



Instrukcja obsługi
User's Manual
Használati útmutató
Návod k obsluze
Bedienungsanleitung
Инструкция использования



MM443

Electronic Personal Scale

Instrukcja obsługi

Zawartość tłuszczu i wody w organizmie	6
Metoda pomiaru.....	6
Dlaczego w organizmie niezbędna jest woda	6
Specyfikacja.....	6
Zasilanie	7
Użytkowanie	7
Ważenie	7
Wprowadzanie ustawień osobistych.....	7
Pomiar procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie	7
Standard zawartość tłuszczu w organizmie	8
Wkładanie i zmiana baterii.....	9
Jednostka wagi.....	9
Automatyczne wyłączenie.....	9
Przekroczenie skali wagi.....	9
Powiadomienie o słabej baterii.....	9
Komunikaty o błędach.....	9
Czyszczenie i konserwacja.....	9

User's Manual

Water and Body Fat Monitor	10
Method of Measurement.....	10
Body fat mass = Body weight - Muscle mass.....	10
Specifications	11
Power Supply.....	11
Directions for use	11
Weighing Mode.....	11
Entering Personal Data.....	11
Measuring Body Fat	11
Appendix Body Fat and Water Ranges For Adults (%)	12
Standard Body Fat Percentage (%)	12
Battery Insertion/Replacement	13
Units of Measurement.....	13
Automatic Switch Off.....	13
Overload Indicator	13
Low Battery Indicator	13
Additional Error Messages	13
Care Instructions	13

Használati útmutató

Zsírtartalom, és víztartalom értéke a testben	14
A mérés módszere	14
Miért van a testnek szüksége vízre.....	14
Műszaki specifikáció	14
Táp	15
A készülék asználata	15
Mérés.....	15
A személyes adatok betáplálása.....	15
A testszír és a vízmennyiség %-os mérése a szervezetben.....	15
Standard zsírtartalom a szervezetben.....	16
Elemek behelyezése, elemcsere	17
Súlymértékegység.....	17
Automatikus kikapcsolás	17
Hibajelzés a kijelzőn.....	17
Hibás elem kijelzése.....	17
Hibaüzenetek.....	17
Tisztítás és karbantartás.....	17

Návod k obsluze

Obsah tuků a vody v organismu.....	18
Způsob měření	18
Proč v organismu je nepostradatelná voda	18
Specifikace	18
Napájení	19
Použití	19
Důležitost	19
Zavádění osobního nastavení	19
Měření procentního obsahu tuků a vody v organismu.....	19
Standardní obsah tuků v organismu.....	20
Vkládání a výměna baterií	21
Jednotka hmotností	21
Automatické vypínání	21
Překročení měřítka hmotností	21
Informování o slabé baterie	21
Informace o chybách	21
Čištění a údržba	21

Bedienungsanleitung

Fett- und Wassergehalt im Organismus	22
Meßmethode	22
Warum ist Wasser im Organismus unerlässlich	22
Spezifikation	22
Versorgung	23
Benutzung	23
Wiegen	23
Eingabe von persönlichen Einstellungen	23
Messung des prozentualen Fett- und Wasser-gehaltes im Organismus	23
Standard-Fettgehalt im Organismus	24
Einlegen und Austausch der Batterie	25
Maßeinheit	25
Automatische Abschaltung	25
Überschreitung der Skale	25
Batteriezustandsanzeige	25
Fehlermeldungen	25
Reinigung und Wartung	25

Инструкция использования

Содержание жира и воды в организме	26
Метод измерения	26
Почему в организме необходима вода	26
Спецификация	27
Питание	27
Использование	27
Взвешивание	27
Введение личных данных	27
Измерение процентного содержания жира и воды в организме	27
Стандартное содержание жира в организме	28
Вкладывание и смена батареи	29
Единица веса	29
Автоматическое выключение	29
Превышение шкалы веса	29
Извещение о слабой батарее	29
Сообщения об ошибках	29
Чистка и консервация	29
Note:	30

Instrukcja obsługi

Uwaga!

Osoby z elektronicznymi stymulatorami pracy serca lub innymi elektronicznymi implantami nie powinny używać tego produktu, gdyż może on zakłócić prawidłowość pracy wymienionych urządzeń. Z produktu mogą korzystać dorośli i dzieci od lat dziesięciu. Jeśli zachodzą obawy o wpływ użycia produktu na zdrowie w konkretnym przypadku należy skonsultować się z lekarzem.

Zawartość tłuszczu i wody w organizmie

- Zakupione przez Ciebie urządzenie zostało stworzone, by podawać wagę oraz procentową zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie. Prawidłowo użytkowane służyć będzie wiele lat poprawnie wypełniając swoje obowiązki.
- Urządzenie działa w oparciu o technologię ogniw obciążnikowych. Przy pomocy wbudowanych w platformę wagi czujników tensometrycznych przeprowadzony zostaje pomiar oporności ciała, który po z analizowaniu w oparciu o dodatkowe, wprowadzane na wstępie dane, takie, jak wiek czy płeć, zamieniony zostaje na ostateczny wynik.
- Metoda ta jest bezpieczna i szybka – wyniki są w ciągu 30 sekund. Urządzenie ma możliwość zapamiętania indywidualnych ustawień dla 8 osób, co z kolei pozwala użyć go w dowolnym momencie bez konieczności wprowadzania danych za każdym razem.
- Dlaczego powinniśmy mierzyć zawartość tłuszczu w organizmie?
- Tłuszcz w organizmie jest niezbędny do życia. Wyściela on np. stawy, chroni organy i gromadzi witaminy. Jednak zbyt duża zawartość tłuszczu niesie wiele niebezpieczeństw, przede wszystkim dla serca i układu krążenia. Dużo ludzi o tym nie wie: waga i zawartość tłuszczu stanowi ważne źródło informacji na temat zagrożeń dla zdrowia. Ale przyczyną większej wagi może być nie tylko tłuszcz np. ponadprzeciętnie duża ilość mięśni. Z drugiej strony osoba nie mająca wcale nadwagi może mieć zakłóconą proporcję tkanki tłuszczowej i mięśni. Tradycyjne wagi wskazują jedynie łączną wagę ciała, nie informując na temat zawartości tłuszczu. Waga z możliwością mierzenia zawartości tłuszczu podaje z dokładnością do 0,1% zawartość tłuszczu w organizmie.
- Jak to możliwe, że waga potrafi mierzyć zawartość tłuszczu w organizmie?

Metoda pomiaru

Niezauważalna ilość prądu bioelektrycznego przesyłana jest od stóp przez ciało, a zawartość tłuszczu mierzona jest przy wykorzystaniu różnic prędkości. Wykorzystany sygnał elektryczny jest dla ludzi zupełnie nieszkodliwy i nieodczuwalny. Dzięki długookresowej kontroli będziecie w stanie mierzyć i obserwować zawartość tłuszczu w swoim organizmie.

Opór prądu jest zależny od ilości wody w organizmie. Nasze mięśnie zawierają stałą 73% część wody, a ta z kolei stawia wędrującemu przez ciało impulsowi elektrycznemu stały opór. Ilość masy mięśniowej ustalana jest z kolei na podstawie wprowadzanych przez nas danych: wieku, płci, wzrostu.

Z drugiej strony tłuszcz jest nie przewodzącym prądu izolatorem i nie można więc ustalić jego ilości na podstawie pomiarów elektrycznych. Użyte więc zostało proste równanie pozwalające zmierzyć jego ilość za pośrednictwem ilości wody, a więc mięśni.

Masa tłuszczu = Ogólna masa ciała – Masa mięśni

Ta metoda pozwala na obliczenie masy tłuszczu. Założono 73% obecność wody w masie mięśniowej.

Dlaczego w organizmie niezbędna jest woda

- Po tlenie, woda jest najbardziej niezbędnym do życia czynnikiem. Spełnia ona żywotną rolę dla każdego procesu życiowego:
- Reguluje temperaturę ciała.
- Rozprowadza po organizmie składniki odżywcze
- Odżywia (zwilża) i oczyszcza skórę
- Umożliwia i poprawia trawienie
- Usuwa odpady
- Smaruje i zwilża stawy

Wszystkie te procesy w organizmie zachodzą w organizmie za pośrednictwem wody. Większość ludzi zaś nie pije jej dostatecznie dużo. Poprzez ciągłą kontrolę wody w organizmie można uzupełnić ją, gdy jest to konieczne.

Specyfikacja

- Wyświetlacz LCD
- Automatyczne wyzerowanie
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Wskaźnik przeciążenia
- Powiadomienie o zużyciu baterii
- Maksymalne obciążenie 150kg

Zasilanie

Włóż alkaliczną baterię 9V (PP3) do gniazda baterii.

Uwaga! Używaj wyłącznie baterii alkalicznych.

Uwaga! Komplet, który kupiłeś ze względów bezpieczeństwa, nie zawiera baterii.

Użytkowanie

Ważenie

Ustaw wagę na płaskiej twardej powierzchni (nie na dywanie). Wciśnij energicznie wagę w prawym tylnym rogu aby ją włączyć. Na wyświetlaczu pokaże się najpierw 88888, a następnie 0.0kg. Oznacza to, że waga została wyzerowana i jest gotowa do użycia. Jeśli waga nie przystąpi do ważenia w ciągu 10 sekund od chwili włączenia, wyłączy się automatycznie.

Stań na wadze starając się równomiernie rozłożyć swój ciężar i stój dopóty, dopóki waga nie wyświetli wyniku ważenia. Pod koniec procesu wyświetlane cyfry zaczną pulsować, a następnie zostanie wyświetlony ostateczny wynik ważenia.

Po ważeniu, pozostawiona w spokoju waga, wyłączy się automatycznie

Wprowadzanie ustawień osobistych.

Postaw wagę na płaskiej, twardej powierzchni (nie na dywanie). Następnie wciśnij przycisk [■], aby włączyć urządzenie. Na ekranie wyświetlą się: numer miejsca zapisu, płeć, wzrost i wiek. Kiedy któryś z powyższych parametrów jest aktywny (pulsuje) można zmieniać jego wartość za pomocą przycisków [▲] i [▼]. Kolejne wciśnięcie przycisku [■] powoduje uaktywnienie następnej zmiennej.

Jeśli wpisujesz swoje dane jako pierwszy, masz do dyspozycji miejsca zapisu od 1 do 8. Wybierz jedno z nich i zatwierdź wciskając [■].

Teraz klawiszami [▲] i [▼] wybierz płeć ustawiając symbol chłopca lub dziewczynki i zatwierdź wybór wciskając [■].

Następnie, zmieniając po centymetrze, przyciskami [▲] i [▼] wprowadź swój wzrost z przedziału 100 – 250 cm i zatwierdź ustawienie przyciskiem [■].

Jako ostatnie ustawienie przyciskami [▲] i [▼] wprowadź swój wiek z przedziału pomiędzy 10-100 lat. Każde wciśnięcie to 1 rok.

Jeśli chcesz skorygować jakieś dane, wciśnij [■], by znaleźć odpowiedni parametr. Jeśli nie, a wprowadzone dane są poprawne, wciśnij przycisk [▶] w celu sprawdzenia zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

Kiedy na wyświetlaczu ukaże się 0.0kg, urządzenie jest przygotowane do pomiaru tkanki tłuszczowej.

Pomiar procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie

Ustaw wagę na płaskiej, twardej powierzchni (nie na dywanie). Wciśnij przycisk [■] i posiłkując się poprzednim rozdziałem wprowadź do pamięci urządzenia swoje dane lub poszukaj swoich ustawień w kolejnych miejscach zapisu.

Po wprowadzeniu (znalezieniu), kiedy na wyświetlaczu wagi wyświetli się 0.0kg, urządzenie jest gotowe do pracy.

Należy zdjąć buty i skarpetki, stanąć nieruchomo na wadze starając równomiernie rozłożyć swój ciężar i zacząć. Teraz urządzenie dokona pomiaru wagi i wynik pokaże na wyświetlaczu.

Następnie na kilka sekund wyświetli się pięć niewielkich kwadracików, które po kolei zaczną znikać pokazując na przemian procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie. Stojąc na wadze odczytaj wyniki. „F” oznacza procentową zawartość tłuszczu, „BW” – wody.

Zawartość tłuszczu, którą może określić urządzenie mieści się w przedziale 4-45%. Może być zmierzona z dokładnością 0,1%. Zawartość wody w organizmie mieści się w przedziale 37,8 – 66% i mierzona jest z dokładnością 0,1%.

Po dokonaniu pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie, waga wyłączy się sama.

W tym samym czasie kiedy, wyświetlana jest informacja o procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie, na wyświetlaczu pokazuje się symbol jednego z pięciu określiń

- Osoba bardzo szczupła
- Osoba szczupła
- Osoba przeciętna
- Osoba otyła
- Osoba bardzo otyła

Uwaga!

W wypadku niespodziewanych wyników, ekstremalnie wysokiego lub niskiego, należy koniecznie sprawdzić prawidłowość wprowadzonych przez siebie danych, zwłaszcza pci. Należy również sprawdzić czystość metalowych elektrod na wadze. Tłuste, mokre lub spocone stopy mogą zafałszować wynik testu. W wypadku złego wyniku test należy powtórzyć zwracając uwagę na powyższe wskazówki.

Uwaga!

Po każdym ważeniu lub sprawdzaniu zawartości tłuszczu i wody w organizmie należy dokładnie wyczyścić metalowe elektrody wagi.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Standard zawartość tłuszczu w organizmie

Wiek	Kobiety zawartość tłuszczu	Kobiety zawartość wody	Mężczyźni zawartość tłuszczu	Mężczyźni zawartość wody	Status	Wyświetlany symbol
Poniżej 30 lat	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Osoba bardzo szczupła	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Osoba szczupła	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Osoba przeciętna	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Osoba otyła	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Osoba bardzo otyła	
Powyżej 30 lat	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Osoba bardzo szczupła	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Osoba szczupła	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Osoba przeciętna	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Osoba otyła	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Osoba bardzo otyła	

Aneks z tabelą zawartości tłuszczu i wody w organizmie u osób dorosłych

Proporcje ilości tłuszczu i wody w organizmie danego człowieka są sprawą dalece indywidualną. Poniższa tabela pomaga tylko w zorientowaniu się jak zachować szczupłą sylwetkę. Przedstawia również jak wynika z wiekiem.

- Powyższe dane są tylko wartościami orientacyjnymi, jeśli chcesz wiedzieć jaka powinna być Twoja waga spytaj lekarza.
- Zawsze staraj się ważyć w tym samym miejscu na podłodze. Nawet niewielkie zmiany podłoża mogą wpłynąć na wynik.
- Zawsze waż się w podobnej garderobie i podobnej porze dnia (przed albo po jedzeniu).
- Zwracaj uwagę, by Twoje stopy były suche i czyste. Zapewni to najlepsze przewodzenie impulsu testującego, a wynik będzie najmniej zniekształcony.
- Upewnij się, że powierzchnia wagi jest wolna od wilgoci.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Wkładanie i zmiana baterii

Otwórz gniazdo baterii na spodzie panelu sterującego. Wyjmij i odłącz starą baterię. Włóż nową alkaliczną baterię 9V typu PP3.

Jednostka wagi

Wynik ważenia podany jest w kilogramach (kg).
1 kilogram (kg) = 1000gram (g)

Automatyczne wyłączenie

Kiedy zejdziesz z wagi, ta po kilku chwilach, wyłączy się automatycznie. Waga wyłączy się również, kiedy nie wejdziesz na nią dłużej niż 10 sekund po włączeniu.

Przekroczenie skali wagi

Kiedy skala wagi zostanie przekroczona w dół lub w górę na wyświetlaczu pokaże się „Err” – błąd. Urządzenie jest wycechowane do 150kg.

Powiadomienie o słabej baterii

Kiedy bateria będzie już wyczerpana i będzie wymagała wymiany, na wyświetlaczu ukaże się komunikat „LO”. Należy jak najszybciej wymienić baterię.

Uwaga!

Do zasilania urządzenia można używać wyłącznie baterii ALKALICZNYCH!!!

Komunikaty o błędach

Jeśli ważąca się osoba jest cięższa niż przewiduje przedział wagowy urządzenia (przekracza górną granicę wagi – 150kg), na wyświetlaczu ukaże się komunikat „Err-h”.

Jeśli ważąca się osoba jest lżejsza niż przewiduje przedział wagowy urządzenia (nie przekracza dolnej granicy wagi – 10kg), na wyświetlaczu ukaże się komunikat „Err-l”

Czyszczenie i konserwacja

Do czyszczenia wagi możesz używać wilgotnej szmatki, nie pozwól jednak, by woda dostała się do wnętrza urządzenia.

Nigdy nie używaj do czyszczenia wagi środków ściernych, chemicznych i innych środków czystości.

Zwracaj uwagę, by nie zamoczyć i nie zanurzać wagi w wodzie i innych płynach. Może to uszkodzić elektronikę urządzenia.

Jeśli górna powierzchnia wagi jest mokra, może być śliska – a zatem zachowaj ostrożność przy wchodzeniu na wagę i ważeniu się.

Wyjmuj baterię z urządzenia ilekroć nie masz zamiaru używać go przez dłuższy czas.

Waga może być używana jedynie przy statycznym nacisku. Unikaj zgniecenia szkła przez uderzenia, wstrząsania oraz upuszczenia.

Nie uderzaj w urządzenie twardymi lub ostrymi przedmiotami.

Przechowuj i stawiaj wagę z dala od źródeł ciepła.

Zachowaj tę instrukcję do późniejszego użytku.

Trzymaj wagę z dala od dzieci.

User's Manual

Warning:

People with pacemakers or other electronic body implants should not use this product since the body resistance measurement method may interfere with its proper operation. Suitable for adults and children over 10 years of age. If in doubt please seek medical advice.

Water and Body Fat Monitor

- Your new Water and Body Fat Monitor has been designed to accurately indicate your weight plus measure your body fat and water and will provide many years of service if used correctly.
- Your Water and Body Fat Monitor uses a Load Cell system which weighs with a high degree of accuracy; plus the weigh platform contains electrodes which measure the electrical resistance of the body. Lean muscle has a lower resistance than fat and this can be correlated with body weight. Using your age, gender and height, the body fat percentage is calculated by the built-in computer. This method is quick, safe and accurate, giving a reading within 30 seconds. The scale has a memory for up to eight people, allowing the scale to be used by everyone in the family without entering your data every time.
- Why Are Body Fat Measurements Important?
- Fat can contribute to considerable stress for the human body, especially to the cardiovascular system, and may also lead to diabetes. Body fat, however, is at the same time an important part of the human body. It takes care of a number of important tasks, from protection of our joints to storage for vitamins and regulation of our body temperature. The aim, therefore, is not simply to reduce fat as much as possible, but rather to achieve and maintain a healthy ratio between muscle mass and body fat.
- Obesity is not a question of absolute body weight. For several years now, obesity has instead been defined as the presence of superfluous body fat. There are heavy people with a balanced ratio of fat to muscle mass, just as there are also supposedly slim people with significantly raised body fat values. Control of both values, weight and fat, therefore, is a basic prerequisite for fitness and good health. Conventional scales, however, are not able to provide the necessary information.

Method of Measurement

One measuring method recognised by scientists all over the world is the so-called bioelectric impedance analysis (BIA). With this method a weak, and for the human body absolutely safe* and imperceptible electric current, is passed through the body. (Current is able to flow more easily through the fluid in our muscles than through fat.) The current passes through both legs and permits measurement of the electrical resistance of your body.

This resistance is dependent on the amount of water in the body. Our muscles contain a constant proportion of 73% water. Having measured the electrical resistance, we can use this fact to calculate directly the muscle mass in our lower limbs. Our gender and body height are then taken into account to determine an overall muscle mass.

The fat mass, on the other hand, acts as an insulator (it reduces the ability of the current to pass through) and thus cannot be calculated directly. It is instead determined indirectly from the weight measured at the same time, using the formula:

Body fat mass = Body weight - Muscle mass

- This method enables us to take into account the overall fat mass.
- The water content of the body is measured by calculating 73% of the muscle mass.
- See warning at the top of the instruction leaflet.
- Why is a water content measurement important?
- After oxygen, water is the most important nutrient required by the body in order to function efficiently.
- Water plays a vital role in nearly every function of the body. Water helps to:
 - Regulate body temperature
 - Carry nutrients throughout the body
 - Moisten and purify the skin
 - Improve the digestive process
 - Eliminate waste
 - Lubricate and cushion joints

Every process in our body occurs in a water medium and most people don't drink enough water. By keeping a check on the level of fluid in your body, you can act quickly to take in extra fluids as and when necessary.

Specifications

- LCD display
- Automatic zero re-setting
- Automatic switch-off
- Overload indicator
- Low battery indicator
- Maximum capacity – 150KGS

Power Supply

Insert 1 x 9v PP3 ALKALINE battery into the battery box underneath the scale. Only use batteries which are clearly marked ALKALINE.

Directions for use

Weighing Mode

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Tap the scale platform sharply in the bottom right hand corner to turn the scale on. The display will show "88888" then "0.0 kg". Your scale is now ready for weighing. If no weighing is carried out during approximately 10 seconds, the scale switches itself off.

Stand still on the scale, distributing your weight evenly and wait while the scale computes your weight. Your weight will then be displayed in flashing figures, before the figures are "locked" on the screen.

The scale will then turn itself off automatically.

Entering Personal Data

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Press the "■" button to turn the scale on. The LCD will display the height, gender and number of the memory slot. The number of the memory slot will flash on and off.

When "1" is blinking, press the "▲" or "▼" button to choose your own memory slot (1 - 8) and confirm your choice by pressing "■".

The display now shows a male or female symbol. Select the appropriate gender by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■".

Select your height by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■". If you the switch on the bottom of the scale is set to kilograms the height range is 100-250cm and the graduation is 1cm.

Select your age by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■". The age range is 10-100 and the graduation is 1 year.

Data entry is now complete. The display will show your height, and gender again and the memory number you have selected will continue to flash. If you would like to check that the details you have entered are correct keep pressing the "■" button to go through them again. Otherwise press the "▶" button to proceed to the body fat and water measurement mode, or let the scale turn itself off.

When the display shows "0.0 kg" again, the scale is ready to measure your body fat and water percentage.

The data can be modified and/or entered for additional members of the family by repeating the above procedure.

Measuring Body Fat

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Press the "■" button to turn the scale on. The LCD will display the height, gender and number of the memory slot. The number of the memory slot will flash on and off. Press the "▲" button to choose your own memory slot (1 - 8) and press "▶" to switch to body fat and water measuring mode.

The monitor is ready for measuring body fat and water percentage when the display shows "0.0 kg"

Remove shoes and socks, then step on the scale and wait. Stand still on the scale, distributing your weight evenly and wait while the scale computes your weight. Your weight will then be displayed.

Next the display will show "□□□□" for a few seconds, after which these squares will disappear one by one and the body fat percentage and water percentage will be shown alternately. Step off the scale to see the result. "F" indicates the percentage of your body which is fat and "BW" indicates the percentage of your body which is water.

The measuring range of fat percentage is 4-45%. The graduation is 0.1%. The measuring range of water percentage is 37.8 - 66%. The graduation is 0.1%.

The scale will shut itself off automatically after a few seconds of displaying the body fat and the body water percentage alternately.

At the same time as the body fat and body water measurements are being displayed, one of five diagrams will also be shown at the bottom of the LCD. These indicate if your body fat percentage is:

- Very low (very thin person)
- Low (thin person)
- Average (average person)
- High (fat person)
- Very high (very fat person)

USER'S MANUAL

NB. If the calculated body fat is extremely low or extremely high, check whether the correct measuring mode is selected (male or female), whether your feet are clean and dry and whether they are positioned correctly on the metal electrodes of the scales. Sweaty or wet feet will falsify the body fat measurement. In this case, stand down from the scales and repeat the measurement.

Appendix Body Fat and Water Ranges For Adults (%)

The proportion of body fat is a very individual characteristic. The following figures are intended to serve as a general guideline for your fitness profile. The chart shows how body fat values are dependent on a person's gender and age:

Standard Body Fat Percentage (%)

Age	Female Body Fat	Female Hydration	Male Body Fat	Male Hydration	Status	Key Line Indication
Below 30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Very low	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Low	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Average	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	High	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Very high	
Abow 30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Very low	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Low	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Average	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	High	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Very high	

USER'S MANUAL

These figures are intended as a guide only – if in any doubt please seek medical advice.

To ensure the most accurate reading possible:

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Please note that uneven floors may affect readings.
- Weigh yourself without clothing and footwear, before meals and always at the same time of day.
- Ensure that your feet are clean and dry and that they are positioned correctly on the metal electrodes of the scales.
- Ensure that the surface of the scale is free from moisture.

Battery Insertion/Replacement

Snap open the battery cover on the underside of the scale and remove the old battery. Replace with one 9v PP3 ALKALINE battery.

Units of Measurement

Your scale can show your weight in kilograms (kg) .

The smallest units of measurement are: 100g

1 kilogram = 1000g

Automatic Switch Off

When you step off the scale it will automatically switch off. If no weighing is carried out while the zero is being displayed, the scale switches itself off automatically after a short time.

Overload Indicator

When the scale is overloaded, i.e. over its maximum capacity, the message “Err” will appear on the screen.

Low Battery Indicator

When the battery needs replacing, the message “LO” will appear on the screen. Remove the battery from the scale and replace it.

REMEMBER: always use good quality ALKALINE batteries.

Additional Error Messages

When the body fat measurement is above the maximum that the scale is capable of measuring the message “Err-h” will appear on the screen.

When the body fat measurement is below the minimum that the scale is capable of measuring the message “Err-l” will appear on the screen.

Care Instructions

- Clean your scale with a damp cloth but do not allow water to get inside the scale.
- Do not use abrasive or chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Remove the battery if the scale is not going to be used for a long time.
- Do not jump on or drop the scale.
- Do not strike with hard or sharp objects.
- Always use and store the scale away from direct heat sources.

Használati útmutató

Figyelem!

Azok a személyek, akik elektronikus szívritmus szabályzóval vagy más egyéb implantumokkal rendelkeznek, ne használják ezt a terméket, mivel megzavarhatja a beépített készülék működését. A terméket felnőttek, vagy tíz éven felüli gyerekek használhatják. Ha az adott esetben nem teljesen biztos, hogy a termék egészségkárosodást okozhat-e, akkor konzultáljon a termék használatáról a háziorvosával.

Zsírtartalom, és víztartalom értéke a testben

- Az ön által megvásárolt készülék kijelzi a teste súlyát, valamint a testében található víz, zsír százalékos arányát. Megfelelően használva a készülék sok éven át fogja önt szolgálni.
- A készülék az erőmérő cella technológiájára építve működik. A mérlegbe beépített tenzióméter érzékelő segítségével a készülék méri a test ellenálló képességét, amely elemzés után a kiegészítve további adatokkal, mint pl. életkor vagy nem, végeredményé válik.
- Ez a módszer biztonságos és gyors - az eredmény megjelenik 30 másodpercen belül. A készüléknél lehetőség van 8 személy betáplált adatait megjegyezni, aminek köszönhetően a felhasználók minden pillanatban használhatják a készüléket az adatok ismételt betáplálása nélkül.
- Miért kell mérni a testünk zsírtartalmát?
- A zsírra szüksége van a szervezetnek. A zsír található pl. izületekben, védi a belső szerveket és gyűjti a vitaminokat. A túl nagy zsírtartalom sok veszéllyel jár, főleg a szívre és a keringési rendszerre vonatkozóan. Sokan nem tudnak erről. A testsúly és a zsírtartalom fontos információforrást jelent az egészség veszélyeiről. A nagy testsúly oka nemcsak zsírtartalom lehet, hanem pl. átlag feletti izommennyiség. Másfelől olyan személynél, aki nem túlsúlyos, előfordulhat a zsírszövet és az izomzat nem megfelelő aránya. Hagyományos mérlegek csak az összsúlyt mutatják, nem adnak információt a zsírtartalomról. A zsírtartalmat kijelző mérleg, 0,1%-os pontossággal adja meg a zsírtartalmat a testben.
- Hogyan lehetséges, hogy a mérleg méri a test zsírtartalmát?

A mérés módszere

A készülék nem észrevehető bioelektrikus jeleket küld a testbe a talpakon keresztül, és a jelek sebességkülönbségéből állapítja meg a testzsír arányát. Az alkalmazott elektromos jel az emberek számára ártalmatlan, és észrevehetetlen. A hosszú távú használatnak köszönhetően, képes lesz megfigyelni és lemérni a teste zsírtartalmát.

Az áram ellenállása a testben található víz mennyiségétől függ. Az izmainkban állandóan megtalálható víz aránya 73%, a víz pedig állandó ellenállást gyakorol a testen keresztül haladó elektronikus impulzusra. Az izomtömeg mennyiségének meghatározásához meg kell adnunk a készülék számára a következő adatokat: életkor, nem, magasság.

A másik oldalról nézve a zsír nem vezeti az áramot, és nem lehetséges meghatározni a mennyiséget elektromos méréssel. Ezért egyszerű egyenletet használtak, amelynek köszönhetően lemérhető a zsírtartalom a víz, azaz az izületek segítségével.

A zsír súlya = Az általános test súlya – Az izmok súlya. Ezzel a módszerrel kiszámítható a zsír tömege. 73%-ban állapították meg az izomtömegben található víz mennyiségét.

Miért van a testnek szüksége vízre

- Az oxigén után a víz a legalapvetőbb tényező, amely szükséges az életfolyamatokhoz. Minden életfunkciót ellátó feladathoz szükség van vízre.
- Szabályozza a test hőmérsékletet.
- Elosztja szükség szerint a kellő tápanyagokat.
- Táplálja (hidratálja) és tisztítja a bőrt.
- Lehetővé teszi, és javítja az emésztést.
- Eltávolítja a hulladékokat.
- Keni és hidratálja az izületeket.

A testben végbemenő fenti folyamatok a víz közvetítésével történnek. Az emberek általában nem isznak elégséges mennyiségű vizet. Amikor állandóan ellenőrzi a testben található víz mennyiségét, tudni fogja, hogy mikor kell a vízháztartást feltölteni.

Műszaki specifikáció

- LCD kijelző
- Automatikus lenullázó
- Automatikus kikapcsoló funkció
- Túlterhelés kijelző
- Merülő elem jelzés
- Maximális terhelhetőség 150kg

Táp

Helyezze be az alkáli elemet 9V (PP3) az elemtartó fészekbe.

Figyelem! Kizárólag alkáli elemeket használjon.

Figyelem! A megvásárolt készlet biztonsági okokból nem tartalmazza az elemet.

A készülék asználata

Mérés

Használatkor helyezze a készüléket lapos kemény felületre (ne szőnyegre). Nyomja meg energikusan az elektronikus mérleget a jobb hátsó sarkánál, hogy bekapcsoljon. A kijelzőn először megjelenik 88888, majd utána 0,0kg. Miután a mérleg nullázásra került készen áll a használatra. Ha a mérleg nem kezd el a mérést a bekapcsolástól számítva 10 másodpercen belül, akkor automatikusan kikapcsol.

Álljon fel a mérlegre igyekezzen a testsúlyát egyenletesen elhelyezni, és álljon a mérlegen addig, amíg az eredmény meg nem jelenik. A folyamat végén a kijelzett számok pulzálni kezdenek, ezután kijelzésre kerül a mérés végleges eredménye.

A mérés után, ha nem használja a mérleget, automatikusan kikapcsol.

A személyes adatok betáplálása.

Tegye a mérleget lapos kemény felületre (ne a szőnyegre), utána nyomja meg a gombot [■], hogy bekapcsolódjon a készülék. A képernyőn a következő fog látszani: az elmentett adathely száma, a nem, magasság, és az életkor. Amikor a fent felsorolt paraméterek közül valamelyik pulzál, be lehet beállítani a [▲] és a [▼] gombok. A [■] gomb ismételt megnyomására aktiválható a következő beállítani kívánt paraméter. Ha elsőként írja be az adatait, kiválaszthatja a személyi számát, erre 1-8-ig van lehetőség. Válasszon egyet a számok közül, majd hagyja jóvá a [■] gombbal. Most a [▲] és a [▼] billentyűk segítségével válassza ki az ön nemét, nő vagy férfi szimbólum segítségével, majd nyugtázza a választást a [■] gombbal. Ezután a [▲] és a [▼] gombok segítségével beállíthatja cm-ben megadva az ön magasságát 100 cm-től 250 cm-ig, majd hagyja jóvá a [■] gombbal. Utolsóként pedig, állítsa be az ön életkorát a [▲] és a [▼] gombok segítségével (kiválasztható tartomány 10-100 év). Minden gombnyomásra 1 évet ugrik felfelé, vagy lefelé. Ha javítani szeretné az adatokat, nyomja meg a [■] gombot, hogy visszalépjen a paraméterváltoztatáshoz. Ha a beléptetett adatok helyesek, nyugtázza a [▶] gombbal, hogy le tudja ellenőrizni az ön szervezetében található zsír- és

víz tartalmat. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0,0kg a készülék készen áll a zsírszövet mennyiségének a mérésére.

A testzsír és a vízmennyiség %-os mérése a szervezetben.

Helyezze a mérleget lapos kemény felszínre (ne szőnyegre). Nyomja meg a [■] gombot és az előző fejezetben leírtak alapján táplálja be a készülékbe az ön adatait, vagy keresse a korábban elmentett adatait.

Az adatok betáplálása (kikeresése) után, amikor a kijelzőn 0,0kg látható, a készülék készen áll a mérés elvégzésére. Vegye le a cipőt és a zoknit, álljon mozdulatlanul a mérlegen, egyenletesen elosztva a testsúlyát és várjon. Most a készülék elvégzi a súlymérést, és az eredmény megjelenik a kijelzőn.

Ezután néhány másodpercre a kijelzőn megjelenik öt kis négyzet, amely majd folyamatosan tűnik el, miközben felváltva mutatja szervezetben található víz és zsírtartalmat százalékos arányban. A mérlegen állva kijelző skáláján leolvashatja az eredményt, az „F” a zsír, a „BW” a víz százalékos értékét mutatja.

A zsírtartalom, amelyet a készülék meghatározhat 4% és 45% közötti értékű. A készülék 0,1% pontossággal végzi el a mérést. A víztartalmat 37,8 – 66% között jelzi és a készülék 0,1% pontossággal végzi el a mérést.

Miután a készülék elvégezte a zsírtartalom és a víztartalom mérését a szervezetben, magától kikapcsol.

Amikor a szervezet zsír és víztartalmáról százalékos értéket mutat a kijelző, az öt szimbólum közül az egyik megjelenik

- Nagyon karcsú személy
- Karcsú személy
- Átlagos személy
- Elhízott személy
- Nagyon elhízott személy

Figyelem!

Ha a kijelzett eredmény meglepetést okoz, pl. extrém magas vagy alacsony eredmény esetén, ellenőriznie kell a megadott adatokat, különös tekintettel a nemére. Ellenőrizni kell a fémelektrodák tisztaságát a mérlegen. A zsíros, nedves, izzadt talpak a teszteredményeket eltorzíthatják. Rossz eredmények esetén meg kell ismételni a mérést, figyelembe véve a fent leírtakat.

Figyelem!

Minden alkalommal, amikor zsír- és víztartalmat mér, gondosan tisztítani kell a fémelektrodákat a mérlegen.

A melléklet tartalmazza a felnőtt személy szervezetében található zsír- és víztartalom mennyiségeket.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A zsír és víztartalom aránya a szervezetben egyénenként eltérő. Az alábbi táblázat csak segít abban, hogyan maradhatunk karcsúak. A táblázat megmutatja hogyan változhatnak az eredmények a korról.

Standard zsírtartalom a szervezetben

Életkor	Nő zsírtartalom	Nő víztartalom	Férfi zsírtartalom	Férfi víztartalom	Státusz	Kijelzett szimbólum
Kevesebb mint 30 év	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Nagyon karcsú személy	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Karcsú személy	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Átlagos személy	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Elhízott személy	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Nagyon elhízott személy	
Több mint 30 év	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Nagyon karcsú személy	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Karcsú személy	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Átlagos személy	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Elhízott személy	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Nagyon elhízott személy	

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

- A fenti adatok csak tájékoztató jellegűek, ha tudni szeretné, az ön számára helyes testsúlyt, keresse fel kezelőorvosát.
- A készüléket lehetőleg mindig ugyanarra a helyre tegye a padlóra. Csekély eltérés is hibás eredményt okozhat.
- Mindig lehetőleg azonos ruházatban és azonos időpontban legyen (étkezés előtt vagy után) végezze a mérést.
- Figyeljen arra, hogy a talpa száraz és tiszta legyen. Így a mérési impulzus a leghatásosabb és nem lesz hibás a mért eredmény.
- Győződjön meg arról, hogy a mérleg felülete nedvességmentes.

Elemek behelyezése, elemcsere

Nyissa ki az elemtartó fészek fedelét, amely a vezérlőpanel alján található. Vegye ki a régi elemet és helyezze be az újat. Használjon új 9V-os alkáli elemet, típusa PP3.

Súlymértékegység

Az eredmény kilogrammban jelenik meg (kg).
1 kilogramm (kg) = 1000 gramm (g)

Automatikus kikapcsolás

Amikor lelép a mérlegről, a mérleg néhány pillanat múlva automatikusan kikapcsol. Ha nem használja a mérleget, a készülék 10 másodperc múlva kikapcsol.

Hibajelzés a kijelzőn

Amikor a készüléket méréshatáron kívül (alól vagy felül) használják, „Err” felirat jelenik meg a kijelzőn. A készülék 150 kg-ig képes a mérést elvégezni.

Hibás elem kijelzése

Amikor az elem cseréire szorul, „LO” felirat jelenik meg a kijelzőn. Ekkor mielőbb elemet kell cserélni.

Figyelem!

A készülék táplálásához kizárólagosan ALKÁLI elemet használjon!!!

Hibüzenetek

Ha az a személy, aki megméri magát nagyobb súlyú, mint amit a mérleg mérni tud (túllépi a felső méréshatárt 150 kg) a kijelzőn megjelenik az „Err-h”. Ha a személy, aki megméri magát könnyebb, mint amit a mérleg mérni

tud (kevesebb mint az alsó méréshatár –10 kg) a kijelzőn megjelenik az „Err-l”.

Tisztítás és karbantartás

- A mérleg tisztításához használjon nedves törlőkendőt, de ne engedje, hogy víz kerüljön a mérleg belsejébe.
- A mérleg tisztításához soha ne használjon vegyszereket, és egyéb tisztítószereket.
- Ügyeljen arra, hogy a készülék ne nedvesedjen be, és ne tegye a mérleget vízbe, és egyéb folyadékba. Ilyen módon meghibásodhat a készülék elektronikája. Ha a mérleg felső felülete vizes, csúszós lehet, ezért vigyázzon, amikor rááll a mérlegre.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, vegye ki az elemet.
- A mérleg csak a statikus megnyomással használható, kerülje az üveg ütögetését, dobálását, leejtését.
- Ne ütögesse a készüléket kemény vagy éles tárgyakkal.
- A készüléket elhelyezni, valamint tárolni csak hőforrástól távol lehet.
- Tartsa meg ezt a használati útmutatót későbbi felhasználás céljából.
- Tartsa távol a mérleget a gyerekektől.

Návod k obsluze

Pozor !

Osoby s elektronickým stimulátorem práce srdce nebo jinými elektronickými implanty nesmějí používat tohoto výrobku, je to způsobeno tím, že tento výrobek může mít špatný vliv na správnou práci výše jmenovaných zařízení. Výrobek může být používán jen dospělými a dětmi které mají více než deset let. Pokud budete mít podezření, že výrobek bude mít špatný vliv, v určitým případě, na zdraví musíte to konzultovat s lékařem.

Obsah tuků a vody v organismu

- Zařízení, které bylo Vámi koupeno je určeno k předávání informací o hmotnostech a také procentním obsahu tuků a vody ve Vaším organismu. Pokud budete toto zařízení správně používat bude Vám sloužit mnoho let.
- Zařízení pracuje na základě technologie zatížených článků. Pomocí vestavěných do platformy váhy tenzometrických čidel je prováděno měření odporu těla, který po provedení rozborů na základě přídavných, zaváděných na vstupu údajů, takových jak stáří nebo pohlaví, bude přeměněno na konečný výsledek.
- Tento způsob měření je bezpečný a rychlý - výsledky jsou získávány během 30 vteřin. Zařízení může mít v paměti individuální nastavení pro 8 osob, a to umožňuje jeho použití v libovolným okamžiku, a přitom nemusíte zavádět vstupní údaje po každé, kdy chce použít váhu další osoba.
- Proč měly byste provádět měření obsahů tuků v organismu ?
- Tuk v organismů je nutný k životu. Vystila on např. klouby, chrání orgány a shromažďuje vitaminy. Jenom že příliš velký obsah tuků nese s sebou mnoho nebezpečí především pro srdce a soustavy krevního oběhu. Mnoho lidí o tom neví: hmotnost a obsah tuků je důležitým zdrojem informací o ohrožení pro zdraví. Ale příčinou větší hmotností může být ne jenom tuk např. nadprůměrně velké množství svalů. S druhé strany osoba která není obézní může mít poruchu poměrů tukové tkání a svalů. Tradiční váhy ukazují celkovou hmonost těla bez předání informací ohledně obsahů tuků. Váhá s možností měření obsahů tuků s přesností do 0,1% obsahů tuků v organismu.
- Jak je to možné, že váhá umí provést měření obsahů tuků v organismu ?

Způsob měření

Také neměřitelné (minimální) množství bioelektrického proudu předává směrem od chodidel skrz tělo, a hmotnost tuků měřená je s využitím rozdílů rychlostí. Využitý elektrický signál je úplně neškodný pro lidi a lidé ho vůbec nepocítují. Díky provádění dlouhodobé kontroly budete mohli měřit a pozorovat obsah tuků ve svém organismu.

Odpor proudu je závislý od obsahu (množství) vody v organismu. Naše svaly obsahují konstatní 73% část vody, a ta dává pro pohubující se skrz tělo elektrickému impulzovi trvalý odpor. Množství svalové hmoty je určováno na základě zavedených Vámi údajů: stáří, pohlaví, tělesné výšky.

S druhé strany tuk, který není vodivý a pro proud je izolátorem a proto nemůžeme zjistit jeho množství na základě elektrického měření. V tom případě byla použita nekomplikovaná rovnice, která umožňuje měření jeho množství prostřednictvím množství vody, to znamená svalů.

Hmotnost tuků = Celková hmotnost těla – Hmotnost svalů

Tento způsob měření umožňuje vypočítání hmotností tuků. K výpočtu přijato 73% obsah vody v celkové svalové hmotě.

Proč v organismu je nepostradatelná voda

- Po kyslíku, voda je nejvíce nezbytným k životu činitelem. Splňuje ona životní úlohu pro každého člověka v jeho životě:
- Umožňuje regulování teploty těla
- Rozvádí po organismu živiny
- Vyživuje (zvlhčuje) a čistí kůži
- Umožňuje a zlepšuje trávení
- Odstraňuje odpady
- Maže a zvlhčuje klouby

Všechny výše popsané postupy v organismu jsou prováděny s využitím (prostřednictvím) vody. Většina lidí nepije její dostatečné množství. Díky trvalé kontrole obsahu vody v organismu je možné doplnit její množství pokud bude taková potřeba.

Specifikace

- Displej LCD
- Automatické nulování
- Funkce automatického vypínání
- Ukazatel přetížení
- Informování o spotřebě baterií
- Maximální zatížení 150kg

Napájení

Vložte alkalickou baterii 9V (PP3) do hnízda baterií.

Pozor ! Výlučně používejte alkalické baterie.

Pozor ! Sada, kterou jste koupili s bezpečnostních důvodů neobsahuje baterii.

Použití

Důležité

Postavte váhu na rovném a tvrdém povrchu (ne na koberci). Za účelem zapnutí váhy energicky jí stlačte v pravém zadním rohu. Na displeji se nejdříve objeví 88888, a potom 0.0kg. Tyto informace znamenají, že váha byla vynolována a je připravená k použití. Pokud váha nezačne vážit během 10 vteřin od okamžiku zapnutí, se vypne automaticky.

Postavte se na váhu a přitom musíte pamatovat na rovnoměrné rozložení tíchy těla, a klidně počkejte do okamžiku, kdy váha na displeji neukáže výsledek vážení. Koncem postupů vážení, čísla které budou reprodukovány na displeji budou blikat, a potom bude reprodukován konečný výsledek vážení. Po provedení vážení, ponechána v klidu váha se vypne automaticky.

Zavádění osobního nastavení

Postavte váhu na rovném a tvrdém povrchu (ne na koberci). Potom stlačte tlačítko [■], za účelem zapnutí zařízení. Na displeji bude reprodukováno: číslo záznamů, pohlaví, tělesná výška a stáří. Pokud některý s výše jmenovaných parametrů je aktivován (bliká) můžete změnit jeho hodnotu pomocí tlačítek [▲] a [▼]. Další stlačení tlačítka [■] způsobuje aktivování dalšího parametrů, který můžeme změnit.

Pokud budete dělat záznam jako první, máte k dispozici místa k provedení záznamů od 1 k 8. Zvolte jedno s míst a potvrďte stláčením [■].

Teď pomocí kláves [▲] a [▼] zvolte pohlaví zvolením znáčky chlapce nebo holky a potvrzením stláčením [■].

Potom, prováděním změny o 1 cm pomocí tlačítek [▲] a [▼] zaveďte tělesnou výšku v rozmezí 100 až 250 cm a potvrďte nastavení tlačítkem [■].

Jako poslední nastavení pomocí tlačítek [▲] a [▼] zaveďte svoje stáří v rozmezí 10 až 100 let. Každé stlačení je to změna o 1 rok.

Pokud chcete provést změnu (korekturu) některých údajů, stlačte [■], za účelem vyhledání příslušného parametrů. Pokud ne, a zavedené údaje jsou správné, stlačte tlačítko [▶] za účelem ověření obsahů tuků a vody v organismu.

Pokud na displeji bude reprodukována hodnota 0.0kg, zařízení je připraveno k provedení měření tukové tkáně.

Měření procentního obsahu tuků a vody v organismu.

Postavte váhu na rovném a tvrdém povrchu (ne na koberci). Stlačte tlačítko [■] a s využitím informací obsažených v předešlé části návodu zaveďte do paměti zařízení svoje údaje nebo vyhledejte svoje nastavení v dalších částech záznamu.

Po zavedení (vyhledání), kdy na displeji váhy bude reprodukována hodnota 0.0kg, zařízení je připraveno k práci. Musíte sundat boty a ponožky, bez pohybů se postavte na váhu a rovnoměrně rozložte svojí tělesnou váhu a chvíli počkejte.

Teď zařízení provede měření váhy a výsledek bude reprodukován na displeji.

Potom na několik vteřin bude reprodukováno pět malých čtverců, které postupně budou mizet, a přitom budou ukazovat (proměnlivě) procentuální obsah tuků a vody v organismu. Ještě počkejte na váze a přečtete výsledek: „F“ znamená procentuální obsah tuků, a „BW“ - vody.

Obsah tuků, který může být určen pomocí toho zařízení má rozsah od 4% až 45%. Může být určená s přesností 0,1%. Obsah vody v organismu je obsazen v rozsahu od 37,8% až 66%, a je měřená s přesností 0,1%.

Po provedení měření obsahu tuků a vody v organismu, váha se vypne samá.

Ve stejné době, kdy je reprodukována informace o procentuálním obsahu tuku a vody v organismu, na displeji jsou reprodukovány značky odpovídající jednomu s níže popsaných pěti popisů:

- Osoba velmi štíhlá
- Osoba štíhlá
- Osoba průměrná
- Osoba obézní
- Osoba velmi obézní

Pozor !

V případě neočekávaných výsledků, extrémně vysokého nebo extrémně nízkého, musíte nutně ověřit zdá Vámi zavedené do paměti váhy údaje jsou správné, zvláště pokud se jedná o pohlaví. Taký musíte ověřit čistotu kovových elektrod, které jsou na váze. Pokud chodidla jsou tlusté, vlhké nebo zpcené to mohou mít špatný vliv na výsledek testů (měření). V případě získání špatného výsledku testů (měření) musíte opakovat měření s přihlednutím na výše popsané směrnice.

Pozor !

Po každém vážení nebo ověření (zjištění) obsahů tuků a vody v organismu musíte velmi důkladně očistit kovové elektrody váhy.

NÁVOD K OBSLUZE

Standardní obsah tuků v organismu

Stáří	Ženy obsah tuků	Ženy obsah vody	Muži obsah tuků	Muži obsah vody	Status	Reprodukované označení
Méně než 30 let	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Osoba velmi štíhlá	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Osoba štíhlá	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Osoba průměrná	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Osoba obezita	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Osoba bardož otyla	
Více než 30 let	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Osoba velmi obezita	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Osoba velmi štíhlá	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Osoba štíhlá	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Osoba průměrná	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Osoba velmi obezita	

Anex s tabulkou obsahů tuků a vody v organismu pro dospělé osoby

Proporce množství tuků a vody v organismu jednotlivého člověka jsou věci velice individuální. Níže uvedená tabulka je nápomocná jen pro orientaci jakým způsobem uchovat štíhlou postavu. Uvádí také jak se mění výsledky s během uplynulých let.

- Výše jmenované údaje jsou jen orientačními hodnotami pokud chcete vědět jaká měla být Vaše tělesná hmotnost musíte se na to zeptat lékaře.
- Vždy provádějte měření (vážení) ve stejném místě na podlaze. Také minimální změny na podlaze mohou mít vliv na výsledek.
- Vždy provádějte měření (vážení) ve stejném (obdobném) oblečení a ve stejném čase během dne, před nebo po jídle.
- Obraťte pozornost na to aby Vaše chodidla byly suché a čisté. Tento stav zajistí Vám nejlepší vodivost testovacího impulsu, a výsledek bude nejméně zkreslený.
- Musíte ověřit zdá povrch váhy je zbaven vlhkostí

NÁVOD K OBSLUZE

Vkládání a výměna baterií

Otevřete hnízdo pro baterie, které najdete ve spodní části řídicího panelu. Vytáhněte a odpojte starou baterií. Vložte novou alkalickou baterií 9V druhu PP3.

Jednotka hmotnosti

Výsledek je uváděn v kilogramech (kg).
1 kilogram (kg) = 1000 gramů (g)

Automatické vypínání

V okamžiku kdy sejděte s váhy, ta po uplynutí pár okamžiků se automaticky vypne. Váhy se vypnou také v případě pokud na ne vstoupíte po dobu delší než 10 vteřin po vypnutí.

Překročení měřítka hmotnosti

Pokud měřítka váhy bude překročené dolů nebo na hůru, na displeji bude reprodukována informace „Err“ - chyba. Zařízení je vycejchované do 150 kg.

Informování o slabé baterie

V okamžiku kdy baterie bude prázdná a bude zapotřebí jí vyměnit, na displeji se objeví informace LO. V takovém případě baterie musí být okamžitě vyměněná

Pozor !

K napájení zařízení můžete používat výlučně ALKALICKYCH baterií !!!

Informace o chybách

Pokud osoba, která používá váhu je těžší než uvedená maximální mez (rozsah) zařízení (překračuje horní mez váhy - 150 kg), na displeji se objeví informace „Err-h“. Pokud osoba, která používá váhu je lehčí než uvedená minimální váhová mez (rozsah) (ne překračuje spodní meze váhy - 10kg), na displeji se objeví informace „Err-l“.

Čištění a údržba

- K čištění váhy můžete použít vlhký hadřík, ale přitom musíte pamatovat o tom, aby voda se nedostála dovnitř zařízení.
- V žádném případě k čištění váhy nepoužívejte brusných prostředků, chemických prostředků a jiných čistících prostředků.
- Obraťte pozornost, aby neponořovat a nebo zvlhčit ve vodě nebo jiných tekutinách. Může to vést k poškození elektronických součástí zařízení.

- Pokud horní povrch váhy je vlhký, může být klouzává - a to znamená, že musíte dávat zvláštní pozornost během používání váhy a během vážení.
- Vyměňte baterií s zařízení po každé kdy nebudete jí používat delší dobu.
- Váha může být používána jen při statickém tlačení. Musíte dbát na poškození skla výsledkem úderů, otřesů a nebo pádů.
- Ne tlučte v zařízení tvrdými nebo ostrými předměty.
- Uschovávejte a používejte váhu v příslušné vzdálenosti od zdrojů tepla.
- Uschovávejte návod k obsluze k dalšímu použití.
- Držete váhu mimo dosah dětí

Bedienungsanleitung

Achtung:

Personen mit dem elektronischen Herzschrittmacher bzw. anderen elektronischen Implantaten sollen dieses Produkt nicht benutzen, weil es die Funktion der genannten Geräte beeinträchtigen kann. Das Produkt darf von Erwachsenen und Kindern ab zehn Jahren benutzt werden. Falls im bestimmten Fall Befürchtungen bezüglich der Produktnutzung bestehen, fragen Sie einen Arzt.

Fett- und Wassergehalt im Organismus

- Das von Ihnen erworbene Gerät wurde hergestellt, um das Gewicht, sowie den prozentualen Fett- und Wassergehalt in Ihrem Organismus anzuzeigen. Bei ordnungsgemäßer Benutzung wird dieses Gerät Ihnen jahrelang dienen.
- Die Funktion des Gerätes basiert auf der Technologie der Belastungselemente. Mittels der in der Waagenplattform eingebauten Dehnungsmessstreifen erfolgt die Messung des Körperwiderstandes, und der Messwert wird anhand der vorgegebenen Daten, wie Alter und Geschlecht ausgewertet und ins Endergebnis umgerechnet.
- Diese Methode ist sicher und schnell - die Ergebnisse stehen binnen 30 Sekunden zur Verfügung. Das Gerät kann persönliche Einstellungen von bis zu 8 Personen speichern, wodurch es jederzeit benutzt werden kann, ohne die Angaben jeweils erneut eingeben zu müssen.
- Warum sollen wir den Fettgehalt im Organismus messen?
- Das Fett im Organismus ist unerlässlich fürs Leben. Es polstert z.B. Gelenke aus, schützt Organe und speichert Vitamine. Ein zu großer Fettgehalt bringt jedoch viele Gefahren mit sich, vor allem fürs Herz und Kreislaufsystem. Viele Menschen wissen es nicht, dass das Gewicht und der Fettgehalt wichtige Informationsquellen über die Gesundheitsgefährdungen sind. Die Ursache für das erhöhte Gewicht kann jedoch nicht nur Fett sein, sondern z.B. überdurchschnittliche Muskeln. Von der anderen Seite her kann das Verhältnis der Fettgewebe und Muskeln bei einer Person ohne Übergewicht gestört sein. Die herkömmlichen Waagen zeigen nur das Gesamtgewicht des Körpers an, ohne dabei über den Fettgehalt zu informieren. Eine Waage mit der Fettgehalt-Messung gibt den Fettgehalt im Organismus mit einer Genauigkeit von bis zu 0,1%.
- Wie kann eine Waage den Fettgehalt im Organismus messen?

Meßmethode

Ein nicht wahrnehmbarer bioelektrischer Strom wird von den Füßen über den Körper übertragen, und der Fettgehalt wird anhand der Geschwindigkeitsunterschiede gemessen. Das verwendete Elektrosignal ist für die Menschen völlig ungefährlich und nicht spürbar. Durch eine langfristige Kontrolle werden Sie in der Lage sein, der Fettgehalt im Organismus zu messen und zu beobachten.

Der Widerstand hängt von der Menge des Wassers im Organismus. Unsere Muskeln enthalten konstant 73% Wasser, das für den durch den Körper wandernden Stromimpuls einen konstanten Widerstand darstellt. Die Menge der Muskelmasse wird dagegen aufgrund der eingegebenen Daten: Alter, Geschlecht, Körpergröße festgelegt.

Das Fett ist dagegen ein nichtleitender Isolator und dessen Menge kann nicht aufgrund einer elektrischen Messung festgelegt werden. Benutzt wird eine einfache Formel, mit der die Fettmenge über die Wasser-, und somit Muskelmenge festgelegt werden kann.

$$\text{Fettmasse} = \text{Gesamtkörpermasse} - \text{Muskelmasse}$$

Diese Methode ermöglicht die Berechnung der Fettmasse. Angenommen wird ein 73%-iger Anteil des Wassers in der Muskelmasse.

Warum ist Wasser im Organismus unerlässlich

- Neben Sauerstoff ist Wasser der meist unerlässliche Lebensfaktor. Es ist lebenswichtig für jeden Lebensprozess:
- regelt die Körpertemperatur
- verteilt Ernährungsmittel im Organismus
- ernährt (befeuchtet) und reinigt die Haut
- ermöglicht und fördert die Verdauung
- entsorgt die Abfälle
- schmiert und befeuchtet die Gelenke

Alle Prozesse im Organismus finden unter Vermittlung von Wasser statt. Die meisten Menschen trinken jedoch nicht ausreichend viel Wasser. Durch eine ständige Kontrolle des Wassergehaltes im Organismus kann man es ergänzen, wenn dies erforderlich ist.

Spezifikation

- LCD-Display
- automatischer Nullabgleich
- automatische Abschaltung
- Überlastungsanzeige
- Anzeige der Batterieentladung
- maximale Belastung 150 kg

BEDIENUNGSANLEITUNG

Versorgung

Legen Sie in das Batteriefach eine 9V-Batterie(PP3).

Achtung! Verwenden Sie ausschließlich Alkaliebatterien.

Achtung! Aus Sicherheitsgründen ist keine Batterie im Lieferumfang enthalten.

Benutzung

Wiegen

Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Oberfläche (nicht etwa auf dem Teppich). Zum Einschalten drücken Sie die Waage kräftig in der rechten hinteren Ecke. Auf dem Display erscheint zunächst 88888, und dann 0.0 kg. Das bedeutet, dass die Waage nullgesetzt wurde und betriebsbereit ist. Erfolgt binnen 10 Sekunden nach dem Einschalten kein Wiegen, schaltet sich die Waage automatisch ab.

Betreten Sie die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht möglichst gleichmäßig. Bleiben Sie stehen, bis die Waage das Messergebnis anzeigt. Am Ende des Vorganges fangen die Ziffern an, zu blinken, und dann wird das endgültige Wiegeergebnis angezeigt.

Nach dem Wiegen schaltet sich die in Ruhe gelassene Waage automatisch ab.

Eingabe von persönlichen Einstellungen

Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Oberfläche (nicht etwa auf dem Teppich). Betätigen Sie die [■]-Taste, um das Gerät einzuschalten. Auf dem Display erscheinen: Speicherplatznummer, Geschlecht, Körpergröße und Alter. Wenn ein von den obigen Parametern aktiv ist (blinkt), kann der entsprechende Wert mittels [▲] / [▼]-Tasten verändert werden. Durch erneutes Betätigen der [■]-Taste wird die geänderte Größe übernommen.

Wenn Sie die ersten Daten eintragen, stehen Ihnen Speicherplätze von 1 bis 8 zur Verfügung. Wählen Sie ein Speicherplatz und bestätigen Sie die Wahl mit der [■]-Taste.

Mittels [▲] / [▼]-Tasten wählen Sie jetzt das Geschlecht, indem Sie das Jungen- bzw. Mädchen-Symbol wählen und die Wahl mit der [■]-Taste bestätigen.

Geben Sie dann Ihre Körpergröße im Bereich von 100-250 cm ein, indem Sie mittels [▲] / [▼]-Tasten den angezeigten Wert ändern und die Einstellung mit der [■]-Taste bestätigen.

Abschließend geben Sie mittels [▲] / [▼]-Tasten Ihr Alter im Bereich von 10-100 Jahre ein. Jede Betätigung der Taste verändert die Anzeige um 1 Jahr.

Wenn Sie bestimmten Parameter korrigieren möchten, betätigen Sie die [■]-Taste, um den entsprechenden Wert zu finden. Wenn alle Angaben korrekt sind, betätigen Sie die [▶]-Taste, um den Fett- und Wassergehalt im Organismus zu prüfen.

Wenn auf dem Display 0.0 kg erscheint, ist das Gerät für die Messung des Fettgewebes bereit.

Messung des prozentualen Fett- und Wassergehaltes im Organismus.

Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Oberfläche (nicht etwa auf dem Teppich). Betätigen Sie die [■]-Taste und geben Sie Ihre Daten in den Geräte Speicher ein bzw. wählen Sie den Speicherplatz mit Ihren Angaben aus, wie es im vorigen Abschnitt beschrieben wurde.

Nach der Eingabe (Wahl), wenn auf dem Display 0.0 kg erscheint, ist das Gerät betriebsbereit.

Ziehen Sie die Schuhe und Socken aus, betreten Sie die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht möglichst gleichmäßig. Warten Sie ab.

Das Gerät führt jetzt die Gewichtsmessung durch und zeigt das Ergebnis auf dem Display an.

Dann erscheinen für einige Sekunden fünf kleine Quadrate, die nacheinander verschwinden und wechselweise den prozentualen Fett- und Wassergehalt im Organismus anzeigen. Auf der Waage stehend können Sie die Ergebnisse ablesen. „F“ steht für den prozentualen Fettgehalt, „BW“ für den Wassergehalt.

Der darstellbare Fettgehalt beträgt 4-45%. Es kann mit einer Genauigkeit von 0,1% gemessen werden. Der darstellbare Wassergehalt im Organismus beträgt 37,8-66% und wird mit einer Genauigkeit von 0,1% gemessen.

Nach der erfolgten Messung des Fett- und Wassergehaltes im Organismus schaltet sich die Waage selbst-tätig ab.

Während auf dem Display der prozentuale Fett- und Wassergehalt im Organismus angezeigt wird, erscheint gleichzeitig auch ein von fünf Symbolen:

- sehr schmale Person
- schmale Person
- Durchschnittsperson
- fettstüchtige Person
- sehr fettstüchtige Person

BEDIENUNGSANLEITUNG

Achtung!

Bei überraschenden Ergebnissen, extrem hoch bzw. extrem niedrig, prüfen Sie unbedingt die eingegebenen persönlichen Daten, insbesondere das Geschlecht. Prüfen Sie auch die Sauberkeit der Metallelektroden auf der Waage. Speckige, nasse bzw. geschwitzte Füße können das Messergebnis verfälschen. Bei einem schlechten Messergebnis wiederholen Sie die Messung unter Berücksichtigung der oben genannten Hinweise.

Achtung!

Reinigen Sie gründlich die Metallelektroden der Waage nach jedem Wiegen bzw. jeder Prüfung des Fett- und Wassergehaltes im Organismus.

Tabelle mit dem Fett- und Wassergehalt im Organismus bei Erwachsenen.

Das Verhältnis der Fett- und Wassermenge im Organismus eines Menschen ist sehr individuell. Die nachfolgende Tabelle dient nur als Orientierung, wie man schlank bleiben kann. Sie zeigt auch, wie das Ergebnis mit dem Alter variiert.

Standard-Fettgehalt im Organismus

Alter	Fettgehalt Frauen	Wassergehalt Frauen	Fettgehalt Männer	Wassergehalt Männer	Status	Angezeigtes Symbol
Unter 30 Jahre	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Sehr schmale Person	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Schmale Person	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Durchschnittsperson	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Fettsüchtige Person	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Sehr fettstüchtige Person	
Über 30 Jahre	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	OSehr schmale Person	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Schmale Person	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Durchschnittsperson	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Fettsüchtige Person	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Sehr fettstüchtige Person	

BEDIENUNGSANLEITUNG

- Die vorstehenden Angaben sind nur Richtwerte. Wenn Sie wissen wollen, wie sollte Ihr Gewicht sein, fragen Sie einen Arzt.
- Versuchen Sie sich immer an der gleichen Stelle auf dem Fußboden zu wiegen. Selbst kleine Änderungen der Unterlage können das Ergebnis beeinflussen.
- Wiegen Sie sich immer in ähnlicher Garderobe und zu ähnlicher Tageszeit (vor oder nach dem Essen).
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße trocken und sauber sind. Dadurch wird die beste Übertragung des Testimpulses gewährleistet, und das Ergebnis wird am wenigsten verzerrt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Oberfläche der Waage trocken ist.

Einlegen und Austausch der Batterie

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Bedienpanels. Nehmen Sie die alte Batterie heraus und lösen Sie diese ab. Setzen Sie eine neue Alkaliebatterie 9V des Typs PP3 ein.

Maßeinheit

Das Wiegeergebnis wird in Kilogramm (kg) angegeben.
1 Kilogramm (kg) = 1000 Gramm (g)

Automatische Abschaltung

Nach dem Verlassen der Waage schaltet sich diese nach einigen Sekunden automatisch ab. Die Waage schaltet sich ebenso ab, wenn sie nach dem Einschalten binnen 10 Sekunden nicht betreten wird.

Überschreitung der Skale

Wird die Skale der Waage nach unten bzw. nach oben überschritten, erscheint „Err“ (Fehler) auf dem Display. Das Gerät ist bis zu 150 kg geeicht.

Batteriezustandsanzeige

Wenn die Batterie fast leer ist und ein Austausch erforderlich ist, erscheint „LO“ auf dem Display. Die Batterie ist so schnell wie möglich auszutauschen.

Achtung!

Verwenden Sie ausschließlich ALKALIEBATTERIEN!

Fehlermeldungen

Wiegt eine Person mehr als es der Messbereich des Gerätes vorsieht (mehr als 150 kg), erscheint „Err-h“ auf dem Display. Wiegt eine Person weniger als es der Messbereich des Gerätes vorsieht (weniger als 10kg), erscheint „Err-l“ auf dem Display.

Reinigung und Wartung

- Zur Reinigung können Sie einen feuchten Lappen verwenden, lassen Sie jedoch nicht zu, dass Wasser ins Innere des Gerätes eindringt.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel und keine chemischen Reinigungsmittel.
- Lassen Sie das Gerät nicht nass werden, tauchen Sie es nicht im Wasser bzw. in anderen Flüssigkeiten. Die Elektronik des Gerätes kann dadurch beschädigt werden.
- Wenn die Oberfläche der Waage nass ist, kann sie auch glitschig werden – Vorsicht beim Betreten der Waage und beim Wiegen!
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn es länger nicht benutzt wird.
- Die Waage kann nur unter statischer Belastung benutzt werden. Vermeiden Sie Stöße, Erschütterungen und lasse Sie das Gerät nicht fallen, damit die Glasplatte nicht beschädigt wird.
- Schlagen Sie das Gerät nicht mit harten oder scharfen Gegenständen.
- Bewahren und stellen Sie das Gerät fern von Wärmequellen.
- Behalten Sie diese Anleitung zum späteren Gebrauch.
- Halten Sie die Kinder fern von der Waage.

Инструкция использования

Внимание!

Люди с электронными стимуляторами работы сердца или другими электронными имплантатами не должны использовать этот продукт, так как может он нарушить правильность работы упомянутых устройств. Продуктом могут пользоваться взрослые и дети от десяти лет. Если появляются опасения о влиянии использования продукта на здоровье в конкретном случае, следует проконсультироваться с врачом.

Содержание жира и воды в организме

- Купленное Тобой устройство было создано, чтобы показывать вес и процентное содержание жира и воды в Твоём организме. Если устройство использовать правильным образом, то оно может прослужить много лет и правильно функционировать.
- Устройство действует на основе технологии на-грузочных элементов. При помощи встроенных в платформу весов тензометрических датчиков происходит измерение сопротивления тела, который после анализов в основе на дополнительные, вводимые на входе данные, такие, как возраст или пол, изменяется на окончательный результат.
- Этот метод безопасный и быстрый - результаты в течение 30 секунд. У устройства есть возможность запоминания индивидуальных настроек для 8 людей, что затем позволяет использовать его в произвольный момент без необходимости введения данных повторно.
- Почему мы должны мерить содержание жира в организме?
- Жир в организме необходим для жизни. Покрывает он на пр. суставы, защищает органы и собирает витамины. Однако слишком большое содержание жира несёт много опасностей, главным образом для сердца и системы циркуляции. Много людей об этом не знают: Вес и содержание жира составляют важный источник информации на тему угрозы для здоровья. Но причиной большого веса может быть не только жир, на пр. слишком большое количество мышц. Со второй стороны у человека не

имеющего излишнего веса может быть нарушенная пропорция жировой ткани и мышц. Традиционные весы показывают исключительно общий вес тела, не информируя на тему содержания жира. Весы с возможностью измерения содержания жира подают с точностью в 0,1 % содержание жира в организме.

- Как это возможно, что весы могут измерить содержание жира в организме?

Метод измерения

Незаметное количество биоэлектрического тока посылается от стоп через тело, а содержание жира измеряется при использовании разницы скорости. Используемый электрический сигнал для людей совершенно безвредный и неощутимый. Благодаря долгосрочному контролю вы будете в состоянии мерить и наблюдать за содержанием жира в своём организме.

Сопротивление тока зависит от количества воды в организме. Наши мышцы содержат постоянно 73% воды, а в свою очередь создаёт проходящим через тело импульсным электрическим сигналам сопротивление. Количество мышечной массы, устанавливается затем на основании вводимых через нас данных: возраста, пола, роста.

С другой стороны жир не проводит электрический ток и нельзя установить его количество на основе лишь электрических измерений. Использовано было прямое уравнение, измерение его количества при помощи значения количества воды, то есть мышц.

Масса жира = Общая масса тела - Масса мышц

Этот метод позволяет вычисление массы жира. Норма - 73% присутствие воды в мышечной массе.

Почему в организме необходима вода

- После кислорода, вода является самым необходимым для жизни фактором. Исполняет она основную роль для каждого жизненного процесса:
- Она регулирует температуру тела.
- Она разводит по организму питательные компоненты
- Питает (смачивает) и чистит кожу
- Она делает возможным и поправляет пищеварение
- Она выводит отходы
- Она смазывает и смачивает суставы

ИНСТРУКЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Все эти процессы в организме происходят в организме при помощи воды. Большинство людей не пьют её достаточно много. При помощи непрерывного контроля воды в организме можно дополнить её, когда это необходимо.

Спецификация

- Экран LCD
- Автоматический сброс
- Функция автоматического выключения
- Показатель перегрузки
- Извещение об использовании батареи
- Максимальное нагрузка 150кг

Питание

Вложите алкаллоидную батарею 9В (PP3) в гнездо батареи.

Внимание! Используйте исключительно алкаллоидные батареи.

Внимание! Комплект, который ты купил из соображений безопасности, не содержит батареи.

Использование

Взвешивание

Установите весы на плоской твёрдой поверхности (не на ковре). Нажмите энергично весы в правом заднем углу, чтобы их включить. На экране покажется сначала 88888, а затем 0.0 кг. Обозначает это, что весы сброшены и готовы для использования. Если весы не начнут взвешивать в течение 10 секунд от момента включения, то они выключатся автоматически.

Встаньте на весы стараясь равномерно распределить свой вес и стойте до тех пор, пока весы не покажут результат взвешивания. Под конец процесса показанные цифры начнут пульсировать, а затем будет показан окончательный результат взвешивания. После взвешивания, оставленные в покое весы, выключатся автоматически.

Введение личных данных.

Установите весы на плоской твёрдой поверхности (не на ковре). Нажмите на кнопку [■], чтобы включить устройство. На экране появятся: номер и место записи, пол, рост и возраст. Когда какой-то из этих параметров пульсирует, тогда можно изменять е значение кнопками

[▲] и [▼]. Каждое нажатие кнопки [■] приводит к активизации следующей переменной.

Если вы вписываете свои данные первым, то в вашем распоряжении места для записи 1-8. Утвердите кнопкой [■] выбор одного из них.

Теперь кнопками [▲] и [▼] выберите пол, устанавливая символ мальчика или девочки и подтвердите выбор нажатием кнопки [■].

Далее, выбирая по сантиметру, нажатием кнопок [▲] и [▼] введите свой рост по шкале 100 – 250 см и подтвердите нажатием кнопки [■].

Последним при помощи кнопок [▲] и [▼] введи свой возраст по шкале 10-100 лет. Каждое нажатие-это 1 год.

Если хотите изменить данные, нажмите [■], чтобы найти соответствующий параметр. Если нет и введённые данные правильны, то [▶] нажмите для проверки количества жира и воды в организме.

Когда на экране появится 0.0кг, то устройство снова готова для измерения количества жировой ткани.

Измерение процентного содержания жира и воды в организме.

Установите весы на плоской твёрдой поверхности (не на ковре). Нажмите кнопку [■] и как в предыдущем разделе введите свои данные или поищите их в других местах записи.

После введения (находке), когда на экране весов появится 0.0 кг, устройство готово к работе. Полагается снимать обувь и носки, становиться неподвижно на весах, стараясь равномерно распределить свой вес и подождать.

Устройство теперь совершит измерения веса и результат покажет на экране.

Затем на несколько секунд появятся пять небольших квадратиков, которые последовательно начнут исчезать показывая попеременно процентное содержание жира и воды в организме. Стоя на весах прочитайте результаты. „F” обозначает процентное содержание жира, „BW” - воды.

Содержание жира, которое может определить устройство, помешается в пределах 4-45%. Возможно измерить с точностью 0,1 %. Содержание воды в организме помешается в пределах 37,8 - 66% и измеряется с точностью 0,1 %.

После завершения измерения содержания жира и воды в организме, весы выключатся сами.

ИНСТРУКЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

В то самое время, когда показывается информация о процентном содержании жира и воды в организме, на экране показывается символ одного из пяти значений

- Очень худой человек
- Худой человек
- Средний человек
- Полный человек
- Человек очень полный

Внимание!

В случае неожиданных результатов, экстремально высокого или низкого, полагается обязательно проверить точность введенных вами данных, особенно пола.

Полагается также проверить чистоту металлических электродов на весах. Жирные, мокрые или вспотевшие стопы могут фальсифицировать результат теста. В случае плохого результата тест следует повторить обращая внимание на вышеуказанные указания.

Внимание!

После каждого взвешивания или контролирования содержания жира и воды в организме полагается тщательно вычистить металлические электроды весов.

Приложение с таблицей содержания жира и воды в организме у взрослых людей. Пропорции количества жира и воды в организме данного человека индивидуальны. Нижеследующая таблица помогает только в ориентировании как сохранить худую фигуру. Она

Стандартное содержание жира в организме.

Возраст	Содержание жира у женщин	Содержание воды у женщин	Мужчины содержание жира	Мужчины содержание воды	Статус	Отображаемый символ
Менее 30 лет	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Человек очень худой	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Человек худой	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Человек средний	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Человек полный	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Человек очень полный	
более 30 лет	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Человек очень худой	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Человек худой	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Человек средний	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Человек полный	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Человек очень полный	

ИНСТРУКЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

показывает также как результат изменяется с годами. Вышеуказанные данные- только ориентировочные значения,если ты хочешь знать каким должен быть Твой вес -спросите врача.

- Всегда старайтесь взвешиваться в том самом месте на полу. Даже небольшие изменения пола могут повлиять на результат.
- Всегда взвешивайтесь в похожей одежде и похожем времени дня (перед или после еды).
- Обращайте внимание, чтобы Твои стопы были сухие и чистые.
- Обеспечит это самое исправное прохождение тестирующего импульса , а результат будет наименее искажён.
- Убедитесь, что поверхность весов свободна от сырости.

Вкладывание и смена батареи

Откройте гнездо батареи внизу контрольной панели. Выньте и отделите старую батарею. Вложите новую алкаллоидную батарею 9В типа РРЗ.

Единица веса

Результат взвешивания подан в килограммах (кг).
1 килограмм (кг) = 1000gram (г)

Автоматическое выключение

Когда сойдёшь с весов, они через несколько моментов, выключатся автоматически. Весы выключатся также, когда не войдёте на них долее чем 10 секунд после включения.

Превышение шкалы веса

Когда шкала весов будет превышена вниз или вверх на экране покажется „Егг” - ошибка. Устройство рассчитан на 150кг.

Извещение о слабой батарее

Когда батарея будет уже исчерпана и будет требовать обмена, на экране покажется сообщение „LO”. Тогда следует как можно быстрее обменять батарею.

Внимание!

Для питания устройства можно использовать исключительно АЛКАЛЛОИДНЫЕ батареи!!!

Сообщения об ошибках

Если взвешивающийся человек будет более тяжёлым чем максимальный вес, на который рассчитано устройство (превосходит верхнюю границу веса 50кг), на экране покажется сообщение „Егг-h”. Если взвешивающийся человек будет более лёгким чем предусмотренный весовой предел устройства (не переступает нижней границы веса - 10кг), на экране покажется сообщение „Егг-l”

Чистка и консервация

- Для чистки весов ты можешь использовать влажную тряпочку, не позволяется однако, чтобы вода попала во внутренность устройства.
- Никогда не используйте для чистки весов средств абразивных, химических и других чистящих средств.
- Обращайте внимание, чтобы не намочить и не погружать весы в воде и других жидкостях. Может это повредить электронику устройства.
- Если верхняя поверхность весов мокрая, она может быть скользкая - а поэтому сохраняйте осторожностьпри вхождении на весы и взвешиванию.
- Вынимайте батарею из устройства каждый раз, когда собираетесь долгое время им не пользоваться .
- Весы можно использовать исключительно при статическом нажиме. Избегайте давленияна стекло через удары, встряхивания и падения.
- Не ударяйте в устройство твёрдыми или острыми предметами.
- Сохраняйте и ставьте весы вдали от источников тёпла.
- Сохраните эту инструкцию для последующего использования.
- Держите весы вдали от детей.

Note:



INFORMACJA O PRAWIDŁOWYM POSTĘPOWANIU W PRZYPADKU UTYLIZACJI URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH I ELEKTRYCZNYCH

Umieszczony na naszych produktach symbol przekreślonego kosza na śmieci informuje, że nieprzydatnych urządzeń elektrycznych czy elektronicznych nie można wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi.

Właściwe działanie w wypadku konieczności utylizacji urządzeń czy podzespołów lub ich recyklingu polega na oddaniu urządzenia do punktu zbiórki, w którym zostanie ono bezpłatnie przyjęte. W niektórych krajach produkt można oddać podczas zakupu nowego urządzenia.

Prawidłowa utylizacja urządzenia daje możliwość zachowania naturalnych zasobów Ziemi na dłużej i zapobiega degradacji środowiska naturalnego. Informacje o punktach zbiórki urządzeń wydają właściwe władze lokalne.

Nieprawidłowa utylizacja odpadów zagrożona jest karami przewidzianymi prawem obowiązującym na danym terenie.



Dział Obsługi Klienta

**tel: +48 22 332 34 63 lub e-mail: serwis@manta.com.pl
od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00**

Producent zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w specyfikację produktu bez uprzedzenia.



Made in P.R.C.
FOR MANTA EUROPE