

Ce este masa osoasă?

Baza scheletului uman o constituie țesuturile osoase care sunt dure și rezistente față de factorii externi, protejând în același timp organele interne, iar în comun cu țesutul muscular asigurând capacitatea omului de a se mișca. La baza măsurării masei osoase stă determinarea masei substanțelor minerale din organism (calciului și altor substanțe). Cercetările au demonstrat că dezvoltarea țesuturilor musculare fortifică oasele scheletului. Este necesar de a lua în considerație acest fapt la alcătuirea dielilor și eforturilor fizice pentru ca oasele să rămână rezistente și sănătoase.

Masa osoasă practic nu suferă schimbări, cu toate acestea este posibilă o oarecare scădere sub influența mai multor factori (greutate, înălțime, vârstă, sex). Din acest motiv acest ghid nu conține recomandări și valori normative referitoare la masa osoasă.

Nivel recomandat de consum zilnic de calorii

Nivelul consumului zilnic de calorii prezintă cantitatea de energie care este necesară organismului în stare de repaos complet pentru asigurarea funcțiilor sale vitale de bază (de exemplu, dacă dvs. timp de 24 de ore stați culcat în pat). Valoarea cantității necesare de calorii în mare parte depinde de greutatea, înălțimea și vârsta persoanei. Această cantitate de calorii este necesară pentru organism și aceasta trebuie restituită acestuia sub formă de produse alimentare. Dacă pe parcursul unei perioade îndelungate primiți o cantitate mai mică de calorii, acest fapt poate dăuna sănătății.

Analiza rezultatelor măsurării greutății

Modificările de scurtă durată ale greutății corpului, în limitele câtorva zile, de regulă, sunt condiționate de o pierdere nesemnificativă de lichid în țesuturile organismului dumneavoastră. Analizați rezultatele măsurărilor regulate ale greutății pe parcursul unui timp îndelungat. Evaluarea rezultatelor se face în baza modificărilor greutății totale, a raportului procentual de grăsime și lichide în țesuturi și depinde de durata de timp în care s-au efectuat măsurările.

Modificările de scurtă durată ale indicilor pe parcursul unei zile pot varia semnificativ de modificările indicilor pe parcursul unei săptămâni sau luni.

De regulă, schimbările de scurtă durată ale indicilor sunt legate de conținutul de lichid în țesuturile organismului, iar schimbările pe termen mediu și lung sunt condiționate de modificarea cantității de grăsime și masei musculare.

- Pierderea de scurtă durată a greutății și creșterea simultană, sau cantitatea constantă de grăsime în țesuturile organismului pot fi condiționate de micșorarea cantității de lichid ca rezultat al efortului fizic, frecventării saunei sau în caz de pierdere rapidă a greutății.
- Creșterea pe termen mediu a greutății, scăderea sau cantitatea constantă a grăsimii în țesuturile organismului poate fi legată de creșterea masei musculare.
- Dacă atestați o scădere simultană a greutății generale și a cantității de grăsime dieta dumneavoastră funcționează, adică pierdeți conținutul de grăsime din țesuturile organismului.
- O combinație perfectă o constituie dieta și eforturile fizice diferite, în același timp puteți atesta o creștere pe termen mediu a masei musculare în țesuturile organismului.

CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE

- Ștergeți cântarul cu un material moale, ușor umezit, apoi acesta trebuie șters până la uscare.
- Nu folosiți agenți de curățare abrazivi sau solvenți.
- Nu scufundați cântarul în apă sau alte lichide.
- Păstrați cântarul la un loc uscat, răcoros, inaccessibil pentru copii.

CONȚINUT PACHET

1. Cântar – 1 buc.
2. Baterii de tipul și mărimea «AAA» – 4 buc.
3. Instrucțiune – 1 buc.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Alimentare: 4 baterii de tipul și mărimea «AAA», 1,5 V
Capacitate maximă: 180 kg
Capacitate minimă: 7 kg

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

Termenul de funcționare a aparatului - 5 ani

Garanție

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

Acest produs corespunde cerințelor EMC, întocmite în conformitate cu Directiva 2004/108/EC și Directiva cu privire la electrosecuritate/joasă tensiune (2006/95/EC).



OSOBNÍ VÁHA

Váha je určena k měření hmotnosti těla a také obsahu tuku, vody kostní a svalové tkáně v lidském organismu. **Tento model váhy používá metodu bioelektrické impedanční analýzy „BIA“ celkového elektrického odporu těla (impedance), která umožňuje vypočítávání s vysokou přesností procentuálního podílu tělesného tuku, svalové a kostní hmotnosti a také vody. Výpočet se provádí na základě zapsaných do paměti přístroje osobních údajů (výška, věk, pohlaví).**

POPIS

1. Plošina
2. Dotyková tlačítka volby údajů „▲/▼“
3. Displej
4. Tlačítko volby měrných jednotek „UNIT“
5. Dotykové tlačítko volby a potvrzení zadání údajů „SET“
6. Víko bateriového prostoru

POKYNY PRO UŽIVATELE UPOZORNĚNÍ!

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

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- **Funkci analyzátoru nadváhy V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ nesmějí používat těhotné ženy.**
- **Funkci analyzátoru nadváhy V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ nesmějí používat osoby s kardiostimulátorem a jinými lékařskými přístroji se zabudovanými napájecími články.**
- Zacházejte s váhou opatrně jako s každým jiným měřicím zařízením, nevystavujte ji působení vysoké nebo nízké teploty, zvýšené vlhkosti, vyhýbejte se přímému slunečnímu záření a nenechte váhu spadnout.
- Používejte váhu ve větší vzdálenosti od ohřívacích přístrojů.
- Nedopouštějte, aby se voda dostala pod dovnitř váhy, tento přístroj není vodotěsný. Nikdy nepoužívejte ani neskladujte váhu v místech se zvýšenou vlhkostí (nad 80%), vyhýbejte se tělesa pláště váhy s vodou a jinými kapalinami, aby nedošlo k zobrazení nesprávných údajů váhy nebo k jejímu poškození.
- Umístěte váhu na rovném suchém a neklouzavém povrchu.
- Pro zvýšení přesnosti údajů nepoužívejte váhu na kobercích a kobercových krytínách.
- Nevstávejte na váhu mokřými nohama, nevstávejte na váhu pokud je její povrch vlhký. Mohli byste uklouznout a utrpět zranění.

- Buďte opatrní, když na váhu stoupáte: stoupněte nejdřív jednou nohou, přesvědčte se, že je váha stabilní a teprve potom stoupněte druhou nohou.
- Stoupněte na váhu a rozložte hmotnost svého těla rovnoměrně. Během vážení stůjte nehybně. Nikdy na váze neskákejte.
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, je třeba vyndat napájecí články z bateriového prostoru.
- Při vkládání napájecích článků přísně dodržujte polaritu dle označení.
- Vyměňujte napájecí články včas.
- Nedovolujte dětem, aby si s váhou hrály.
- Z důvodů bezpečnosti děti nenechávejte igelitové sáčky použité při balení bez dozoru.
- **Upozornění! Nedovolujte aby si děti hrály s igelitovými sáčky a obalovou folií. Nebezpečí zadušení!**
- Tento spotřebič není určen pro používání dětmi nebo osobami se sníženými schopnostmi, pokud osoba odpovědná za jejich bezpečnost jim nedá odpovídající a srozumitelné pokyny k bezpečnému použití přístroje a nepoučí je o nebezpečí vyplývajícím z jeho nesprávného použití.
- Aby nedošlo k poškození přepravujte přístroj jenom v originálním obalu.
- Nikdy váhu neopravujte samostatně.
- V případě potřeby vyhledejte technickou pomoc autorizovaného servisního střediska.
- Skladujte přístroj mimo dosah dětí.

SPOTŘEBIČ JE URČEN POUZE K POUŽITÍ V DOMÁCENOSTI

DULEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Elektromagnetická kompatibilita

Elektronická váha může být citlivá k elektromagnetickému záření od jiných přístrojů, umístěných v bezprostřední blízkosti (mobilních telefonů, přenosných vysílaček, rádiových dálkových ovládačů a mikrovlnných trub). Pokud se objeví náznaky takového vlivu (na displeji se zobrazují chybné nebo nesrozumitelné údaje), umístěte váhu jinde nebo dočasně vypněte rušící zařízení.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

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

- Pokud je na povrchu váhy ochranná folie, je třeba ji odstranit.
- Očtete váhu měkkým lehce navlhlým hadříkem, pak ji vytřete do sucha.

VKLÁDÁNÍ NAPÁJECÍCH ČLÁNKŮ

- Sundejte víko bateriového prostoru (6) a vložte 4 napájecí články typu „AAA“ (jsou součástí balení), přísně dodržujte správnou polaritu.
- Nasad'te víko bateriového prostoru (6) na své místo.

Poznámka: Pokud do bateriového prostoru je vložen izolační proužek, sundejte víko bateriového prostoru (6), odstraňte izolační proužek a nasad'te víko bateriového prostoru (6) na své místo.

Výměna napájecích článků

- Pokud jsou baterie vybité, na displeji (3) se zobrazí nápis „LO“.
- Sundejte víko bateriového prostoru (6), vyměřte napájecí články typu „AAA“ za nové, při tom přísně dodržujte správnou polaritu, zavřete víko bateriového prostoru (6).
- Pokud nebudete váhu delší dobu používat, vyndejte napájecí články z bateriového prostoru.

CO JE NADVÁHA?

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

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

DOPORUČENÍ

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

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

ZAPNUTÍ

- Postavte váhu na rovný tvrdý povrch, pokud podlaha není rovná, je pokryta kobercem nebo kobercovou krytinou, přesnost měření může být nižší.
- Zapněte váhu lehkým nárazem do tělesa přístroje.

VOLBA MĚRNÝCH JEDNOTEK

- Pro volbu měrných jednotek opakovaně stiskněte tlačítko (4) „UNIT“.

- Měrné jednotky se zobrazují na displeji (3): „kg“ - měření hmotnosti v kilogramech a výšky v centimetrech; „lb“ - hmotnost je v librách, výška je ve stopách a palcích; „st:lb“ - hmotnost je v kamenech, výška je v stopách a palcích.



MĚŘENÍ HMOTNOSTI

- Zapněte váhu lehkým nárazem do tělesa přístroje.
- Vyčkejte až se objeví symboly „0.0 kg“, „0.0 lb“ nebo „0:0 st:lb“ podle nastavených měrných jednotek.
- Stoupněte na váhu, držte chodidla souběžně a rozložte váhu svého těla rovnoměrně.
- Během vážení stůjte nehybně. Během měření údaje tělesné hmotnosti zobrazované na displeji (3) budou blikat, pak se údaje budou zobrazovat stále.

Upozornění!

- Pokud se na displeji (3) objeví symbol „Err“ znamená to, že je váha přetížena. Okamžitě s váhy sestupte, aby nedošlo k jejímu poškození.
- Váha se automaticky vypne přibližně po 15 vteřinách po jejím zapnutí.

ZADÁVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

- Dotkněte se tlačítka (5) „SET“, na displeji (3) se objeví blikající číslo jednoho z uživatelů „P0“, „P1“..., „P9“.
- Dotyky na tlačítka (2) „▲/▼“ zvolte číslo uživatele. Je možné zadávat údaje pro 10 uživatelů označených symboly „P0“, „P1“..., „P9“. Potvrďte volbu tlačítkem (5) „SET“.
- Dále se na displeji (3) zobrazí blikající značka pohlaví. Vyberte symbol  pro ženy nebo  pro muže dotyky na dotyková tlačítka (2) „▲/▼“. Potvrďte volbu tlačítkem (5) „SET“.
- Na displeji (3) se zobrazí blikající nápis „age“ a číselné označení věku. Nastavte věk uživatele dotyky na tlačítka (2) „▲/▼“, rozmezí nastavení věku je od 10 do 80 let s krokem 1 rok, pro uložení informace o věku uživatele dotkněte se tlačítka (5) „SET“.
- Dále se na displeji (3) zobrazí blikající číselné označení výšky postavy; údaje o výšce se zadávají v jednotkách, odpovídajících nastaveným dříve měrným jednotkám hmotnosti. Pokud je nastavena jednotka hmotnosti „kg“, výška uživatele se zadává v „centimetrech“, možné hodnoty výšky jsou od 100 do 240 cm s krokem 1 cm. Zadávání hodnoty výšky se ovládá dotyky na tlačítka (2) „▲/▼“, pak potvrďte zadané údaje tlačítkem (5) „SET“.

VÝPOČET PROCENTUÁLNÍHO PODÍLU TUKU, KOSTNÍ A SVALOVÉ HMOTY A VODY V LIDSKÉM TĚLE

- Dotkněte se tlačítka (5) „SET“.
- Dotyky na tlačítka (2) „▲/▼“, zvolte číslo jednoho z uživatelů „P0“, „P1“..., „P9“.
- Pomocí opakovaných dotyků na tlačítko (5) „SET“ prohlédněte si osobní údaje.

- Po prohlédnutí údajů o výšce postavy ještě jednou se dotkněte tlačítka (5) „SET“, při tom se ještě jednou zobrazí věk uživatele a na displeji (3) se zobrazí symboly „0.0 kg“, „0.0 lb“ nebo „0:0 st:lb“ podle nastavených měrných jednotek hmotnosti.
- Stoupněte bosýma nohama na váhu, během vážení stůjte na vaze nehybně a počkejte, až se zobrazí hodnota tělesné váhy.
- Stůjte dále na vaze. Po provedení výpočtů se na displeji (3) budou zobrazovat následující údaje: obsah tuku, vody, svalové a kostní hmotnosti a také doporučená denní spotřeba kalorií (obr.1). Výsledky výpočtů se zobrazí na displeji dvakrát, pak se přístroj automaticky vypne.

Poznámka:

- **URČITĚ** zadejte osobné údaje do paměti přístroje před měřením obsahu tuku, vody atp.
- Pokud během zadávání údajů se s váhou přestane manipulovat, váha se automaticky vypne po 15 vteřinách.
- Pokud se na displeji (3) zobrazí značka „Err“, znamená to že váha je přetížena. Okamžitě se stupte z váhy, aby nedošlo k jejímu poškození. Váživost přístroje je 180 kg.
- Značka „Err“ může také ukazovat na nedostatečný kontakt mezi chodidly a plošinou (1). Stůjte na váze bosýma nohama.
- Značka „Err2“ ukazuje na chybu při výpočtech, se stupte s váhy a zopakujte měření.
- Značka „FATL“ ukazuje že obsah tuku v organismu je nižší než 5%, a „FATH“ - že obsah tuku v organismu je vyšší než 50%.

Změna procentuálního podílu tělesného tuku v organismu během dne

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

Je třeba brát v úvahu následující faktory:

- údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být nižší po koupání nebo sprchování,
- údaje o procentuálním obsahu tělesného tuku mohou být vyšší po jídle a pití,
- obsah tekutin v organismu se může zmenšit během a hned po nemoci a také po fyzických cvičeních, což následně změní i procentuální obsah tělesného tuku.

Podíl vody v organismu

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

Co je svalová hmotnost?

Ukazatel svalové hmotnosti zahrnuje hmotnost svalů pohybových ústrojí, hladkého svalstva (srdce a trávicího systému) a vody, obsažené v těchto svalech.

Kontrolovat svalovou hmotnost je zvlášť důležité pro lidi trpící nadváhou a obezitou. Snížení váhy může vést ke zmenšení tukové tkáně, ale pouze v případě, že současně se bude zvětšovat hmotnost svaloviny.

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

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

Poznámka: Údaje v tabulce mají charakter doporučení.

Co je kostní hmotnost?

Základem lidské kostry je kostní tkáň, která je tvrdá a odolná vůči vnějším vlivům, chrání vnitřní orgány a spolu se svalstvem zabezpečuje člověku schopnost pohybu. Základem měření hmotnosti kostí je určení hmotnosti minerálních látek v organizmu (vápníku a jiných látek). Výzkumy ukázaly, že rozvoj svalové tkáně posiluje kosti kostry. K této skutečnosti je třeba přihlížet při sestavování diety a výpočtu fyzických zátěží, aby kosti zůstaly pevné a zdravé.

Hmotnost kostí se skoro nemění, ale její mírné snížení je možné vlivem mnoha faktorů (váha, výška, věk, pohlaví). Proto tato příručka neobsahuje žádné normativní hodnoty ani doporučení ohledně kostní hmotnosti.

Doporučená denní spotřeba kalorií

Denní spotřeba kalorií je množství energie, které potřebuje organismus ve stavu naprostého klidu k zabezpečení svých základních životních funkcí (například jako kdybyste 24 hodiny leželi v posteli). Potřebné množství kalorií ve velké míře záleží na váze, výšce a věku člověka. Toto množství kalorií organismus si vyžaduje a musí mu být poskytováno přes potraviny. Pokud po delší dobu dostáváte menší množství kalorií, může to škodit vašemu uzdraví.

Hodnocení výsledků měření hmotnosti

Krátkodobé změny tělesné váhy v období několika dnů jsou zpravidla vyvolány nepatrnou ztrátou tekutin v tkáních vašeho organismu. Vyhodnocujte výsledky pravidelných měření po delší dobu. Hodnocení výsledků se dělá na základě změn celkové tělesné váhy, procentuálního podílu tuku a obsahu tekutin v tkáních a záleží na délce období, během kterého se tyto změny nastaly. Krátkodobé změny během dne se mohou značně lišit od změn údajů během týdne nebo měsíce. Krátkodobé změny zpravidla souvisí s obsahem tekutin v tkáních organismu, a střednědobé a dlouhodobé jsou vyvolány změnou množství tuku a svalové hmoty.

- Krátkodobé snížení tělesné váhy při stálém nebo vzrůstajícím množství tuku v tkáních organismu může být vyvoláno snížením množství tekutin v důsledku fyzické námahy, pobytu v sauně nebo při rychlé ztrátě váhy.
- Střednědobé zvýšení tělesné váhy při snižujícím se nebo stálém množství tuku v tkáních organismu může být vyvoláno zvýšením svalové hmoty.

- Pokud zaznamenáváte současné snížení celkové tělesné hmoty a obsahu tuku v tkáních organismu znamená to, že vaše dieta funguje, čili procentuální podíl tuku v tkáních klesá.
- Ideální je kombinování diety s fyzickým zatížením, při tom můžete pozorovat střednědobé zvýšení svalové hmoty v tkáních organismu.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Otírejte váhu měkkým lehce navlčeným hadříkem, pak je třeba ji utřít do sucha.
- Nikdy nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
- Nikdy neponořujte váhu do vody nebo jakékoli jiné kapaliny.
- Skladujte váhu v suchém chladném místě mimo dosah dětí.

OBSAH BALENÍ

1. Váha – 1 kus
2. Napájecí články typu „AAA“ – 4 kusy
3. Příručka – 1 kus

TECHNICKÉ PARAMETRY

Napájení: 4 napájecí články typu „AAA“, 1,5 V
Váživost: 180 kg
Minimální váha: 7 kg

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

Životnost přístroje – 5 let

Záruka

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



Tento výrobek odpovídá požadavkům na elektromagnetickou kompatibilitu, stanoveným direktivou 2004/108/EC a předpisem 2006/95/CE Evropské komise o nízkonapětových přístrojích.

УКРАЇНЬСКА

ВАГИ ПІДЛОГОВІ

Ваги призначені для виміру маси тіла, а також вмісту жиру, води, кісткової і м'язової тканин в організмі людини.

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

ОПИС

1. Платформа
2. Сенсорні кнопки вибору даних «▲/▼»
3. Дисплей
4. Кнопка вибору одиниць виміру «UNIT»
5. Сенсорна кнопка вибору і підтвердження введення даних «SET»
6. Кришка батарейного відсіку

РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧЕВІ

УВАГА!

Перед початком експлуатації приладу уважно прочитайте дійсну інструкцію з експлуатації і збережіть її для використання в якості довідкового матеріалу. Використовуйте пристрій лише по його прямому призначенню, як викладено в даній інструкції. Неправильне поводження з приладом може привести до його поломки, спричинення шкоди користувачеві або його майну.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким вимірювальним приладом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеної вологості, уникайте дії прямих сонячних променів і не опускайте їх.
- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не допускайте попадання рідини всередину корпусу ваг, даний пристрій не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги в місцях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами щоб уникнути порушення правильності свідчень ваг або виходу їх зі строю.
- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Для збільшення точності свідчень не користуйтеся вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню ваг. Ви можете посковзнутися і отримати травму.

- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості, і тільки тоді можна поставити другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Якщо ви не користуватиметеся вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елементи живлення з батарейного відсіку.
- При установці елементів живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Своєчасно міняйте елементи живлення.
- Не дозволяйте дітям використовувати ваги в якості іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте без нагляду поліетиленові пакети, використовувані в якості упаковки.
- **Увага! Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою. *Небезпека задухи!***
- Даний пристрій не призначений для використання дітьми і людьми з обмеженими можливостями, якщо лише особою, що відповідає за їх безпеку, їм не дані відповідні і зрозумілі ним інструкції про безпечно користування пристроєм і тієї небезпеки, яка може виникати при його неправильному використанні.
- Щоб уникнути пошкоджень перевозьте пристрій лише в заводській упаковці.
- Забороняється самостійно ремонтувати ваги.
- По питаннях технічного обслуговування звертайтеся в авторизовані (уповноважені) сервісні центри.
- Зберігайте пристрій в місцях, недоступних для дітей.

ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ЛИШЕ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

ВАЖЛИВО

Електромагнітна сумісність

Електронні ваги можуть бути чутливі до електромагнітного випромінювання інших пристроїв, розташованих в безпосередній близькості (таких як мобільні телефони, портативні радіостанції, пульти радіоуправління і мікрохвильові печі В тому випадку, якщо з'явилися ознаки такої дії (на дисплеї відображаються помилкові або суперечливі дані), використовуйте ваги далеко від джерела перешкод.

ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

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

- За наявності захисної плівки на поверхні ваг плівку необхідно видалити.
- Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.

УСТАНОВКА І ЗАМІНА ЕЛЕМЕНТІВ ЖИВЛЕННЯ

- Зніміть кришку батарейного відсіку (6) і встановіть 4 елементи живлення типорозміру «AAA» (входять в комплект постачання), строго дотримуючись полярності.
- Встановіть кришку батарейного відсіку (6) на місце.

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

Заміна елементів живлення

- При низькому заряді елементів живлення на дисплеї (3) відображується символ «LO».
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (6), замініть елементи живлення новими елементами типорозміру «AAA», строго дотримуючись полярності, закрийте кришку батарейного відсіку (6).
- Якщо ви не користуватиметеся вагами тривалий час, витягніть елементи живлення з батарейного відсіку.

ЩО Є НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ?

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла людини може негативно позначитися на його здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною огрядності, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, недолік ваги також може привести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелета, що характеризується зниженням маси кісті в одиниці об'єму і порушенням мікроархітекtonіки кісткової тканини і що приводить до збільшення крихкості кісток і ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

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

Відомо, що при малій вазі в м'язах і в тканинах організму міститься більша кількість води, чим жиру, а також 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. Грунтуючись на результатах обчислень вмісту жиру і води, ви зможете стежити за своєю вагою.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

набряків, а також у людей з нестандартними пропорціями тіла.

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

ВКЛЮЧЕННЯ

- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, а якщо підлога нерівна, покрита килимом або килимовим покриттям, то точність зважування знизиться.
- Включіть ваги легким торканням корпусу.

ВИБІР ОДИНИЦЬ ЗВАЖУВАННЯ

- Для вибору одиниць зважування послідовно натискуйте кнопку (4) «UNIT».
- Одиниці зважування відображуються на дисплеї (3):
«kg» - вимір ваги в кілограмах, а зросту - в сантиметрах;
«lb» - вага у фунтах, зріст у футах і дюймах;
«st:lb» - вага в стоунах і фунтах, зріст у футах і дюймах.



ЗВАЖУВАННЯ

- Включіть ваги легким торканням корпусу.
- Діждіться появи символів «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» або «**0.0 st:lb**» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте на ваги, тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла.
- Сійте не порушно, поки відбувається зважування. Під час зважування на дисплеї (3) відображується миготливі значення ваги, після чого свідчення ваги спалахнуть постійно.

Увага!

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

ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ

- Доторкніться до кнопки (5) «**SET**», на дисплеї (3) відобразуватиметься миготливий номер одного з користувачів «**P0**», «**P1**»..., «**P9**».
- Дотиками до кнопок (2) «**▲/▼**» виберіть номер користувача. Можливе введення даних для 10 користувачів, позначених символами «**P0**», «**P1**»..., «**P9**». Підтвердіть вибір кнопкою (5) «**SET**».
- Далі на дисплеї (3) відобразуватиметься миготливий символ підлоги. Виберіть символ  для жінок або  для чоловіків, торкаючись до сенсорних кнопок (2) «**▲/▼**». Вибір підтвердіть кнопкою (5) «**SET**».
- На дисплеї (3) відобразуватимуться миготливий напис «**age**» і цифрові значення віку. Встановіть вік користувача, торкаючись до кнопок (2) «**▲/▼**», діапазон установки віку від 10 до 80 років, з кроком 1 рік, для збереження даних про вік користувача доторкніться до кнопки (5) «**SET**».

УКРАЇНЬСКА

- Далі на дисплеї (3) відображатимуться миготливі цифрові значення зросту; цифрові значення зросту вводяться в значеннях, відповідних встановленим одиницям зважування. Якщо встановлені одиниці зважування «kg», то значення зросту користувача вводяться в «сантиметрах», можливі значення зросту від 100 до 240 см, з кроком 1 см. Установка значень зросту виробляється дотику до кнопок (2) «▲/▼», після чого підтвердите установку кнопкою (5) «SET».

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

- Доторкніться до кнопки (5) «SET».
- Торкаючись кнопок (2) «▲/▼», виберіть номер одного з користувачів «P0», «P1»,..., «P9».
- Послідовними дотиками до кнопки (5) «SET», прогляньте особисту інформацію.
- Після перегляду даних про зріст ще раз доторкніться до кнопки (5) «SET», при цьому ще раз буде показаний вік користувача і на дисплеї (3) відображатимуться символи «0.0 kg», «0.0 lb» або «0:0 lb» залежно від встановлених одиниць зважування.
- Встаньте босоніж на ваги, під час зважування стійте на вагах непорушно і діждіться відображення свідчень ваги.
- Продовжуйте стояти на вагах. Після вироблення обчислень на дисплеї (3) відображатимуться наступні дані: вміст жиру, води, м'язової, кісткової маси, а також рекомендований рівень денного вжитку калорій (мал. 1). Результати обчислень відображатимуться на дисплеї двічі, потім пристрій автоматично вимкнеться.

Примітка:

- **ОБОВ'ЯЗКОВО** введіть особисті дані в пам'ять пристрою перед виміром вмісту жиру, води тощо.
- Якщо не було вироблено жодних дій під час введення даних, ваги автоматично відключаться через 15 секунд.
- **Якщо на дисплеї (3) відображується символ «Егг», це означає, що ваги переобтяжені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню. Максимальна межа зважування – 180 кг**
- Символ «Егг» також може вказувати на відсутність належного контакту між ступнями ніг і платформою (1). Сійте на вагах босоніж.
- Символ «Егг2» вказує на помилку в обчисленнях. Зійдіть з ваг і повторите зважування.
- Символ «FATL» вказує на те, що вміст жиру в організмі нижче 5%, а «FATH» - на те, що вміст жиру перевищує 50%.

Зміна процентної кількості жиру в організмі протягом дня

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

Слід враховувати наступні чинники:

- дані про вміст жиру можуть бути нижче після прийому ванни або душу
- дані про вміст жиру можуть бути вище після 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.

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

Чоловік	Вік	% жиру			% води			% м'язової маси		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Жінка	% жиру			% води			% м'язової маси			
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
Чоловік, що займається спортом до 10 годин на тиждень	% жиру			% води			% м'язової маси			
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
Жінка, що займається спортом до 10 годин на тиждень	% жиру			% води			% м'язової маси			
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0	

Примітка: Дані в таблиці носять рекомендаційний характер.

Вміст води в організмі

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

Що таке м'язова маса?

Показник м'язової маси враховує вагу м'язів опорно-рухової системи, гладких м'язів (серця і травної системи) і води, що знаходиться в цих м'язах. Контролювати м'язову масу особливо поважно для людей, страждаючих від надлишкової ваги. Зниження ваги може привести до зменшення жирових тканин, але лише якщо при цьому відбуватиметься накопичення м'язової маси.

Що таке кісткова маса?

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

У основі виміру 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 дане керівництво не містить рекомендацій і нормативних значень відносно кісткової маси.

Рекомендований рівень денного вжитку калорій

Рівень денного вжитку калорій – це кількість енергії, яка потрібна організму в стані повного спокою для забезпечення своїх основних функцій життєдіяльності (наприклад, якщо ви 24 години просто лежите в ліжку). Величина необхідної кількості калорій в значній мірі залежить від ваги, зросту і віку людини. Дана кількість калорій потрібна організму, і вона має бути повернена йому у вигляді продуктів харчування. Якщо ви протягом довгого часу отримувате меншу кількість калорій, то це може завдати шкоди здоров'ю.

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 вимірів.

Короточасні зміни свідчень 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 викликане збільшенням м'язової маси.
- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, ваша дієта працює, тобто ви втрачаєте вміст жиру в тканинах організму.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому ви можете спостерігати середньострокове збільшення м'язової маси в тканинах організму.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.
- Забороняється використовувати абразивні миючі засоби або розчинники.
- Забороняється занурювати ваги у воду або будь-які інші рідини.
- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

1. Ваги – 1 шт.
2. Елементи живлення типорозміру «AAA» – 4 шт.
3. Інструкція – 1 шт.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: 4 елементи живлення типорозміру «AAA», 1,5 В

Максимальна вага: 180 кг

Мінімальна вага: 7 кг

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

Термін служби приладу – 5 років

Гарантія

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



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

БЕЛАРУСКАЯ

ВАГІ ПАДЛОГАВЫЯ

Вагі прызначаны для вымярэння масы цела, а таксама ўтрымання тлушчу, вады, касцяной і мышачнай тканкі у арганізме чалавека.

У дадзенай мадэлі вагоў скарыстаны метады біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціву цела (імпедансу) «BIA», які дазваляе з высокай дакладнасцю вылічыць адсоткавае ўтрыманне тлушчавай, мышачнай і касцяной тканак, а таксама вады. Вылічэнні праводзяцца з улікам уведзеных у памяць прылады асабістых дадзеных (рост, узрост, пол).

АПІСАННЕ

1. Платформа
2. Сэнсарныя кнопкі выбару дадзеных «▲/▼»
3. Дысплей
4. Кнопка выбару адзнак вымярэння «UNIT»
5. Сэнсарная кнопка выбару і пацверджання ўвода дадзеных «SET»
6. Вечка батарэйнага адсека

РЭКАМЕНДАЦЫІ СПАЖЫЎЦУ

ЎВАГА!

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

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

МЕРЫ ЗАСЦЯРОГІ

- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана цяжарным жанчынам.**
- **Выкарыстанне функцыі аналізатара залішняй вагі АБСАЛЮТНА проціпаказана асобам, якія маюць электракардыёстымулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.**
- Звяртайцеся з вагамі акуратна, як з любым вымяральным прыборам, не падвяргайце вагі ўздзеянню высокіх ці нізкіх тэмператур, павышанай вільготнасці, пазбягайце ўздзеяння прамых сонечных прамянёў і не ўпускайце іх.
- Выкарыстоўвайце вагі удалечыні ад награвальных прыбораў.
- Не дапушчайце траплення вадкасці ўнутр корпуса вагоў, дадзеная прылада не з'яўляецца воданепранікальнай. Забараняецца пакідаць ці выкарыстоўваць вагі ў месцах з павышанай вільготнасцю (больш 80%), не дапушчайце кантакту корпуса вагоў з вадой ці з іншымі вадкасцямі, каб пазбегнуць парушэння правільнасці сведчанняў вагоў ці выйсця іх з ладу.

- Размяшчайце вагі на роўнай, сухой і няслізкай паверхні.
- Для павелічэння дакладнасці сведчанняў не карыстайцеся вагамі на дыванах ці дывановых пакрыццях.
- Не ўставайце на вагі мокрымі нагамі ці на вільготную паверхню вагоў. Вы можаце паслізнуцца і атрымаць траўму.
- Будзьце асцярожныя, калі становіцеся на вагі: устаньце на вагі спачатку адной нагой, пераканайцеся ў іх устойлівасці, і толькі затым можна паставіць другую нагу.
- Устаньце на вагі і раўнамерна размяркуйце сваю вагу. Падчас працэсу ўзважвання стойце нерухома. Забараняецца скакаць на паверхні вагоў.
- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі на працягу працяглага перыяду часу, неабходна выняць элементы сілкавання з батарэйнага адсека.
- Пры ўстаноўцы элементаў сілкавання строга выконвайце палярнасць у адпаведнасці з пазначэннямі.
- Своечасова змяняйце элементы сілкавання.
- Не дазваляйце дзецям выкарыстоўваць вагі ў якасці цацкі.
- З меркаванняў бяспекі дзяцей не пакідайце без нагляду поліэтыленавыя пакеты, якія выкарыстоўваюцца ў якасці ўпакоўкі.
- **Увага! Не дазваляйце дзецям гуляць з поліэтыленавымі пакетамі ці ўпаковачнай плёнкай. Небяспека ўдушша!**
- Дадзеная прылада не прызначана для выкарыстання дзецьмі і людзьмі з абмежаванымі магчымасцямі, калі толькі асобай, якая адказвае за іх бяспеку, ім не дадзены адпаведныя і зразумелыя ім інструкцыі пра бяспечнае карыстанне прыладай і тых небяспечках, якія могуць узнікнуць пры яе няправільным выкарыстанні.
- Каб пазбегнуць пашкоджанняў, перавозьце прыладу толькі ў заводскай упакоўцы.
- Забараняецца самастойна рамантаваць вагі.
- Па пытаннях тэхнічнага абслугоўвання звяртайцеся ў аўтарызаваныя (упаўнаважаныя) сэрвісныя цэнтры.
- Захоўвайце прыладу ў месцах, недаступных для дзяцей.

ПРЫЛАДА ПРЫЗНАЧАНА ТОЛЬКІ ДЛЯ БЫТОВОГА ВЫКАРЫСТАННЯ

ВАЖНА

Электрамагнітная сумяшчальнасць

Электронныя вагі могуць быць адчувальныя да электрамагнітнага выпраменьвання іншых прылад, размешчаных у непасрэднай блізкасці (такіх як мабільныя тэлефоны, партатыўныя радыёстанцыі, пульты радыёкіравання і мікрахвалевыя печы). У тым выпадку, калі з'явіліся прыкметы такога ўздзеяння (на дысплей адлюстроўваюцца памылковыя ці

супярэчлівыя дадзеныя), выкарыстоўвайце вагі ўдалечыні ад крыніцы перашкод.

ПЕРАД ПЕРШЫМ ВЫКАРЫСТАННЕМ

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

- Пры наяўнасці ахоўнай плёнкі на паверхні вагоў плёнку неабходна зняць.
- Пратрыце вагі мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.

УСТАНОВКА І ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТАЎ СІЛКАВАННЯ

- Зніміце вэчка батарэйнага адсека (6) і ўстанавіце 4 элемента сілкавання тыпаразмеру «AAA» (уваходзяць у камплект пастайкі), строга выконваючы палярнасць.
- Устанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Нататка: Пры наяўнасці ізалявальнай пракладкі ў батарэйным адсеку адкрыйце вэчка батарэйнага адсека (6), дастаньце пракладку і ўстанавіце вэчка батарэйнага адсека (6) на месца.

Замена элементаў сілкавання

- Пры нізкім зарадзе элементаў сілкавання на дысплеі (3) адлюстроўваецца знак «LO».
- Адкрыйце вэчка батарэйнага адсека (6), замяніце элементы сілкавання новымі элементамі тыпаразмеру «AAA», строга выконваючы палярнасць, зачыніце вэчка батарэйнага адсека (6).
- Калі вы не будзеце карыстацца вагамі працяглы час, дастаньце элементы сілкавання з батарэйнага адсека.

ШТО ЎЯЎЛЯЕ САБОЮ ЗАЛІШНЯЯ ВАГА?

Агульнавядома, што залішняя вага цела чалавека можа адмоўна адбіцца на яго здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай паўнаты, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атэрасклерозу, астэапарозу, недахоп вагі таксама можа прывесці да астэапарозу. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкілета, якое характарызуецца зніжэннем масы косткі ў адзінцы аб'ёму і парушэннем мікраархітэктонікі касцяной тканкі, што прыводзіць да павелічэння ломкасці костак і рызыкі іх пераламаў ад мінімальнай траўмы ці нават без такой).

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

вылічэнняў утрымання тлушчу і вады, вы зможаце сачыць за сваёй вагай.

РЭКАМЕНДАЦЫ

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

Нататка: Дадзеныя пра ўтрыманне тлушчавай, касцяной, мышачнай тканак і вады могуць быць вылічаны толькі пры правільна ўведзеных асабістых дадзеных (пол, узрост, рост) і ў тым выпадку, калі вы стаіце на вагах басанож.

УКЛЮЧЭННЕ

- Пастайце вагі на роўную цвёрдую паверхню, а калі падлога няроўная, пакрытая дываном ці дывановым пакрыццём, то дакладнасць узважвання зменшыцца.
- Уключыце вагі лёгкім дотыкам да корпуса.

ВЫБАР АДЗІНАК УЗВАЖВАННЯ

- Для выбару адзінак узважвання паслядоўна націскайце кнопку (4) «UNIT».
- Адзінкі ўзважвання адлюстроўваюцца на дысплеі (3):
«kg» - вымярэнне вагі ў кілаграмах, а роста - у сантыметрах;
«lb» - вага ў фунтах, рост у футай і цалях;
«st:lb» - вага ў стоунах і фунтах, рост у футай і цалях.

УЗВАЖВАННЕ

- Уключыце вагі лёгкім дотыкам да корпуса.
- Дачакайцеся з'яўлення знакаў «0.0 kg», «0.0 lb» ці «0:0 st:lb» у залежнасці ад устаноўленых адзінак узважвання.
- Устаньце на вагі, трымайце ступні паралельна і раўнамерна размяркуйце вагу цела.
- Стойце нерухома, пакуль адбываецца ўзважванне. Падчас узважвання на дысплеі (3) адлюстроўваюцца значэнні вагі, якія мігцяць, пасля чаго сведчанні вагі будуць гарэць ўвесь час.

Увага!



- **Калі на дысплеі (3) адлюстравалася знак «Err», гэта азначае, што вагі перагружаны.**

БЕЛАРУСКАЯ

Тэрмінова сьдзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне.

- *Вагі аўтаматычна адключаюцца прыблізна праз 15 секунд пасля ўзважвання.*

УВОД АСАБІСТЫХ ДАДЗЕННЫХ

- Дакраніцеся да кнопкі (5) «**SET**», на дысплеі (3) адлюстроўваецца нумар аднаго з карыстачоў «**P0**», «**P1**»... «**P9**», які мігціць.
- Дакрананнямі да кнопак (2) «**▲/▼**» абярыце нумар карыстача. Магчымы ўвод дадзеных для 10 карыстачоў, пазначаных знакамі «**P0**», «**P1**»... «**P9**». Пацвердзіце выбар кнопкай (5) «**SET**».
- Далей на дысплеі (3) адлюстроўваецца знак полу, які мігціць. Абярыце знак  для жанчын ці  для мужчын, датыкаючыся да сэнсарных кнопак (2) «**▲/▼**». Выбар пацвердзіце кнопкай (5) «**SET**».
- На дысплеі (3) адлюстроўваецца надпіс «**age**», які мігціць, і лічбавыя значэнні ўзросту. Устаноўце ўзрост карыстача, датыкаючыся да кнопак (2) «**▲/▼**», дыяпазон устаноўкі ўзросту ад 10 да 80 гадоў, з крокам 1 год, для захавання дадзеных пра ўзрост карыстача дакраніцеся да кнопкі (5) «**SET**».
- Далей на дысплеі (3) адлюстроўваецца лічбавыя значэнні росту, якія мігцяць; лічбавыя значэнні росту ўводзяцца ў значэннях, што адпавядаюць устаноўленым адзінкам узважвання. Калі ўстаноўлены адзінкі ўзважвання «**kg**», то значэнні росту карыстача ўводзяцца ў «**сантыметрах**», магчымыя значэнні росту ад 100 да 240 см, з крокам 1 см. Устаноўка значэнняў росту ажыццяўляецца дакрананнем да кнопак (2) «**▲/▼**», пасля чаго пацвердзіце ўстаноўку кнопкай (5) «**SET**».

ВЫЛІЧЭННЕ АДСОТКАВАГА ЎТРЫМАННЯ ТЛУШЧАВАЙ, КАСЦЯНОЙ, МЫШАЧНАЙ ТКАНКІ І ВАДЫ Ў ЦЕЛЕ ЧАЛАВЕКА

- Дакраніцеся да кнопкі (5) «**SET**».
- Дакранаючыся кнопак (2) «**/**», абярыце нумар аднаго з карыстачоў «**P0**», «**P1**»... «**P9**».
- Паслядоўнымі дакрананнямі да кнопкі (5) «**SET**», прагледзьце асабістую інфармацыю.
- Пасля прагляду дадзеных пра рост яшчэ раз дакраніцеся да кнопкі (5) «**SET**», пры гэтым яшчэ раз будзе паказаны ўзрост карыстача і на дысплеі (3) адлюстроўваецца знакі «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» ці «**0:0 lb**» у залежнасці ад устаноўленых адзінак узважвання.
- Устаньце басанож на вагі, падчас узважвання стойце на вагах нерухома і дачакайцеся адлюстравання сведчанняў вагі.
- Працягвайце стаяць на вагах. Пасля ажыццяўлення вылічэнняў на дысплеі (3) будуць адлюстроўвацца наступныя дадзеныя: утрыманне тлушчу, вады, мышачнай, касцяной масы, а таксама рэкамендуемы ўзровень дзённага спажывання калорый (мал. 1). Вынікі

вылічэнняў адлюстроўвацца на дысплеі два разы, затым прылада аўтаматычна выключыцца.

Нататкі:

- АБАВЯЗКОВА ўвядзіце асабістыя дадзеныя ў памяць прылады перад вымярэннем утрымання тлушчу, вады і да т.п.
- Калі не было зроблена ніякіх дзеянняў падчас уводу дадзеных, вагі аўтаматычна адключацца праз 15 секунд.
- **Калі на дысплеі (3) адлюстравалася знак «Egg», гэта азначае, што вагі перагружаны. Тэрмінова сьдзіце з вагоў, каб прадухіліць іх пашкоджанне. Максімальная мяжа ўзважвання - 180 кг.**
- Знак «Egg» таксама можа паказваць на адсутнасць належнага кантакту паміж ступнямі ног і платформай (1). Стойце на вагах басанож.
- Знак «Egg2» паказвае на памылку ў вылічэннях. Сьдзіце з вагоў і паўтарыце ўзважванне.
- Знак «FATL» паказвае на тое, што ўтрыманне тлушчу ў арганізме ніжэй 5%, а «FATH» - на тое, што ўтрыманне тлушчу перавышае 50%.

Змена адсоткавай колькасці тлушчу ў арганізме на працягу дня

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

Варта ўлічваць наступныя фактары:

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

Утрыманне вады ў арганізме

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

Што такое мышачная маса?

Паказчык мышачнай масы ўлічвае вагу мышц апорна-рухальнай сістэмы, гладкіх мышц (сэрца і стрававальнай сістэмы) і вады, змешчанай у гэтых мышцах.

Кантраляваць мышачную масу асабліва важна для людзей, якія пакутуюць ад залішняй вагі. Зніжэнне вагі можа прывесці да памяншэння тлушчавых тканак, але толькі калі пры гэтым будзе адбывацца набіранне мышачнай масы.

Што такое касцяная маса?

Аснову шкілета чалавека складаюць касцяныя тканкі, якія валодаюць цвёрдасцю і ўстойлівасцю да знешніх уздзеянняў, абараняючы пры гэтым унутраныя органы, а сумесна з мышачнай тканкай забяспечваюць здольнасць чалавека да руху.

У аснове вымярэння касцяной масы ляжыць вызначэнне масы мінеральных рэчываў у арганізме (кальцыя ці іншых рэчываў). Даследаванні паказалі, што развіццё мышачных тканак умацняе косткі шкілета. Гэты факт неабходна ўлічваць пры складанні

дыеты і разліку фізічных нагузаў, каб косткі заставаліся джымі і здаровымі.

Касцяная маса практычна не змяняецца, пры гэтым некаторае зніжэнне ўсё ж магчыма пад дзеяннем шматлікіх фактараў (маса, рост, узрост, пол). Таму дадзенае кіраўніцтва не мае рэкамендацый і нарматыўных значэнняў адносна касцяной масы.

Рэкамендуемы ўзровень дзённага спажывання калорый

Узровень дзённага спажывання калорый - гэта колькасць энергіі, якая патрабуецца арганізму ў стане поўнага спакою для забеспячэння сваіх асноўных функцый жыццядзейнасці (напрыклад, калі вы 24 гадзіны проста ляжыце у ложку). Велічыня неабходнай колькасці калорый у значнай ступені залежыць ад вагі, росту і ўзроста чалавека. Дадзеная колькасць калорый патрабуецца арганізму, і яна павінна быць вернута яму ў выглядзе прадуктаў сілкавання. Калі вы на працягу доўгага часу атрымліваеце меншую колькасць калорый, то гэта можа пашкодзіць здароўю.

Аналіз вынікаў узважвання

Кароткачасовыя змены масы цела ў межах некалькіх дзён, як правіла, выкліканы малаважнай стратай вадкасці ў тканках вашага арганізма. Аналізіруючы вынікі рэгулярных узважванняў на працягу працяглага часу. Адзнака вынікаў даецца на падставе змен агульнай вагі, адсоткавых суадносін тлушчу і вадкасці ў тканках і залежыць ад працягласці перыяду вымярэнняў.

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

	Узрост	% тлушчу			% вады			% мышачнай масы			
		Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі	Нізкі	Сярэдні	Высокі	
Мужчына	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0	
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0	
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0	
Жанчына			% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0	
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0	
60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0		
Мужчына, які займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень			% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0	
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0	
60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0		
Жанчына, якая займаецца спортам да 10 гадзін у тыдзень			% тлушчу			% вады			% мышачнай масы		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0	
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0	
60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0		

Нататка: Дадзеныя ў табліцы носяць рэкамендацыйны характар.

БЕЛАРУСКАЯ

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

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

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

ЧЫСТКА І ДОГЛЯД

- Пратрыце вагі мяккай, злёгка вільготнай тканінай, пасля чаго вытрыце насуха.
- Забараняецца выкарыстоўваць абразіўныя мыйныя сродкі ці растваральнікі.
- Забараняецца апускаць вагі ў ваду ці любыя іншыя вадкасці.
- Захоўвайце вагі ў сухім прахалодным месцы, недаступным для дзяцей.

КАМПЛЕКТ ПАСТАЎКІ

1. Вагі – 1 шт.
2. Элементы сілкавання тыпаразмеру «AAA» – 4 шт.
3. Інструкцыя – 1 шт.

ТЭХНІЧНЫЯ ХАРАКТАРЫСТЫКІ

Сілкаванне: 4 элемента сілкавання тыпаразмеру «AAA», 1,5 В

Максімальная вага: 180 кг

Мінімальная вага: 7 кг

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

Тэрмін службы прыбора - 5 гадоў

Гарантыя

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

Дадзены выраб адпавядае патрабаванням EMC, якія выказаны ў дырэктыве 2004/108/EC, і палажэнням закона аб прытрымліванні напружання (2006/95/EC)



POLGA QO'YILADIGAN TOROZI

Torozi jussa og'irligini tortishga, inson a'zolaridagi yog', suv, suyak va mushak to'qimlari miqdorini ko'rsatishga mo'ljallangan.

Torozing bu modelida inson jismidagi yog', mushak, suyak va suv miqdorini foizda juda aniq hisoblash imkonini beradigan badan to'la qarshiligini (impedansni) bioelektrik tahlil qiluvchi «BIA» usuli ishlatilgan. Hisob jihoz xotirasiga kiritilgan shaxsiy ma'lumot (bo'y uzunligi, yosh, jins) olinib bajariladi.

QISMLARI

1. Tortadigan sahn
2. Ma'lumot tanlashga ishlatiladigan sezgichli tugmalar «▲/▼»
3. Display
4. Tortish birligi tanlanadigan tugma «UNIT»
5. Ma'lumot tanlashga ishlatiladigan va kiritilgan ma'lumotni tasdiqlaydigan sezgichli tugma «SET»
6. Batareya solinadigan bo'lma qopqog'i

**FOYDALANUVCHIGA TAVSIYALAR
DIQQAT!**

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

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

EHTIYOT CHORALARI

- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish homilador ayollarga MUTLAQO mumkin emas.**
- **Ortiqcha og'irlikni tahlil qilish xususiyatini ishlatish elektrokardiostimulyatori va ichiga elektr manbai qo'yilgan boshqa tibbiy asboblari bor insonlarga MUTLAQO mumkin emas.**
- Boshqa o'lchov asboblari o'xshab torozini ham ehtiyot qilib ishlatiladi, unga baland yoki past harorat, ortiqcha namlik ta'sir qilmasligi, quyosh nuri tushmasligi kerak, jihozni tushirib yubormang.
- Torozini o'zidan issiq chiqaradigan jihozlardan naribroqqa qo'yib ishlatiladi.
- Torozi korpusi ichiga suyuqlik tushirmang, jihoz suv o'tkazmaydigan emas. Torozini namlik ko'p (80% dan ko'p) joyda qoldirish yoki ishlatish ta'qiqlanadi, o'lchovi yoki o'zi buzilmasligi uchun torozi korpusiga suv yoki boshqa suyuqlik tekizmang.
- Torozini tekis, quruq, sirg'almaydigan joyga qo'ying.
- Ko'rsatishi aniq bo'lishi uchun torozini gilam yoki to'shamaga qo'yib ishlatmaslik kerak.
- Oyog'ingiz yoki torozi yuzasi xo'l bo'lsa toroziga chiqmang. Sirg'alib ketib jarohat olishingiz mumkin.
- Toroziga chiqqanda ehtiyot bo'ling: oldin toroziga bitta oyog'ingizni qo'ying, torozi qo'zg'olmay turgan bo'lsa ikkinchi oyog'ingizni qo'ying.
- Toroziga chiqqanda og'irligingizni teng taqsimlab turing. Og'irligingiz tortilayotganda qimirlamasdan turing. Torozi yuzasida sakrash ta'qiqlanadi.

- Torozi ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya solinadigan bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'yish kerak.
- Batareyasini manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab qo'ying.
- Batareyalarini vaqtida almashtirib turing.
- Bolalar torozini o'yinchoq qilib o'yinlashlariga ruxsat bermang.
- Bolalarni ehtiyot qilish uchun o'rashga ishlatilgan polietilen xaltalarni qarovsiz qoldirmang.
- **Diqqat! Bolalar polietilen xalta yoki o'rashga ishlatilgan plyonkani o'yinlashlariga ruxsat bermang. Bo'g'irish xavfi bor!**
- Bolalar bilan imkoniyati cheklangan insonlarning xavfsizligiga javob beradigan insonlar ularga jihozni xavfsiz ishlatish qoidalarini to'g'ri va tushunarli qilib o'rgatishmagan va noto'g'ri ishlatilganda qanday xavf bo'lishi mumkinligini tushuntirmagan bo'lishsa jihoz bolalar bilan imkoniyati cheklangan insonlarning ishlatishiga mo'ljallanmagan.
- SHikastlanmasligi uchun torozini faqat zavoddan jo'natilgan qutisida boshqa joyga olib boring.
- Torozini o'zicha tuzatish ta'qiqlanadi.
- Texnik xizmat masalasida vakolatli xizmat markaziga murojaat qiling.
- Jihozni bolalarning qo'li yetmaydigan joyga olib qo'ying.

JIHOZ FAQAT UYDA ISHLATISHGA MO'ljALLANGAN**MUHIM MA'LUMOT****Elektromagnit muvofiqlik**

Elektron toroziga yaqinidagi vositalardan (mobil telefon, mo'jaz radiostansiyalar, radiodan boshqariladigan pulltar, mikroto'lqinli pechkalardan) chiqadigan elektromagnit to'lqin ta'sir qilishi mumkin. Agar shunday ta'sir borligi sezilsa (display noto'g'ri yoki teskari ko'rsatsa) torozini xalqaqit berayotgan vositadan naribroqqa qo'yib ishlatiladi.

BIRINCHI MARTA ISHLATISHDAN OLDIN

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

- Berkitish uchun toroziga plyonka o'ralgan bo'lsa, plyonkani olib tashlang.
- Torozini yumshoq, nam mato bilan arting, so'ng quruq mato bilan artib quring.

BATAREYASINI QO'YISH VA ALMASHTIRISH

- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, musbat va manfiy tomonlarini to'g'rilab 4 dona «AAA» turi va o'lchamidagi batareya qo'ying (jihozga qo'shib beriladi).
- Batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yopib qo'ying.

Eslatma: Batareya solinadigan bo'lмага izolyatsiya qoplangan bo'lsa batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, qoplamani olib tashlab batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yana yopib qo'ying.

O'ZBEKCHA

Batareyalarini almashtirish

- Batareyasining quvvati kamaysa displeyda (3) «**LO**» yozuvi ko'rinadi.
- Shunday bo'lganda batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) oching, manfiy va musbat tomonlarini to'g'rilab «AAA» turi va o'lchamidagi yangi batareya qo'ying va batareya solinadigan bo'lma qopqog'ini (6) yopib qo'ying.
- Agar jihaz ko'p vaqt ishlatilmaydigan bo'lsa batareya bo'lmasidan batareyalarini chiqarib olib qo'ying.

ORTIQCHA OG'IRLIK DEGANDA NIMANI TUSHUNISH KERAK?

Inson jussasining ortiqcha og'ir bo'lishi uning sog'lig'iga yomon ta'sir qilishini ko'pchilik biladi. Ortiqcha og'irlik semizlik, yurak bilan bog'liq muammolar, ateroskleroz va osteoporozga sabab bo'lishi mumkin, lekin osteoporoz og'irlik kamligidan ham bo'lishi mumkin. (Osteoporoz – hajm birligida suyak massasining kamayib suyak to'qima mikroarxitekturasi buzilishiga, suyak mo'rtligini oshirib arzimas jarohatdan yoki jarohatsiz ham suyak sinishiga sabab bo'ladigan skeletning umumiy kasalligi). Jismoniy mashq bilan, parhez qilib ortiqcha og'irlikni yo'qotish mumkin, torozidagi ma'lumot esa og'irlikingizni bilib turishga yordam beradi.

Og'irlik kam bo'lsa mushaklar bilan to'qimalarda yog'dan ko'ra suv ko'p bo'ladi, elektr toki esa yog'dan ko'ra suvdan yaxshiroq o'tadi. Torozni inson a'zosi ust elektr toki o'tkazib inson jussasidagi yog' va suv miqdorini oson va tez hisoblab beradi. Yog' va suv miqdori hisobiga qarab og'irlikingizni bilib turasiz.

TAVSIYA

- Og'irlikingizni sutkaning bitta vaqtida torting.
- Yog' bilan suv foizini oqshom tushganda, kechki ovqatdan oldin o'lchash tavsiya qilinadi.
- Ovqatlangandan keyin kamida 2-3 soat o'tishi kerak.
- Ko'p jismoniy mashg'ulot bajarilgandan keyin kamida 10-12 soat o'tishi kerak.
- Inson a'zosiidagi to'qimalar bilan suv foizi ko'p omillarga bog'liq va kun bo'yi o'zgarib turishi mumkin.
- 10 yoshga to'lmagan bolalardagi to'qima bilan suv foizi hisoblanganda o'lchov noto'g'ri bo'lishi mumkin.
- Kasbi sportchilik bo'lgan, a'zolari shishadigan, jussasining tuzilishi nstandart insonlarning o'lchovidagi hisob noto'g'ri bo'lishi mumkin.

Eslatma: Shaxsiy ma'lumot (jins, yosh, bo'y) to'g'ri kiritilgan va toroziga yalangoyoq chiqqan bo'lsangizgina yog', suyak, mushak to'qimalari va suv miqdori to'g'ri ko'rsatilishi mumkin.

ISHLATISH

- Torozini tekis, qattiq joyga qo'ying, agar pol tekis bo'lmasa, gilam yoki to'shama yozilgan bo'lsa torozni to'g'ri ko'rsatmasligi mumkin.
- Korpusiga qo'l tekkizib torozini ishlating.

TORTISH BIRLIGINI TANLASH

- Tortish birligini tanlash uchun «UNIT» tugmasini (4) ketma-ket bosib.

- Displeyda (3) quyidagi tortish birliklari ko'rinadi: «**kg**» - og'irlik kilogrammda, bo'y santimetrdada ko'rsatiladi; «**lb**» - og'irlik funtda, bo'y fut bilan dyumda ko'rsatiladi; «**st:lb**» - og'irlik stoun va funtda, bo'y fut bilan dyumda ko'rsatiladi.

TORTISH

- Korpusiga qo'l tekkizib torozini ishlating.
- Qaysi tortish birligi qo'yilganiga qarab «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» yoki «**0:0 st:lb**» alomatlari ko'rinishini kutib turing.
- Toroziga chiqing, oyog'ingiz yonma-yon turishi, og'irlik teng taqsimlanishi kerak.
- Torozni tortayotganda qimirlamay turing. Og'irlik tortilayotganda displeyda (3) o'chib-yonib turgan og'irlik raqamlari ko'rinadi, so'ng og'irlik ko'rsatgichi o'chmasdan yonib turadi.

Diqqat!

- **Displeydagi (3) «Err» yozuvi toroziga ortiqcha yuk qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing.**
- **Tortib bo'lgandan keyin taxminan 15 sekund o'tganda torozni o'zi o'chadi.**

SHAXSIY MA'LUMOTNI KIRITISH

- «**SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib, displeyda (3) o'chib-yonib foydalanuvchilar raqami ko'rinadi «**P0**», «**P1**»... «**P9**».
- «**▲/▼**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib foydalanuvchi raqamini tanlang. «**P0**», «**P1**»... «**P9**» raqamlarining bittasi bilan belgilab 10 nafar foydalanuvchining ma'lumotini kiritib qo'ysa bo'ladi. «**SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib tanlangan raqamni tasdiqlang.
- Shundan keyin displeyda (3) o'chib-yonib jins alomati ko'rinadi. «**▲/▼**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib ayol kishi uchun ♀ alomatini, erkak kishi uchun esa ♂ alomatini tanlang. **SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib tanlangan alomatni tasdiqlang.
- Displeyda (3) o'chib-yonib «**age**» yozuvi va yosh raqamlari ko'rinadi. «**▲/▼**» tugmasiga (2) qo'l tekkizib, 1 yil oraliqda, 10 yoshdan 80 yoshgacha foydalanuvchi yoshini kiritib, **SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib foydalanuvchi yoshini saqlab qo'ying.
- Shundan keyin displeyda (3) o'chib-yonib bo'y raqamlari ko'rinadi, bo'y raqami belgilangan og'irlik o'lchanadigan birlikka muvofiq kiritiladi. Agar tortish birligi «**kg**» bo'lsa foydalanuvchining bo'yi «**santimetr**» da kiritiladi, 1 cm oraliqda bo'y uzunligini 100 dan 240 cm gacha kiritish mumkin. Bo'yni kiritish uchun «**▲/▼**» tugmasiga (2) qo'l tekkiziladi, so'ng **SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib kiritilgan ma'lumotni tasdiqlang.

INSON A'ZOSIDAGI YOG', SUYAK, MUSHAK TO'QIMALARI VA SUV FOIZINI HISOBBLASH

- «**SET**» tugmasiga (5) qo'l tekkizib,
- «**▲/▼**» tugmalariga (2) qo'l tekkizib «**P0**», «**P1**»... «**P9**» foydalanuvchi raqamini tanlang.
- «**SET**» tugmasini (5) ketma-ket bosib shaxsiy ma'lumotni qarab ko'ring.

- Bo'y haqidagi ma'lumot ko'rilgandan keyin yana bir marta «**SET**» tugmasini (5) bosib, displeyda (3) yana bir marta foydalanuvchining yoshi va tanlangan tortish birligiga qarab «**0.0 kg**», «**0.0 lb**» yoki «**0:0 lb**» alomatlari ko'rinadi.
- Toroziga yalangoyoq chiqing, torozi tortayotganda qimirlamasdan, o'lchov ko'rinishini kutib turing.
- Torozidan tushmang. Hisoblash tugaganda displey (3) quyidagi ma'lumotni ko'rsatadi: yog', suv, mushak va suyak miqdori, iste'mol qilish tavsiya qilinadigan bir kunlik kaloriya miqdori (1-rasm). O'lchov ikki marta ko'ringanidan so'ng torozi o'zi o'chadi.

Eslatma:

- *Yog', suv va hk. miqdorini o'lchashdan oldin jihaz xotirasiga ALBATA shaxsiy ma'lumotni kiritib qo'ying.*
- *Agar shaxsiy ma'lumot kiritiladigan vaqtda 15 sekund birorta ham harakat bajarilmasa torozi o'chib qoladi.*
- **Displeydagi (3) «Err» yozuvi toroziga ortiqcha og'irlik qo'yilganini bildiradi. Shunday bo'lganda, buzilmasligi uchun, tez torozidan tushing. Torozi ko'pi bilan 180 kg yukni tortadi.**
- *«Err» yozuvi shuningdek oyoq osti torozi sahniga (1) to'liq tegmaganini ham bildirishi mumkin. Torozida yalangoyoq turing.*
- *«Err2» yozuvi hisobda xato borligini bildiradi. Torozidan tushib og'irtingizni yana bir marta tortib ko'ring.*
- *«FATL» yozuvi vujudagi yog' miqdori 5% dan kamligini bildiradi, «FATH» yozuvi esa yog' miqdori 5% dan ko'p ekanini bildiradi.*

Inson vujudidagi yog' foizining kunlik o'zgarishi

Inson vujudidagi yog' foizi qancha bo'lishiga uning hayot tarzi, jismoniy harakat qilishi, sog'lig'i va vujudidagi suyuqlik miqdori ta'sir qiladi.

Quyidagi omillarni hisobga olish kerak bo'ladi:

- yana yoki dushga tushgandan keyin yog' miqdori haqidagi ma'lumot kamroq bo'lishi mumkin,
- ovqatlangandan yoki suyuqlik ichgandan keyin yog' miqdori haqidagi ma'lumot ko'proq bo'lishi mumkin,
- inson kasal bo'lganda, kasaldan tuzalganda yoki jismoniy mashq qilganda vujudidagi suyuqlik kamayib yog' foizi o'zgarishi mumkin.

Inson vujudidagi suv miqdori

Inson vujudidagi suv foizi – inson vujudidagi suv miqdorining umumiy og'irlikdagi foizi bo'ladi. Inson to'qimalari va a'zolari uchun suvning ahamiyati birinchi darajada turadi, vujudimiz 50-65% suvdan iborat bo'lgani uchun torozi bilan vujudingizdagi suv miqdorini bilib inson vujudi uchun ahamiyatli bo'lgan bu ko'rsatgichni to'g'rilab turishingiz mumkin.

Mushak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Mushak miqdori ko'rsatgichi tayanch-harakat tizimidagi mushaklarni, silliq mushaklarni (yurak va ovqat hazm qilish tizimi) va bu mushaklardagi suvni hisobga oladi. Ayniqsa vazni ortiqcha, to'la insonlar uchun mushak miqdorini nazorat qilib turish ahamiyatli. Og'irlik kamayganda yog' to'qimlari kamayishi mumkin, lekin buning uchun mushak miqdori ko'payishi kerak.

Suyak miqdori deganda nimani tushunish kerak?

Qattiq, tashqi ta'sirga chidamli suyak to'qimalari inson skeletining asosi bo'ladi, suyak to'qimlari ichki a'zolarni himoya qiladi, mushak to'qimalari bilan birga insonning harakat qilishiga imkon beradi.

Suyak miqdori inson vujudidagi ma'dan (kalsiy yoki boshqa) moddalar miqdori olib o'lchanadi. O'rganishlardan ma'lum bo'ldiki, mushak to'qimlari ko'payganda skelet suyagi mustahkam bo'ladi. Suyak qattiq va sog' bo'lishi

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

Erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
		Kam	O'rtacha	Ko'p	Kam	O'rtacha	Ko'p	Kam	O'rtacha	Ko'p
	20-39	5.0-7.9	8.0-19.0	19.1-45.0	38.0-54.9	55.0-70.0	70.1-85.0	45.0-72.9	73.0-82.0	82.1-95.0
	40-59	5.0-10.9	11.0-22.0	22.1-45.0	38.0-49.9	50.0-68.0	68.1-85.0	45.0-69.9	70.0-79.0	79.1-95.0
	60-79	5.0-12.9	13.0-25.0	25.1-45.0	38.0-49.9	50.0-65.0	65.1-85.0	45.0-66.9	67.0-77.0	77.1-95.0
Ayol	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
	20-39	5.0-20.9	21.0-33.0	33.1-45.0	38.0-47.9	48.0-65.0	65.1-85.0	45.0-67.9	68.0-77.0	77.1-95.0
	40-59	5.0-22.9	23.0-35.0	35.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-75.0	75.1-95.0
	60-79	5.0-23.9	24.0-36.0	36.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-61.9	62.0-72.0	72.1-95.0
Bir haftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullanadigan erkak	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
	20-39	5.0-5.9	6.0-12.0	12.1-45.0	38.0-54.9	55.0-71.0	71.1-85.0	45.0-74.9	75.0-85.0	85.1-95.0
	40-59	5.0-5.9	6.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-69.0	69.1-85.0	45.0-72.9	73.0-83.0	83.1-95.0
	60-79	5.0-7.9	8.0-13.0	13.1-45.0	38.0-49.9	50.0-67.0	67.1-85.0	45.0-69.9	70.0-80.0	80.1-95.0
Bir haftada 10 soatgacha sport bilan shug'ullanadigan ayol	Yoshi	Yog' %			Suv %			Mushak to'qimalari %		
	20-39	5.0-13.9	14.0-18.0	18.1-45.0	38.0-47.9	48.0-66.0	66.1-85.0	45.0-67.9	68.0-80.0	80.1-95.0
	40-59	5.0-15.9	16.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-65.9	66.0-78.0	78.1-95.0
	60-79	5.0-16.9	17.0-20.0	20.1-45.0	38.0-44.9	45.0-65.0	65.1-85.0	45.0-64.9	65.0-76.0	76.1-95.0

Eslatma: Jadvaldagi ko'rsatgichlar tavsiya uchun berilgan.

O'ZBEKCHA

uchun parhez tuzilganda, jismoniy harakat belgilanganda shuni ham hisobga olish kerak.

Suyak miqdori deyarli o'zgarmaydi, lekin ba'zi omillar (og'irlik, bo'y uzunligi, yosh, jins) ta'sir qilib kamayishi mumkin. Shuning uchun ushbu qo'llanmada suyak miqdori haqida tavsiya berilmagan, me'yori ko'rsatilmagan

Tavsiya qilingan bir kunlik kaloriya iste'mol miqdori

Bir kunda iste'mol qilinadigan kaloriya miqdori – inson vujudi to'liq tinch holatida (masalan, 24 soat to'shakdan turmay yotganda) asoiy hayot funksiyalari uchun zarur bo'ladigan quvvat miqdori bo'ladi. Zarur kaloriya miqdori insonning og'irligi, bo'yi va yoshiga bog'liq bo'ladi. Inson vujudiga ma'lum miqdorda kaloriya kerak va bu kaloriya oziq-ovqatlar bilan iste'mol qilinadi. Ko'p vaqt kam kaloriya iste'mol qilish sog'liqqa zarar bo'ladi.

Tortish natijasini tahlil qilish

Ikki-uch kunda inson jussasi og'irligining o'zgarishi ko'pincha jussa to'qimalaridagi suyuqlik bir oz kamayganidan bo'lishi mumkin. Ko'proq vaqtdagi doimiy tortilish natijalarini tahlil qiling. Natija umumiy og'irlik bilan to'qimalardagi yog' va suyuqlik nisbati o'zgarishiga qarab ko'rsatiladi va o'zgarish qancha vaqtda bo'lganiga qarab chiqariladi.

Ko'rsatgichlardagi bir kunlik qisqa o'zgarish xaftalik yoki oylik o'zgarishlardan ancha farq qilishi mumkin.

Ko'pincha ko'rsatgichlardagi qisqa o'zgarish vujud to'qimalaridagi suyuqlik miqdorining, o'rta va ko'p vaqtdagi o'zgarish esa yog' va mushak miqdorining o'zgarishidan bo'ladi.

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

TOZALASH VA EHTIYOT QILISH

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

TO'PLAMI

1. Toroz – 1 dona.
2. «AAA» turi va o'lchamidagi batareya – 4 dona.
3. Qo'llanma – 1 dona

TEXNIK XUSUSIYATI

Quvvat olishi: 4 dona «AAA» turi va o'lchamidagi 1,5 V batareya qo'yiladi

Eng ko'p tortadigan og'irligi: 180 kg

Eng kam tortadigan og'irligi: 7 kg

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

Jihoz ishlaydigan muddat – 5 yil

Kafolat shartlari

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



Ushbu jihoz 2004/108/EC Ko'rsatmasi asosida belgilangan va Quvvat kuchini belgilash Qonunida (2006/95/EC) aytilgan YAXS talablariga muvofiq keladi.

GB

A production date of the item is indicated in the serial number on the technical data plate. A serial number is an eleven-unit number, with the first four figures indicating the production date. For example, serial number 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 0606xxxxxx, dass die Ware im Juni (der sechste Monat) 2006 hergestellt wurde.

RUS

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

KZ

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

RO/MD

Data fabricării este indicată în numărul de serie pe tabelul cu datele tehnice. Numărul de serie reprezintă un număr din unsprezece cifre, primele patru cifre indicând data fabricării. De exemplu, dacă numărul de serie este 0606xxxxxx, înseamnă că produsul dat a fost fabricat în iunie (luna a asea) 2006.

CZ

Datum výroby spotřebiče je uveden v sériovém čísle na výrobním štítku s technickými údaji. Sériové číslo je jedenáctimístní číslo, z nichž první čtyři číslice znamenají datum výroby. Například sériové číslo 0606xxxxxx znamená, že spotřebič byl vyroben v červnu (šestý měsíc) roku 2006.

UA

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

BEL

Дата вытворчасці вырабу паказана ў серыйным нумары на таблічце з тэхнічнымі дадзенымі. Серыйны нумар прадстаўляе сабою адзінаццацатае чысло, першыя чатыры лічбы якога абазначаюць дату вытворчасці. Напрыклад, серыйны нумар 0606xxxxxx азначае, што выраб быў зроблен ў чэрвені (шосты месяц) 2006 года.

UZ

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

