

3. مخطط تقييم كفاءة محتوى الدهون/البروتينة
بعد الحصول على وزنك؛ يمكنك استخدام مخطط التقييم التالي بغرض الاسترشاد:

العمر	الدهون% أنثى	البروتينة% أنثى	الدهون% ذكر	البروتينة% ذكر	الحالة	بيان الخط الرئيسي
أقل من 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	نحيف أكثر من اللازم	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	نحيف	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	عادي	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	طويل	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	طويل جداً	
فوق 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	نحيف أكثر من اللازم	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	نحيف	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	عادي	
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	طويل	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	طويل جداً	

المعلومات الواردة أعلاه بغرض الاسترشاد فقط

ما يتعلق بالسرعات الحرارية

1. السرعات الحرارية واستهلاك الطاقة

السعر الحراري: وحدة الطاقة

تشير قراءة البيانات إلى الطاقة التي تحتاج إليها للحفاظ على التمثيل الغذائي اليومي، والأنشطة المعتادة المطلوبة بالنسبة لوزنك، وطولك، وعمرك، وجنسك.

2. السرعات الحرارية وفقد الوزن

يعتبر التحكم فيما تحصل عليه من السرعات الحرارية، مع أداء التمرينات الرياضية المناسبة؛ وسيلة مؤثرة لفقد الوزن. وهذه نظرية بسيطة جداً. حيث أنه عندما لا تكفي كمية الطاقة اليومية التي يتم الحصول عليها، استهلاك الطاقة اللازمة لجسم الإنسان؛ فإن السكارين والدهون المختزنة بالجسم، تتحلل لتزود جسم الإنسان بالطاقة. حيث يؤدي ذلك إلى فقد الوزن.

نصائح للاستخدام والعناية

1. المنصة تكون رقيقة، عندما تكون مبللة. حافظ عليه جافة!
2. كن في وضع ثابت أثناء عملية الميزان.
3. لاتعرض الميزان للارتطام، أو الصدمات، أو السقوط على الأرض.
4. تعامل مع الميزان بعناية، وذلك حيث أنه جهاز دقيق.
5. نظف الميزان بقطعة قماش مبللة، وتجنب دخول المياه داخل الميزان. لاتستخدم مواد التنظيف الكيميائية/الكاشطة.
6. احتفظ بالميزان في مكان بارد وهواء جاف.
7. حافظ دائماً على الميزان في وضع أفقي.
8. إذا فشلت في تشغيل الميزان؛ تحقق مما إذا كانت البطارية مثبتة بالميزان، أو أن الجهد الكهربائي للبطارية منخفض. ثبت البطارية أو استبدلها بأخرى جديدة.
9. الرجاء إخراج البطارية لحوالي 3 ثوان، ثم إعادة تركيبها للتخلص من الأعطال المؤقتة؛ وذلك في حالة وجود خطأ في شاشة العرض، أو إذا لم تستطع إيقاف تشغيل الميزان لفترة طويلة. الرجاء الاتصال بتاجر التجزئة في منطقتك بغرض الاستشارة؛ وذلك في حالة عدم استطاعتك حل المشكلة.
10. لا تستخدم الميزان للأغراض التجارية.

BODY FAT & HYDRATION SCALE
INSTRUCTION MANUAL

KÖRPERFETT & WASSERWAAGE
BENUTZERHANDBUCH

ВЕСЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ЖИРА И ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

CANTAR PENTRU MASURAREA GRASIMII SI
HIDRATARIII DIN ORGANISM
MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

WAGA DO POMIARU ZAWARTOŚCI
TŁUSZCZU I WODY W ORGANIZMIE
INSTRUKCJA OBSŁUGI

KUČNA VAGA ZA MERENJE TELESNIH
MASTI & VODE
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

SVARI KERMEŅA TAUKU UN
ŪDENŠ DAUDZUMA NOTEIKŠANAI
LIETOŠANAS PAMĀCIBA

SVARSTYKLĒS-KŪNO VANDENS
IR RIEBALŪ KIEKIO MATUOKLIS
NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

КАНТАР ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА
СЪДЪРЖАНИЕТО НА МАЗНИНИ
И ВОДА В ТЯЛОТО
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ



ENGLISH PAGE 2
DEUTSCH SEITE 9
РУССКИЙ СТР. 16
ROMANESTE PAGINA 23
POLSKI STRONA 30
SCG/CRO/B.i.H. STRANA 37

LATVIAN LPP. 44
LIETUVIU K. P. 51
БЪЛГАРСКИ СТР. 58
FRANÇAIS PAGE 65
УКРАЇНСЬКА СТР. 72
ESPAÑOL PÁGINA 79

ITALIANO PAGINA 86
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΕΛΙΔΑ 93
ČESKY STRANA 100
SLOVENSKY STRANA 107
العربية الصفحة 114

BALANCE IMPÉDANCEMÈTRE
MANUEL UTILISATEUR

ВАГА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ
І ГІДРАТАЦІЇ
ІНСТРУКЦІЯ ПО КОРИСТУВАННЮ

BÁSCULA MONITOR PARA HIDRATACIÓN/
GRASA CORPORAL
INSTRUCCIONES DE USO

BILANCIA PER IDRATAZIONE E GRASSO
CORPOREO
MANUALE DI ISTRUZIONI

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ
ΚΑΙ ΥΓΡΩΝ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΕΩΣ

VÁHA NA MĚŘENÍ TĚLESNÉHO
TUKU A HYDRATACE
NÁVOD K OBSLUZE


OSOBNÁ VÁHA NA MERANIE TELESNÉHO
TUKU A VODY
NÁVOD NA POUŽÍVANIE

ميزان قياس الدهون والبروتينة بالجسم
دليل التعليمات



Danke für den Kauf eines
ORIGINAL Produktes von



Nur ECHT mit diesem 

Thank you for buying
an ORIGINAL Product of



Only GENUINE with this 

Мы вам благодарны за
покупку ОРИГИНАЛЬНОГО
изделия компании




Только ПОДЛИННИКИ с этим 

**BODY FAT/HYDRATION MONITOR SCALE
INSTRUCTIONS FOR USE**

Dear Customer,

Welcome to use First Austria Body Fat/Hydration Monitor Scale. This product is specially designed to test body fat/hydration, help keep a close eye on the daily change of your body fat, hydration and weight, providing information for your reference. Base on the analysis of your height, weight and age etc., it tells your daily energy requirement, and helps control your weight. Please read this instruction carefully before use.

 **Environment friendly disposal:** You can help protect the environment! Please remember to respect the local regulations: hand in the non-working electrical equipments to an appropriate waste disposal center.

USER-FRIENDLY TIPS

1. During Measuring

- A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
- B. Always remove your shoes and socks, wipe clean your feet before using.
- C. Step on the weighing platform gently.
- D. It is advisable to take measurement at the same time of the day.
- E. Measured result could be misleading after intensive exercise, excessive dieting or under extreme dehydration condition.
- F. Always weigh/use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.
- G. The measured data of the following people may have deviation:
 - Children under 10 or adult over 100 (can only use the device under normal weighing mode)
 - Adult over 70
 - Body building athletes or other occupational athletes.
- H. People with the following conditions should not use the device:
 - Pregnant women
 - Those with symptom of edema
 - Those on dialysis treatment
 - Those who use heart pacemaker or with other implanted medical device.

2. Safety Warning

- A. The Fat% Hydration% content evaluated by the Fat Monitor Scale is only for reference (not for medical purpose). If your Fat% Hydration% content is over/below normal level, please consult your doctor for more advice.
- B. Keep away from strong electro-magnetic field when using the scale.
- C. It could be slippery if you weigh on a wet surface. Moreover, if the weighing platform surface is glazed, never step on the edge of the scale and do keep balance during your weighing.

FEATURES/SPECIFICATIONS

- 1. Using high precision strain gauge sensor
- 2. Multifunction: test body fat %, body hydration, BMI and suggest calorie intake requirement.
- 3. Built-in memory for 12 different users
- 4. Optional normal weighing mode (bypassing parameter setting): Auto step on weighing and consecutive add-on weightings
- 5. Low battery and overload indication

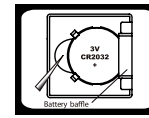
PERFORMANCE INDEX

Item	Weighing Capacity	Fat%	Hydration%	Calorie
Index				
Index Range		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

TO INSTALL OR REPLACE BATTERY

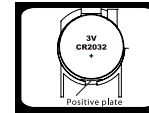
The battery type of scale depends on the product structure. Find the battery type of your scale according to the following pictures, then install and replace battery as described.

- 1. 1x3V CR2032 lithium batteries (included). Remove isolation sheet before use;
- 2. 2x1.5V (AA/AAA) batteries (excluded). Remove package foil before use;



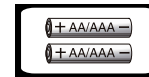
Open the battery case cover at the bottom of scale:

- A. Take out the used battery with the aid of a sharp object, as shown in picture.
- B. Install new battery by putting one side of the battery beneath the battery baffle and then pressing down the other side.



Open the battery case cover at the bottom of scale:

- A. Press battery gently the battery will pop up automatically.
- B. Install new battery by connecting one side of battery to the positive plate first, and then pressing down the other side. Please observe the polarity.



Open the battery case cover at the bottom of scale:

- A. Take out used batteries, with the aid of a sharp object if needed.
- B. Install new batteries by putting one side of the battery down first and pressing down the other side. (Please observe the polarity)

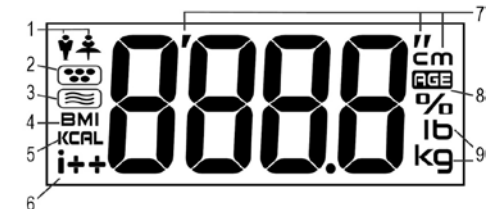
KEY ILLUSTRATION

SET (ON/SET): Turn on the scale and prompt to next parameter.

- ▲ : Advance the value by one interval each press. Continuous pressing will speed up the advance of value.
- ▼ : Decrease the value by one interval each press. Continuous pressing will speed up the decrease of value.

LCD DISPLAY

- 1. Gender
- 2. Fat%
- 3. Hydration%
- 4. BMI
- 5. Calorie Unit
- 6. Fat status indication
- 7. Height Unit
- 8. Age
- 9. Weight Unit



TO SET WEIGHT UNIT



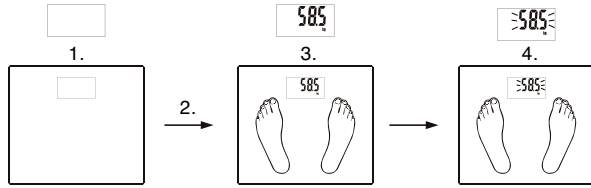
If your scale is available (or applicable) in two measuring systems of Metric and Imperial, you can set to the one you prefer by pressing the unit conversion button. At the bottom of scale, you can find a unit conversion button as shown in picture. Press unit conversion button to convert weigh unit when scale is power on.

Remark: The unit system of scale depends on sales destination or the requirement of distributor.

OPTIONAL NORMAL WEIGHING MODE

(by passing parameter setting)

Auto step on weighing



1. Install battery and place the scale on flat floor
2. Step on the weighing platform
3. Display your weight
4. Digits flash, stabilized and locked

WARNING INDICATIONS

- Lo** Low Battery Indication
The battery power is running low, please replace with a new battery.
- Err** Over-load Indication
The weighing subject on the platform exceeds the maximum capability of scale. Please step off to avoid damage.
- ErrL** Low Fat% Indication
The Fat% is too low. Please lead a more nutritional diet and take good care of yourself.
- Errh** High Fat% Indication
The Fat% is too high. Please watch your diet and do more exercise.
- L** Re-test
Error exists, please re-test to get the correct result.

FAT/HYDRATION/CALORIE MEASURING MODE

(1) Setting personal parameters

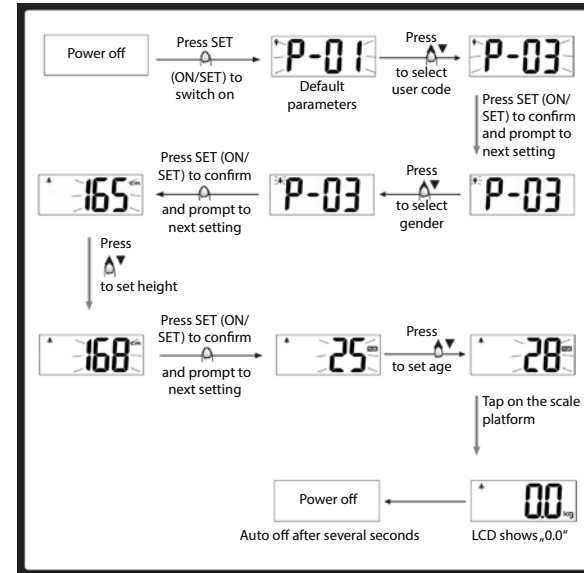
1. At the first time when you install battery and switch on, all default parameter are set as follow:

Memory	Gender	Height	Age
1	Male	165cm/5'05.0"	25

2. Parameters can be set in the following range:

Memory	Gender	Height	Age
1~12	male/female	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

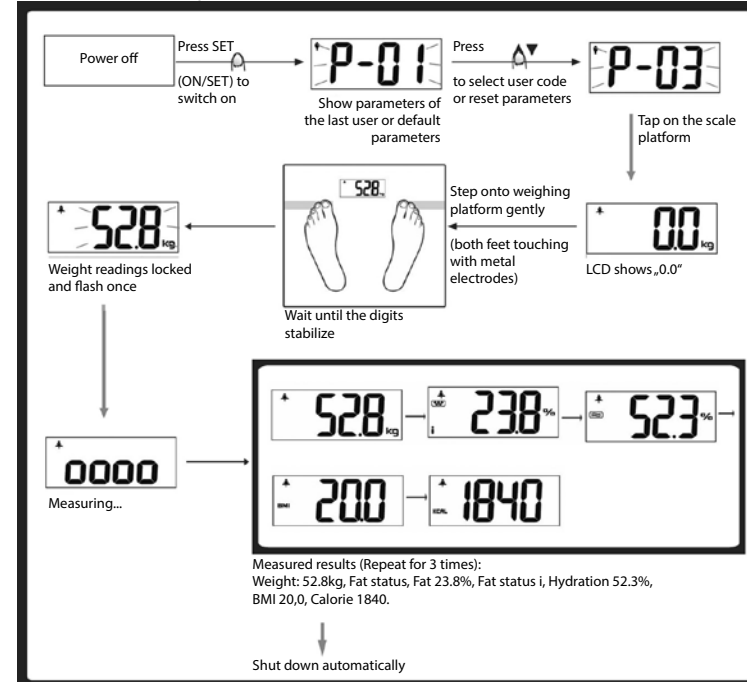
3. Parameter setting



Example: the 3rd user, female, 168cm, 28 years old, can set her parameters as follow:

- NOTE:**
- During parameter setting, if idle for 6 seconds, the parameters already set will be memorized automatically and LCD shows „0“, meaning body fat measuring will be started.
 - If LCD prompt to show „0“ during parameter setting, press SET (ON/SET) for 3 seconds to return setting mode, then you can set user code, gender, height and age

(2) To Start Measuring



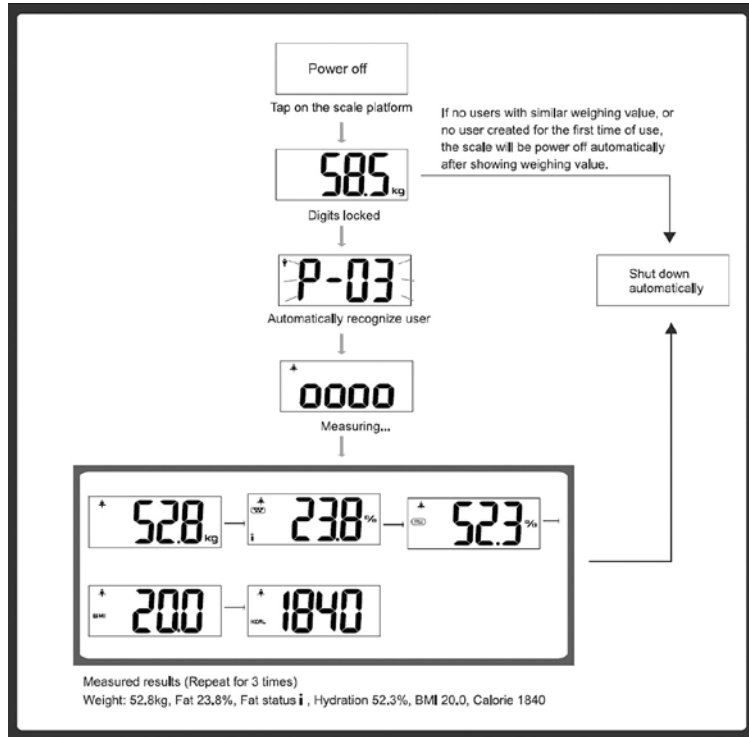
(Make sure your feet are touching with metal electrodes on the scale platform, or body fat can not be measured.) To ensure accuracy, please remove your shoes & socks before stepping on.

Example: the 3rd user, female, 168cm, 28 years old can measure as follow:

AUTO USER RECOGNITION

When scale is power off or standby, please step on the scale to get a weighing value. LCD will lock the reading in one second. If the scale can search similar weighing value (value difference below ±2kg), LCD will flash weighing value once and show user code.

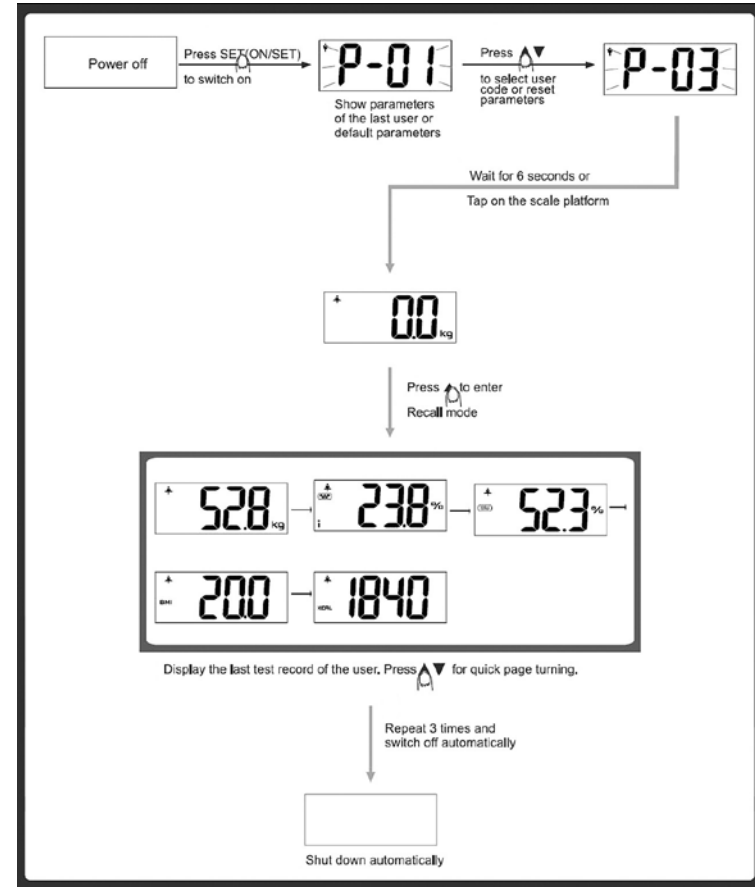
The scale will automatically recognize current measuring user after flashing user mode once. Then scale will enter into measuring other data, like body fat, hydration, etc.



Remark:

1. After searching users with similar weighing value and flashing the weighing value once, the scale can not enter into body fat measuring if users do not touch metal electrodes effectively. The scale will only show users' gender and current weighing value, till automatically shut down.
2. If the scale find two or more similar weighing value, it will choose the user with closest weighing value. If the scale find two same weighing values, it will choose the user code in front

TO RECALL TEST RECORD



ABOUT FAT

1. About Fat%

- Fat% is an index% of fat content in human body.
- The fat content in human body is of a certain level, overabundance of fat will bring bad effects on metabolism, thereby, and various illnesses may invade. Here goes an old saying, „Obesity is hotbed of illness“.

2. Working Principles

As electrical signal of certain frequency transmits through human body, the impedance of fat is stronger than that of muscle or other human tissues. Through the use of biological resistance analysis, this product will pass a safe frequency of low voltage electrical current through human body, thus, the Fat% will be reflected according to the resistance differences when the electrical signal transmitting through human body.

3. Fat/Hydration Content Fitness Assessment Chart

After your weighing, you can use the following Assessment Chart for reference:

Age	Fat% Female	Hydration% Female	Fat% Male	Hydration% Male	Status	Key line indication
below 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	too lean	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	lean	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	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	
above 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	too lean	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	lean	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	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	

- The above information is only for reference

ABOUT CALORIE

1. Calorie & Energy Consumption

Calorie: Energy Unit

The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and sex.

2. Calorie & Losing Weight

Control the calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. This is a very simple theory. As the daily energy intake can not support the energy consumption of the human body, the saccharine and fat stored inside will decompose and provide energy to human body. That leads to weight loss.

ADVISE FOR USE & CARE

- The platform will be slippery when it is wet. Keep it dry!
- Keep standing still during the course of weighing.
- DO NOT strike, shock or drop the scale.
- Treat the scale with care as it is a precise instrument.
- Clean the scale with a damp cloth and avoid water getting inside the scale. DO NOT use chemical/abrasive cleaning agents.
- Keep the scale in cool place with dry air.
- Always keep your scale in horizontal position.
- If failed to turn on the scale, check whether battery is installed, or battery power is low. Insert or replace new battery.
- If there is error on display or can not turn off the scale for a long time, please take off the battery for about 3 seconds, then install it again to re move soft-fault. If you can not resolve the problem, please contact your dealer for consultation.
- Do not use it for commercial purpose.

KÖRPERFETT-/WASSERANTEIL-ÜBERWACHUNGSWAAGE BEDIENUNGSANLEITUNG

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Willkommen zum Einsatz der FIRST AUSTRIA Körperfett-/Wasseranteil-Überwachungswaage. Dieses Produkt wurde speziell zur Kontrolle vom Körperfett-/Wasseranteil entwickelt. Es hilft die tägliche Veränderung vom Körperfett-/Wasseranteil und dem Gewicht genau im Auge zu behalten und liefert Ihnen Referenzinformationen. Basierend auf der Analyse Ihrer Körpergröße, Gewicht und Alter usw. berechnet die Waage Ihren täglichen Energiebedarf und hilft Ihr Gewicht zu kontrollieren. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.



Entsorgung

Helfen Sie mit beim Umweltschutz! Entsorgen Sie Elektroaltgeräte nicht mit dem Hausmüll. Geben Sie dieses Gerät an einer Sammelstelle für Elektroaltgeräte ab.

BENUTZERFREUNDLICHE TIPPS

- Während des Messvorgangs
 - Die Waage schaltet sich durch Betreten automatisch ein. Bitte ignorieren Sie stets die erste Messung und starten Sie die Aufzeichnung erst mit der zweiten Messung.
 - Ziehen Sie vor der Benutzung stets Ihre Schuhe und Socken aus und waschen Sie ihre Füße.
 - Steigen Sie vorsichtig auf die Wiegefläche.
 - Es ist ratsam, die Messung stets zur gleichen Tageszeit durchzuführen.
 - Das Messergebnis kann nach intensivem Sport, übertriebener Diät oder extremem Flüssigkeitsverlust irreführen.
 - Benutzen Sie die Personenwaage auf einem festen und ebenen Boden. Bitte stehen Sie während der Messung ruhig auf der Waage.
 - Bei folgenden Personengruppen können die Messergebnisse Abweichungen aufweisen:
 - Kinder unter 10 oder Erwachsene über 100 Jahre (Diese können das Gerät nur im normalen Wiegemodus verwenden)
 - Erwachsene über 70 Jahre
 - Bodybuilder oder professionelle Sportler.
 - Folgende Personen dürfen das Gerät nicht benutzen:
 - Schwangere Frauen
 - Personen mit Anzeichen von Ödemen
 - Personen in Dialysebehandlung
 - Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen Geräten.

2. Sicherheitshinweise

- Der prozentuale Fett/Flüssigkeitsanteil, der von der Körperfett-Überwachungswaage ausgewertet wurde, dient nur als Referenz (nicht für medizinische Zwecke). Wenn Ihr prozentualer Fett/Wasseranteil über oder unter normalem Niveau liegt, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- Die Waage während des Gebrauchs von starken elektromagnetischen Feldern fernhalten.
- Steigen Sie nicht auf die Waage, wenn die Oberfläche feucht ist. Rutschgefahr! Wenn außerdem die Wiegefläche verglast ist, steigen Sie niemals auf eine Ecke der Waage und halten während des Wiegevorgangs das Gleichgewicht.

FUNKTIONEN/SPEZIFIKATIONEN

- Verwendet einen hochpräzisen Dehnungsmessstreifen-Sensor.
- Mehrfunktion: Kontrolle des prozentualen Anteils von Körperfett, Wasser, BMI und Vorschläge zum Kalorienbedarf.
- Integrierter Speicher für 12 verschiedene Personen.
- Optional normaler Wiegenmodus (Umgehung der Parametereinstellungen): Automatisches Einschalten durch Betreten und fortlaufendes Aufaddieren der Wiegunen.
- „Batterie erschöpft“/Überlastungsanzeige.

LEISTUNGSINDEX

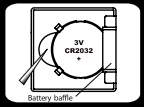
Index \ Punkt	Wiege- Bereich	Fett%	Wasser%	Kalorien
Index- Bereich		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Auflösung	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

EINLEGEN ODER WECHSELN DER BATTERIE

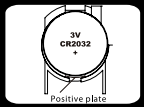
Der Batterietyp der Waage hängt vom Produktaufbau ab. Finden Sie den Batterietyp Ihrer Waage anhand der folgenden Abbildungen heraus und installieren oder wechseln Sie anschließend die Batterien wie beschrieben.

- 1x3V CR2032 Lithium-Batterien (mitgeliefert). Bitte entfernen Sie vor Benutzung den Abstandshalterstreifen.
- 2x1,5V (AA/AAA) Batterien (nicht mitgeliefert). Bitte entfernen Sie vor Benutzung die Verpackung.

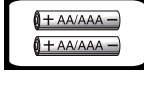
ABB. 1: Battery baffle = Batteriehalter
 ABB. 2: Positive plate = Pluspol



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:
 A. Nehmen Sie die erschöpfte Batterie mit Hilfe eines spitzen Gegenstands heraus, wie in der Abbildung dargestellt.
 B. Legen Sie die neue Batterie ein, indem Sie eine Seite der Batterie unter den Batteriehalter schieben und Sie anschließend die andere Seite herunter drücken.



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:
 A. Drücken Sie vorsichtig auf die Batterie. Die Batterie springt automatisch nach oben.
 B. Legen Sie die neue Batterie ein, indem Sie zuerst auf eine Seite der Batterie und anschließend auf die andere Seite am Pluspol drücken. Achten Sie auf die Polarität.



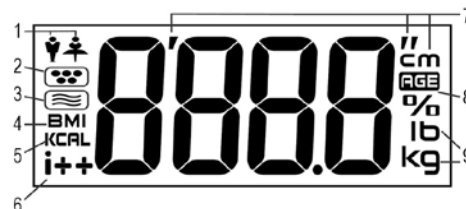
Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:
 A. Nehmen Sie die erschöpften Batterien heraus (falls nötig mit Hilfe eines spitzen Gegenstands).
 B. Legen Sie die neuen Batterien ein, indem Sie zuerst auf die eine und anschließend auf die andere Seite der Batterie drücken (Bitte achten Sie auf die Polarität).

BESCHREIBUNG DER TASTEN

SET (EIN/EINSTELLEN): Schalten Sie die Waage ein und gehen Sie zum nächsten Parameter
 ▲ : Erhöht mit jedem Tastendruck den Wert um 1. Fortgesetztes Drücken erhöht die Geschwindigkeit der Werterhöhung.
 ▼ : Verringert mit jedem Tastendruck den Wert um 1. Fortgesetztes Drücken erhöht die Geschwindigkeit der Wertverminderung.

LCD-DISPLAY

1. Geschlecht
2. Fett %
3. Wasseranteil %
4. BMI
5. Kalorieneinheit
6. Anzeige Fettgehalt
7. Einheit der Körpergröße
8. Alter
9. Gewichtseinheit



GEWICHTSEINHEIT EINSTELLEN



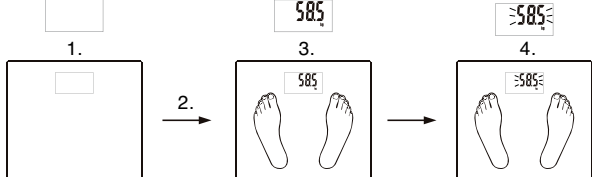
Wenn Ihre Waage zwei Maßsysteme (metrisch und angloamerikanisch) unterstützt, können Sie mit der Umschalttaste für die Einheiten die bevorzugte Gewichtseinheit einstellen. Am Boden der Skala finden Sie eine Umschalttaste für die Einheiten, siehe Abbildung. Drücken Sie bei eingeschalteter Waage die Umschalttaste, um die Gewichtseinheit zu konvertieren.

Anmerkung: Das Einheitensystem der Waage hängt vom Verkaufsort oder den Erfordernissen des Händlers ab.

OPTIONALER, NORMALER WIEGEMODUS

(Durch Übergehen der Parametereinstellungen)

Automatisches Einschalten durch Betreten der Waage



1. Legen Sie die Batterie eine und stellen Sie die Waage auf einen ebenen Boden.
2. Stellen Sie sich auf die Waage
3. Sie zeigt ihr Gewicht an.
4. Die Ziffern blinken zuerst, leuchten anschließend ständig und stehen fest.

FEHLERANZEIGEN

- Lo** Anzeige „Batterie erschöpft“
Die Batterie ist erschöpft, bitte mit einer neuen Batterie ersetzen.
- Err** Überlastungsanzeige
Das Gewicht auf der Wiegefläche überschreitet die maximale Belastung der Waage. Bitte verlassen Sie die Waage, um eine Beschädigung zu vermeiden.
- ErrL** Anzeige Fettanteil% zu niedrig
Der Fettanteil% ist zu niedrig. Bitte führen Sie eine nährhaftere Diät durch und geben Sie gut auf sich acht.
- ErrH** Anzeige Fettanteil% zu hoch
Der Fettanteil% ist zu hoch. Bitte achten Sie auf Ihre Diät und treiben Sie mehr Sport.
- L** Fehlerhafte Messung
Fehler aufgetreten, bitte für ein korrektes Ergebnis die Messung erneut durchführen.

FETT/WASSER/KALORIEN-MESSMODUS

(1) Einstellen persönlicher Parameter

1. Wenn Sie zum ersten Mal die Batterie einlegen und das Gerät einschalten, werden die Standard-Parameter wie folgt eingestellt:

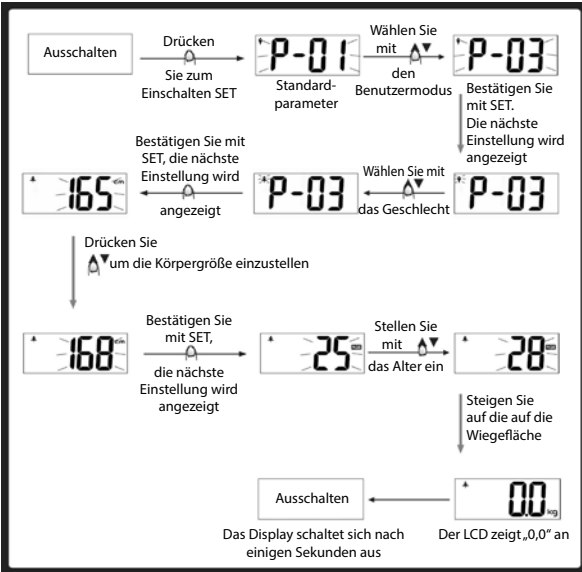
Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1	Mann	165cm	25

2. Die Parameter können in folgendem Bereich eingestellt werden:

Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1-12	Mann/Frau	100-250cm (3'03,5" -8'02,5")	10-100

3. Parametereinstellung

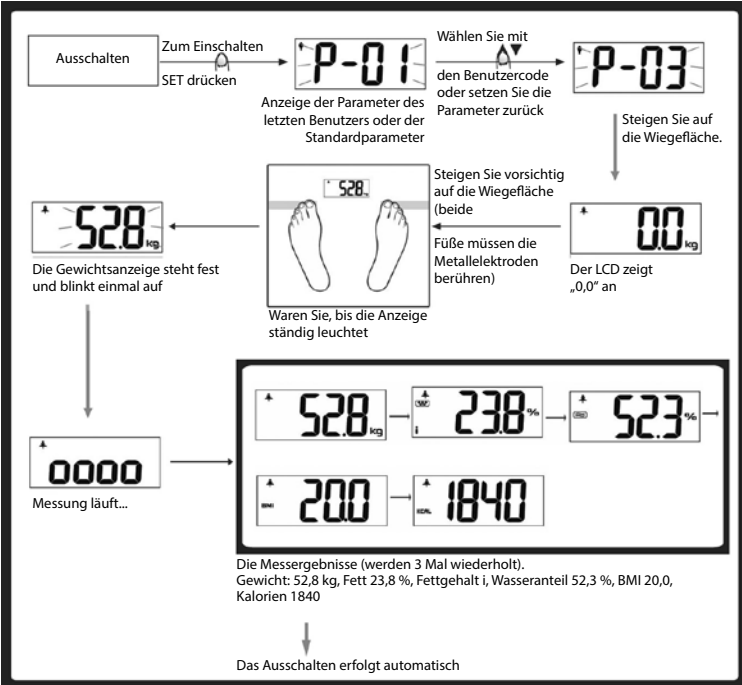
Beispiel: Benutzer 3, Frau, 168cm, 28 Jahre alt. Sie können ihre Parameter folgendermaßen einstellen:



HINWEIS:

- Wenn sich die Waage während der Parametereinstellung für 6 Sekunden im Leerlauf befindet und die Parameter schon eingestellt wurden, werden diese automatisch gespeichert. Das LCD zeigt „0“ an, d.h. die Messung des Körperfetts hat begonnen.
- Wenn das LCD während der Parametereinstellung „0“ anzeigt, drücken Sie für 3 Sekunden SET (EIN/EINSTELLEN), um zum Einstellungsmodus zurückzukehren. Anschließend können Sie den Benutzercode, Geschlecht, Körpergröße und Alter einstellen.

(2) Starten der Messung

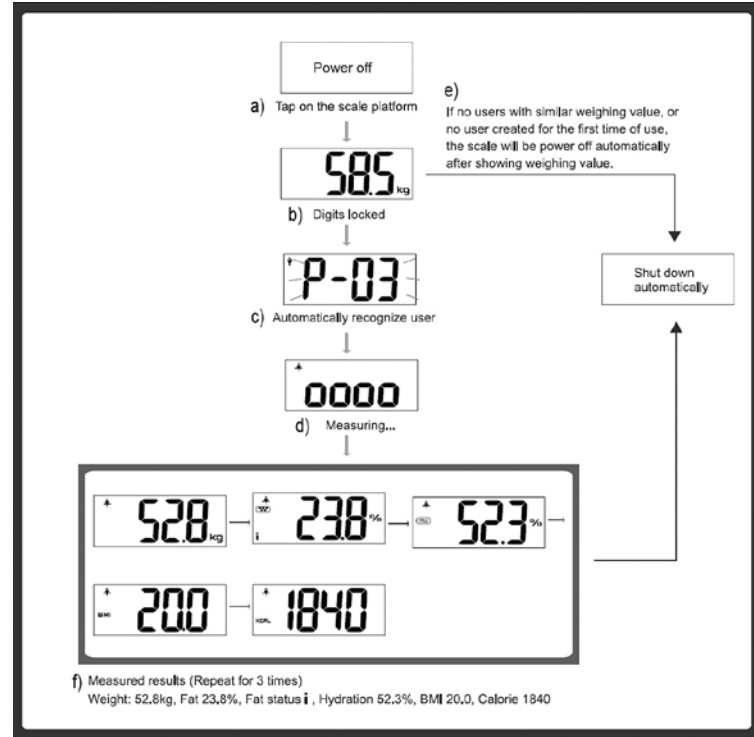


(Achten Sie darauf, dass Ihre Füße die Metallelektroden auf der Wiegefläche berühren, ansonsten kann das Körperfett nicht gemessen werden). Um die Genauigkeit zu erhöhen, ziehen Sie bitte Ihre Schuhe und Socken aus, bevor Sie auf die Wiegefläche steigen.

Beispiel: Bei Benutzer 3, Frau, 168cm, 28 Jahre alt, kann die Messung so aussehen:

AUTOMATISCHE ANWENDERERKENNUNG

Wenn die Waage ausgeschaltet ist oder sich im Standby-Modus befindet, steigen Sie auf sie, um zuerst ein Gewicht zu erhalten. Das Display sperrt die Anzeige für eine Sekunde. Wenn die Waage ähnliche Gewichte sucht (Gewichtsdifferenz weniger als 2 kg), blinkt das Gewicht einmal auf und zeigt den Anwendercode an. Nachdem der Anwendercode einmal aufblinkt, erkennt die Waage automatisch den aktuellen Anwender für die Messung. Die Waage beginnt mit der Messung der anderen Daten, wie Körperfett, Wasseranteil usw.

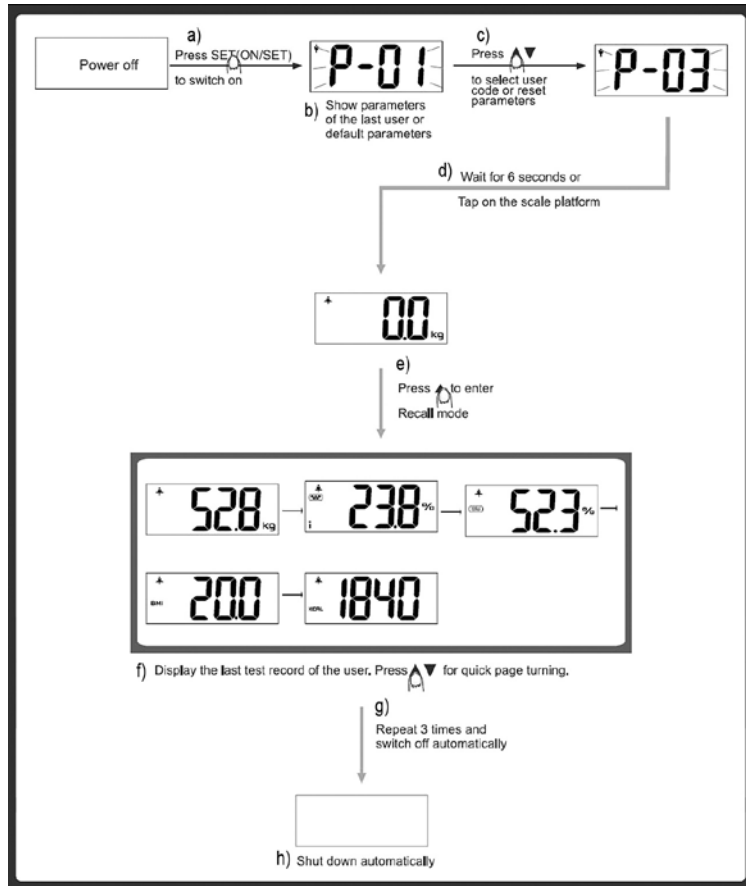


- a. Steigen Sie auf die Wiegefläche.
- b. Anzeige gesperrt
- c. Automatische Anwendererkennung
- d. Messung läuft ...
- e. Wenn kein Anwender mit einem ähnlichen Gewicht gefunden oder bei der ersten Inbetriebnahme kein Anwender angelegt wurde, schaltet sich die Waage nach der Anzeige des Gewichts automatisch ab.
- f. Die Messergebnisse (werden 3 Mal wiederholt). Gewicht: 52,8 kg, Fett 23,8 %, Fettgehalt i, Wasseranteil 52,3 %, BMI 20,0, Kalorien 1840

Anmerkung:

1. Nach der Suche nach Anwendern mit einem ähnlichen Gewicht und nach einmaligem Aufblinken der Gewichtsanzeige, ruft die Waage nicht die Messung des Körperfetts auf, wenn der Anwender die Metallelektroden nicht richtig berührt. Die Waage zeigt nur das Geschlecht und das aktuelle Gewicht des Anwenders an, bis sie sich automatisch abschaltet.
2. Wenn die Waage zwei oder mehrere Gewichte findet, wählt sie den Anwender mit dem nächsten Gewichtswert aus. Wenn zwei gleiche Gewichtswerte gefunden werden, wird der erste Anwendercode ausgewählt.

ABRUFEN VON MESSDATEN



- Drücken Sie zum Einschalten SET (ON/SET)
- Der Anwendercode des letzten Anwenders oder die Standardparameter werden angezeigt.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲▼ den Anwendercode aus oder setzen Sie die Parameter zurück.
- Warten Sie 6 Sekunden oder tippen Sie auf die Wiegefläche
- Rufen Sie mit der Taste ▲▼ den Abrufmodus auf.
- Die letzten Messdaten des Anwenders werden angezeigt. Drücken Sie zum schnellen Umblättern der Seite die Taste ▲▼.
- Wiederholen Sie dies dreimal und die Waage schaltet sich automatisch ab
- Das Abschalten erfolgt automatisch

ÜBER FETT

1. Über Fettanteil%

- Der Fettanteil% ist ein prozentualer Index des Fettgehalts im menschlichen Körper.
- Der Fettgehalt im menschlichen Körper hat ein bestimmtes Niveau. Übergewicht hat einen schädlichen Einfluss auf den Metabolismus. Dadurch können verschiedene Krankheiten auftreten. Hier gilt ein alter Spruch, „Fettleibigkeit ist die Brutstätte von Krankheiten“.

2. Funktionsprinzip

Da elektrische Signale mit einer bestimmten Frequenz durch den menschlichen Körper fließen, ist der Widerstand von Fett höher als der von Muskeln oder anderem Gewebe. Unter Verwendung der Analyse des biologischen Widerstands lässt dieses Gerät einen kleinen elektrischen Strom mit einer ungefährlichen Wechselspannung durch den menschlichen Körper fließen. Wenn der elektrische Strom durch den Körper fließt, spiegelt sich folglich der prozentuale Fettanteil entsprechend in den Widerstandsunterschieden wieder.

3. Fett/Wassergehalt Fitness-Abschätzungstabelle

Nach dem Wiegen können Sie die folgenden Schätzungstabellen als Referenz verwenden:

Alter	Fett% Weiblich	Wassergehalt% Weiblich	Fett% Männlich	Wassergehalt% Männlich	Status	Balkenanzeige
unter 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	zu mager	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	mager	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	hoch	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	sehr hoch	
über 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	zu mager	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	mager	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	hoch	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	sehr hoch	

- Die obigen Angaben dienen nur als Referenz.

ÜBER KALORIEN

1. Kalorien und Energieverbrauch

Kalorien: Energieeinheit

Die gemessenen Daten zeigen die Energie an, die Sie entsprechend zu Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht benötigen, um den täglichen Stoffwechsel und normale Aktivitäten aufrecht zu erhalten.

2. Kalorien und Abnehmen

Kontrollieren der Kalorienaufnahme zusammen mit passenden Übungen ist ein wirksamer Weg, Gewicht zu verlieren. Dies ist eine sehr einfache Theorie. Da die tägliche Energieaufnahme den Energieverbrauch des menschlichen Körpers nicht ausgleichen kann, werden gespeicherter Zucker und Fett im menschlichen Körper zerlegt und versorgen ihn so mit Energie. Das führt zu einem Gewichtsverlust.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG UND PFLEGE

- Die Wiegeplattform ist rutschig, wenn sie nass ist. Halten Sie sie trocken!
- Stehen Sie während des Wiegevorgangs ruhig auf der Wiegeplattform.
- Setzen Sie Waage NICHT Stößen oder Schlägen aus und lassen Sie sie nicht fallen.
- Handhaben Sie die Waage mit Vorsicht, da es sich um ein Präzisionsmessgerät handelt.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch und lassen Sie kein Wasser in die Waage gelangen. Verwenden Sie KEINE chemischen/scheuernden Reinigungsmittel.
- Stellen Sie die Waage an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Bewahren Sie die Waage stets in horizontaler Stellung auf.
- Wenn sich die Waage nicht einschalten lässt, überprüfen Sie, ob eine Batterie eingelegt wurde oder die Batterie erschöpft ist. Legen Sie eine neue Batterie ein.
- Wenn auf dem Display ein Fehler angezeigt wird oder die Waage sich nach längerer Zeit nicht ausschaltet, nehmen Sie bitte die Batterie für ca. 3 Sekunden heraus und setzen Sie sie dann wieder ein, um einen Software-Fehler zu beseitigen. Wenn Sie das Problem nicht beheben können, wenden Sie sich für das weitere Vorgehen bitte an Ihren Händler.
- Nicht für gewerblichen Einsatz verwenden.

ВЕСЫ КОНТРОЛЯ ОЖИРЕНИЯ/ГИДРАТАЦИИ ТЕЛА ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Для измерения массы тела человека, а также соотношения в организме жира, воды и костной ткани. Не для коммерческого и промышленного использования.

Уважаемый потребитель,

Предлагаем использовать FIRST AUSTRIA весы контроля ожирения/гидратации тела. Это изделие специально предназначено для контроля ожирения/гидратации тела, помогает ежедневно контролировать ожирение, гидратацию и дать вам информацию. На основе анализа вашего роста, веса, возраста и т.д. он дает вам информацию о потребной энергии и помогает контролировать ваш вес. Перед использованием внимательно прочитайте эту инструкцию.

Экологическая утилизация:

Вы можете помочь защитить окружающую среду! Помните о соблюдении местных правил:
■ Отправьте неработающее электрооборудование в соответствующие центры утилизации.

Хранение: Рекомендуется хранить в закрытом сухом помещении при температуре окружающего воздуха не выше плюс 40°C с относительной влажностью не выше 70% и отсутствии в окружающей среде пыли, кислотных и других паров.

Транспортировка: К данному прибору специальные правила перевозки не применяются. При перевозке прибора используйте оригинальную заводскую упаковку. При перевозке следует избегать падений, ударов и иных механических воздействий на прибор, а также прямого воздействия атмосферных осадков и агрессивных сред.

СОВЕТЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

1. Во время измерения

- Устройство автоматическое. Игнорируйте первое указание и берите во внимание второе показание.
- Перед использованием всегда снимайте обувь и носки, и очистите ступни.
- Аккуратно встаньте на площадку.
- Рекомендуется измерения производить в одно и то же время.
- Результат измерений может быть искажен из-за интенсивной тренировки, резкой диеты или резкой дегидратации.
- Весы должны всегда стоять на твердой и горизонтальной поверхности. Во время измерения стойте спокойно.
- Показания весов могут иметь отклонения для:
 - Детей до 10 лет и взрослых старше 100 лет (использовать только в нормальном режиме)
 - Взрослые старше 70 лет
 - Атлеты бодибилдинга и других видов.
- Следующие лица не должны пользоваться устройством:
 - Беременные женщины
 - Лица с отеком
 - Лица на диализной терапии
 - Лица с кардиостимулятором или с имплантатами.

2. Меры безопасности

- Показания процента ожирения и гидратации служит только как справка (не для лечебных целей). Если показания ожирения и гидратации находятся ниже или выше нормы – проконсультируйтесь с вашим врачом
- При использовании весов избегайте сильных электромагнитных полей.
- Во влажном месте весы могут стать скользкими. Более того, если пластина весов стеклянная, никогда не наступайте на край и держите равновесие во время взвешивания.

ХАРАКТЕРИСТИКИ/СПЕЦИФИКАЦИЯ

- Используется тензодатчик.
- Многофункциональное устройство: проверка уровня жира и воды в теле (в %), ИМТ и рекомендации по количеству потребляемых калорий.
- Встроенная память на 12 пользователей.
- Дополнительный нормальный режим взвешивания (в обход установки параметров): Автовзвешивание и неотобранное взвешивание.
- Индикация разрядки или перегрузки батарей.

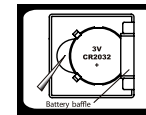
ИНДЕКС КАЧЕСТВА

Индекс \ Пункт	Взвешиваемость	Жир %	Гидратация %	Калории
Индекс Диапазон		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Деление	0.1 кг 0.2 фунт	0.1%	0.1%	1 ккал

УСТАНОВКА ИЛИ ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

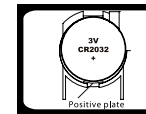
Тип батареек зависит от конструкции изделия. Найдите ваш тип батареек по нижеприведенным иллюстрациям и замените батарейки как описано ниже.

- 1x3В CR2032 литиевые батарейки (включены). Перед использованием удалите изоляционный лист;
 - 2x1.5В (AA/AAA) батареек (не включены). Перед использованием удалите упаковочную пленку;
- фиг 1: Battery baffle = Аккумуляторная батарейка
фиг 2: Positive plate = Положительный контакт



Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:

- Выньте использованную батарейку при помощи острого предмета, как показано на рисунке.
- Установите новую батарейку под зажим сначала одним краем, а затем нажав на другой край.



Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:

- Аккуратно нажмите батарейку, она автоматически выскочит.
- Вставьте новую батарейку сначала прикосновением с положительным контактом, затем нажав на другую сторону. Соблюдайте полярность.



Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:

- Выньте использованные батарейки, если понадобится, то при помощи острого предмета.
- Вставьте новые батарейки сначала одним концом, затем другим. (Соблюдайте полярность)

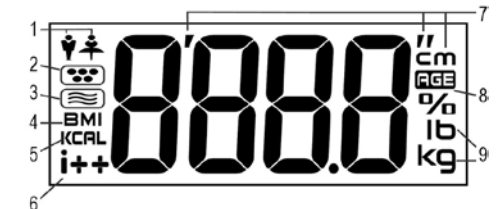
ОБЪЯСНЕНИЕ КНОПОК

УСТАНОВКА (ON/SET): Включает весы и переходит на следующий параметр.

- ▲ : Значение увеличивается с каждым нажатием кнопки. Постоянное нажатие ускоряет увеличение значения.
- ▼ : Значение уменьшается с каждым нажатием кнопки. Постоянное нажатие ускоряет уменьшение значения.

ЖК-ДИСПЛЕЙ

- Пол
- Жир (%)
- Вода (%)
- ИМТ
- Единицы измерения потребностей в калориях
- Содержание жира в организме
- Единицы измерения роста
- Возраст
- Единицы измерения веса



ВЫБОР ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ВЕСА



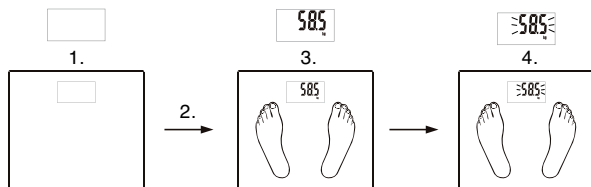
Если весы поддерживают две измерительных системы (метрическую и имперскую), переключаться между ними можно с помощью кнопки смены единиц измерения. Кнопка смены единиц измерения на нижней части весов, как показано на рисунке. Для переключения между системами измерений нажмите на эту кнопку, когда весы включены.

Примечание: Система единиц мер и весов зависит от региона продажи и требований дистрибьютора.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НОРМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ

(без установки параметров)

Авто взвешивание



1. Вставьте батарейки, и установите весы на ровную поверхность.
2. Вступите на площадку/площадка
3. Прочитайте ваш вес
4. Цифры поморгают и замрут

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ УКАЗАНИЯ



Батарейки разряжены
Батарейки надо заменить.



Перегрузка
Объект взвешивания превышает максимальную способность весов. Чтобы избежать повреждения, сойдите с весов.



Низкая жирность
Процент жирности слишком низок. Придерживайтесь более питательной диеты и заботьтесь о себе.



Высокая жирность
Жирность слишком высока. Измените диету и больше занимайтесь физическими упражнениями.



Ретест
Ошибка, рестаруйте весы для правильного результата.

РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИРА/ГИДРАТАЦИИ/НУЖНЫХ КАЛОРИЙ

(1) Установка индивидуальных параметров.

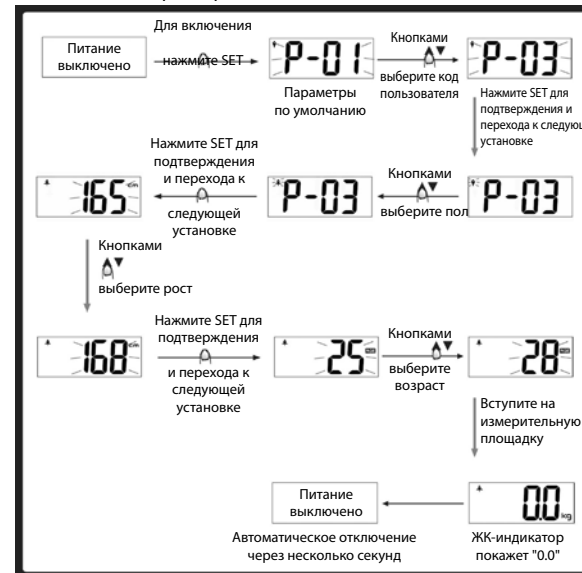
1. После установки батареек и первого включения параметры установятся следующим образом:

Память	Пол	Рост	Возраст
1	Мужской	165 см/5'05.0 дюймов	25

2. Параметры могут быть установлены в следующих диапазонах:

Память	Пол	Рост	Возраст
1~12	Мужчина/женщина	100~250 см/3'03.5"~8'02.5 дюймов	10~100

3. Установка параметров



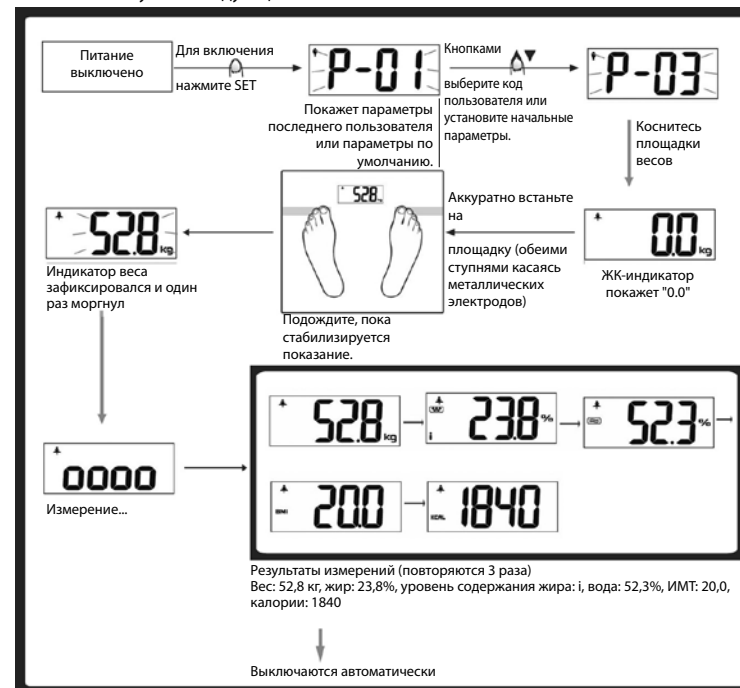
Пример: 3-й пользователь, женщина, 168 см, 28 лет, может установить параметры следующим образом:

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Во время установки параметров 6 секунд холостого хода установленные параметры автоматически запоминаются, а ЖК-индикатор покажет „0“, что означает, что начнется измерение жира тела.
- Если ЖК-индикатор LCD показывает „0“ во время установки параметров, нажмите SET (ON/SET) на 3 секунды для возврата в режим установки, затем установите код, пол, рост и возраст.

(2) Начать измерение

Для аккуратности измерения снимите обувь и носки. Пример: 3-й пользователь, женщина, 168 см, 28 лет может получить следующее:



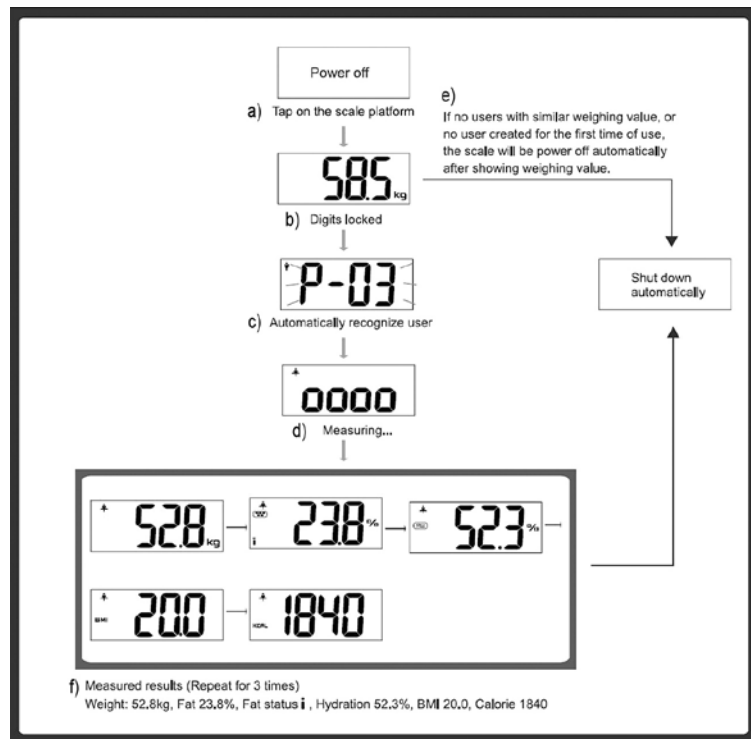
Результаты измерений (повторяются 3 раза)
Вес: 52,8 кг, жир: 23,8%, уровень содержания жира: i, вода: 52,3%, ИМТ: 20,0, калории: 1840

Выключаются автоматически

(удостоверьтесь, что ваши ступни контактируют с металлическими электродами на площадке, иначе жирность вашего тела не может быть измерена.)

АВТОМАТИЧЕСКОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Для взвешивания встаньте на весы, когда они выключены или находятся в режиме ожидания. Результат появится на ЖК-экране через секунду. Если весы найдут подобный результат в памяти (разница показаний не более 2 кг), значение на ЖК-экране мигнет один раз, и устройство покажет код пользователя. При автоматическом распознавании пользователя его код на экране мигнет один раз. После этого весы начнут измерять другие показатели, например процент содержания жира, воды в организме и т. д.

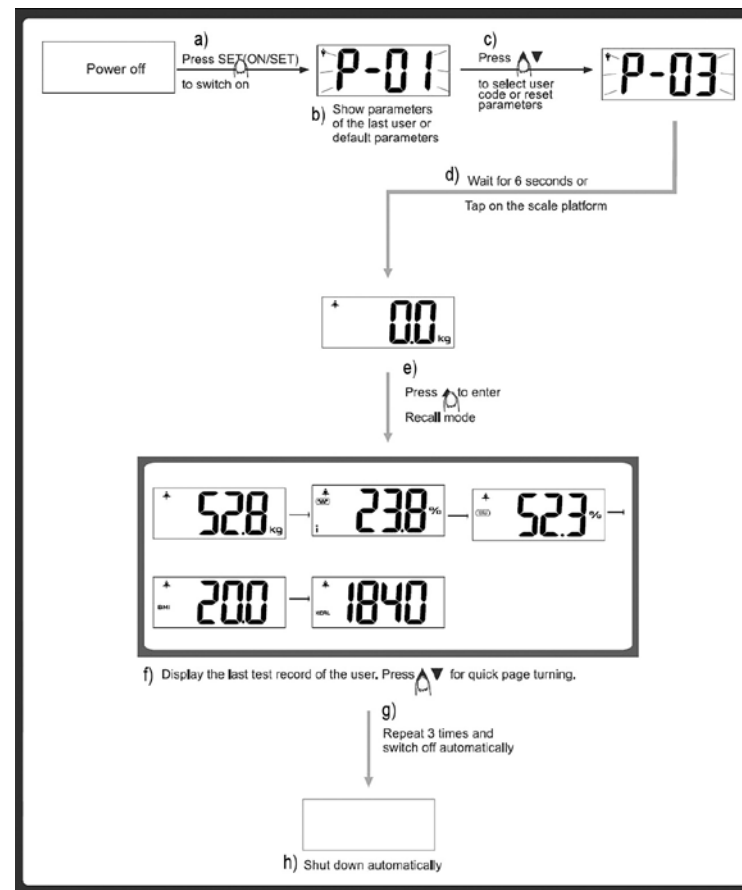


- Нажмите на платформу весов
- Показатели зафиксированы
- Автоматическое распознавание пользователя
- Измерение...
- Если пользователей с подобным весом не найдено или если пользователь впервые использует устройство, весы автоматически выключатся через некоторое время после того, как на экране появится вес.
- Результаты измерений (повторяются 3 раза)
Вес: 52,8 кг, жир: 23,8%, уровень содержания жира: i, вода: 52,3%, ИМТ: 20,0, калории: 1840

Примечание:

- Если пользователь не прикасается к металлическим электродам достаточно плотно, весы не смогут определить индекс массы тела (ИМТ) после измерения веса. Устройство покажет только пол и текущий вес пользователя, а затем выключатся.
- Если устройство обнаружит два или более подобных значения веса, оно выберет пользователя с наиболее близким показателем. Если устройство обнаружит два одинаковых значения веса, оно выберет первого пользователя.

РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



- Нажмите SET (ON/SET), чтобы включить устройство
- Будут показаны параметры последнего пользователя или параметры по умолчанию
- С помощью кнопок ▲ ▼ выберите код пользователя или сбросьте параметры
- Подождите 6 секунд или нажмите на платформу весов
- Нажмите ▲, чтобы перейти в режим отображения
- Будут показаны данные последнего измерения пользователя. Используйте кнопки ▲ ▼ для быстрого переключения между значениями.
- Значения будут повторно отображены 3 раза, после чего устройство автоматически отключится
- Автоматическое отключение устройства

ОЖИРЕ

- О степени ожирения%**
 - Процент жирности характеризует содержание жира в человеческом теле.
 - Содержание жира в человеческом теле должно быть на определенном уровне, избыток жира нарушает метаболизм, что ведет к разным заболеваниям. Здесь уместна поговорка „Ожирение - это гнездо для болезней“.
- Принцип работы**
Когда через человеческое тело проходит электросигнал определенной частоты, импеданс жира выше, чем у мускул или других частей тела. После анализа сопротивления организма этот прибор посылает безопасную частоту низкого напряжения, и он меряет процент жира благодаря разнице сопротивления частей тела.

3. Карта содержания жира/гидратации

После взвешивания воспользуйтесь следующей картой:

Возраст	Жир в% Женский пол	Жидкость в% Женский пол	Жир в% Мужской пол	Жидкость в% Мужской пол	Состояние	Обозначение ключевой строки
меньше 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	слишком низкое	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	низкое	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормальное	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	нормальное	iiii
больше 30	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	слишком	iiii
	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	слишком низкое	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	низкое	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормальное	iiii
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	нормальное	iiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	слишком	iiii

- Информация только для справки

О КАЛОРИЯХ

1. Калории и потребление энергии

Калория: Единица энергии

Указываемые данные говорят вам, как вы должны поддержать ваш метаболизм, обычную активность, а также вес, рост, возраст и пол.

2. Калории и потеря веса

Контролируйте потребление калорий и их использование. Это очень простая теория. Если внешнее поступление энергии недостаточно, начнут работать запасы сахара и жира. Это ведет к снижению веса

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Влажная площадка скользкая. Держите ее сухой!
- Во время взвешивания стойте.
- НЕ наклоняйте, ударяйте или роняйте весы.
- Обращайтесь с весами как с точным инструментом.
- Чистите весы влажной тряпочкой. Но избегайте попадания воды во внутрь. НЕ используйте химические или абразивные материалы.
- Храните весы в прохладном сухом помещении.
- Всегда храните весы в горизонтальном положении.
- Если весы не включаются, проверьте, вставлены ли батарейки, либо они потеряли мощность. Вставьте новые батарейки.
- Если на дисплее сигнал ошибки, или дисплей не отключается долгое время, выньте батарейку примерно на 3 секунды, затем вставьте ее. Если вы не можете решить проблему, контактируйте с дилером.
- Не используйте устройство для коммерческих целей.

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

Срок службы прибора – 3 года

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

Сделано в Китае

Дата производства указана на упаковке

Изготовитель:

Компания Тиметрон Австрия (Timetron GesmbH)

Адрес:

Раймундгассе 1/8, 1020, Вена, Австрия
(Raimundgasse 1/8, 1020 Vienna, Austria)

Импортер:

ООО «Грантэл»
143912, Московская область, г. Балашиха,
Западная коммунальная зона, ул. Шоссе
Энтузиастов, вл. 1а, тел. +7 (495) 297 50 20

В случае неисправности изделия необходимо обратиться в ближайший авторизованный сервисный центр. За информацией о ближайшем сервисном центре обращайтесь к продавцу.

СЪНТАР ПЕНТРУ МОНИТОРИЗАРЕА ХИДРАТĂРИИ/GRĂSIMII CORPORALE

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Stimate client,

Vă dorim o utilizare plăcută a cântarului FIRST AUSTRIA pentru monitorizarea hidrataării/grăsimii corporale. Acest produs este conceput special pentru a testa grăsimea corporală/hidratarea, pentru supravegherea zilnică a grăsimii corporale, hidrataării și greutateii, furnizând informații pentru uzul dumneavoastră. Pe baza înălțimii, greutateii și vârstei dumneavoastră etc., vă indică necesarul dumneavoastră energetic zilnic și vă ajută să mențineți sub control greutatea. Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de utilizare.



Eliminare ecologică

Puteți ajuta la protejarea mediului! Respectați reglementările locale: predați echipamentele electronice scoase din uz la un centru specializat de eliminare a deșeurilor.

SFATURI PENTRU UTILIZARE

1. În timpul cântăririi

- Dispozitivul este conceput pentru a vă permite să pășiți pe el. Ignorați întotdeauna prima valoare indicată și luați în considerare doar informațiile celei de-a doua cântăririi.
- Scoateți-vă din picioare pantofii și șosetele, ștergeți-vă picioarele înainte de utilizare.
- Pășiți pe platformă ușor.
- Este recomandabil să vă cântăriți la aceeași oră în fiecare zi.
- Rezultatul poate fi înșelător după exerciții sportive intense, dietă excesivă sau în condiții de deshidratare extremă.
- Cântăriți-vă/utilizați întotdeauna cântarul pe o suprafață tare și plană. Nu vă mișcați în timpul cântăririi.
- Datele cântăririi pot prezenta abateri în cazul următoarelor persoane:
 - Copiii sub 10 sau adulții peste 100 (pot folosi acest aparat doar în modul de cântărire normală)
 - Adulții peste 70
 - Sportivii care practică body building sau alți sportivi.
- Persoanele în următoarele situații nu pot utiliza acest aparat:
 - Femeile însărcinate
 - Cei care prezintă simptomele unui edem
 - Cei care fac dializă
 - Cei care au un stimulator cardiac sau alte dispozitive medicale implantate.

2. Avertisment

- Procentul de grăsime% hidratare% evaluat de cântarul pentru monitorizarea grăsimii este doar pentru uz personal (nu pentru a fi folosit în scop medical). Dacă procentul dumneavoastră de grăsime% hidratare% este peste/sub nivelul normal, vă rugăm să consultați un medic pentru mai multe informații.
- Păstrați distanța față de câmpuri electromagnetice atunci când folosiți cântarul.
- Dacă îl folosiți pe o suprafață udă, ar putea să alunece. În plus, dacă suprafața platformei de cântărire este emailată, nu pășiți niciodată pe marginea cântarului și păstrați-vă echilibrul în timpul cântăririi.

CHARACTERISTICI/SPECIFICAȚII

- Utilizarea senzorului tensiometric de înaltă precizie
- Multifuncțional: grăsime corporală test %, hidratare corporală %, IMC și aportul de calorii sugerat.
- Memorie încorporată pentru 12 utilizatori diferiți
- Mod opțional de cântărire normală (prin setarea parametrilor): Cântărire automată în momentul pășirii și cântăririi consecutive cu greutateii suplimentare
- Indică bateria scăzută și supraîncărcarea

INDICELE DE PERFORMANȚĂ

Indice	Articol	Capacitate de cântărire	Grăsime%	Hidratare%	Calorii
Valoarea indicelui			4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Diviziune		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

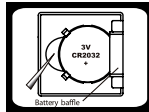
PENTRU A INSTALA SAU ÎNLOCUI BATERIA

Tipul bateriei cântarului depinde de structura produsului. Aflați tipul bateriei cântarului dumneavoastră conform imaginilor următoare, apoi instalați și înlocuiți bateria așa cum este descris.

- Baterii cu litiu 1x3V CR2032 (incluse). Înlăturați folia de izolare înainte de utilizare;
- Baterii 2x1.5V (AA/AAA) (nu sunt incluse). Înlăturați folia de protecție înainte de utilizare;

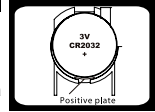
PIC 1: Battery baffle = Clemă pentru fixarea bateriei

PIC 2: Positive plate = Borna pozitivă



Deschideți capacul compartimentului pentru baterii de la capătul cântarului:

- Scoateți bateria uzată cu ajutorul unui obiect ascuțit așa cum se arată în imagine.
- Instalați noua baterie punând o parte a bateriei sub clemă pentru fixarea bateriei și apăsând pe cealaltă parte.

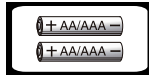


Deschideți capacul compartimentului pentru baterii de la capătul

cântarului:

- Apăsăți
- Instalați noua baterie pe cealaltă

bateria ușor și aceasta va sări singură în afară. baterie conectând o parte a bateriei la borna pozitivă și apăsând în jos parte. Vă rugăm să respectați polaritatea.



Deschideți capacul compartimentului pentru baterii de la capătul cântarului:

- Înlăturați bateriile uzate cu ajutorul unui obiect ascuțit dacă este necesar.
- Instalați noile baterii punând o parte a bateriei jos mai întâi și apoi apăsați în jos cealaltă parte. (Vă rugăm să respectați polaritatea)

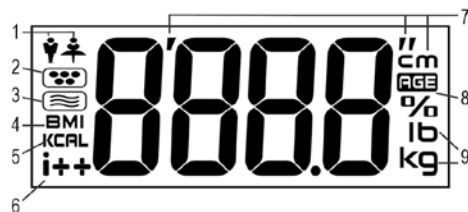
EXPLICAREA TASTELOR

SET (ON/SET): Porniți cântarul și treceți la parametrul următor.

- ▲ : Măriți valoarea cu un interval la fiecare apăsare. Apăsarea continuă va accelera mărirea valorii.
- ▼ : Scădeți valoarea cu un interval la fiecare apăsare. Apăsarea continuă va accelera scăderea valorii.

AFIȘAJ LCD

- Sex
- %grăsime
- %hidratare
- IMC
- Unitate calorică
- Indicație stare grăsime
- Unitate înălțime
- Vârsta
- Unitate greutate



SETAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ PENTRU GREUTATE



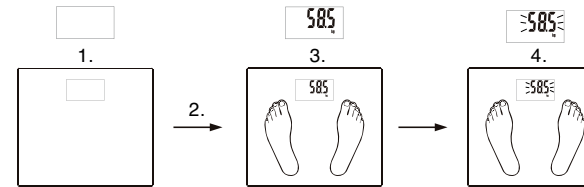
În cazul în care cântarul este disponibil (sau aplicabil) în două sisteme de măsurare, metric și imperial, îl puteți seta pe cel preferat prin apăsarea butonului de conversie a unităților. În partea de jos a cântarului, puteți găsi un buton de conversie a unităților, după cum este indicat în imagine. Apăsăți butonul de conversie a unităților pentru a converti unitatea de greutate la pornirea cântarului.

Observație: Sistemul de unități al cântarului depinde de țara de destinație pentru vânzare sau de distribuitor.

MODUL OPȚIONAL DE CÂNTĂRIRE NORMALĂ

(prin setarea parametrilor)

Cântărire automată în momentul pășirii



- Instalați bateria și plasați cântarul pe o podea plană
- Pășiți pe platforma pentru cântărire
- Se afișează greutatea dumneavoastră
- Cifrele luminează intermitent, se stabilizează și se mențin pe afișaj

MESAJE DE AVERTIZARE



Indicarea bateriei scăzute
Nivelul bateriei scade, vă rugăm să o înlocuiți cu o baterie nouă.



Indicarea supraîncărcării
Subiectul de pe cântar depășește capacitatea maximă a cântarului. Vă rugăm să vă dați jos pentru a evita daunele.



Indicarea nivelului scăzut de grăsime%
Nivelul grăsimii% este prea scăzut. Vă rugăm să urmați o dietă mai hrănitoare și să vă îngrijiți.



Indicarea unui nivel ridicat de grăsime%
Nivelul grăsimii% este prea ridicat. Vă rugăm să vă supravegheați dieta și să faceți mai multe exerciții.



Repețiți testul
Dacă apare mesaj de eroare, vă rugăm să repetați testul pentru a obține un rezultat corect.

MODUL DE MĂSURARE AL GRĂSIMII/HIDRATĂRII/CALORIILOR

(1) Setarea parametrilor personali

- Atunci când instalați prima oară bateria și porniți cântarul, toți parametrii implicați sunt setați după cum urmează:

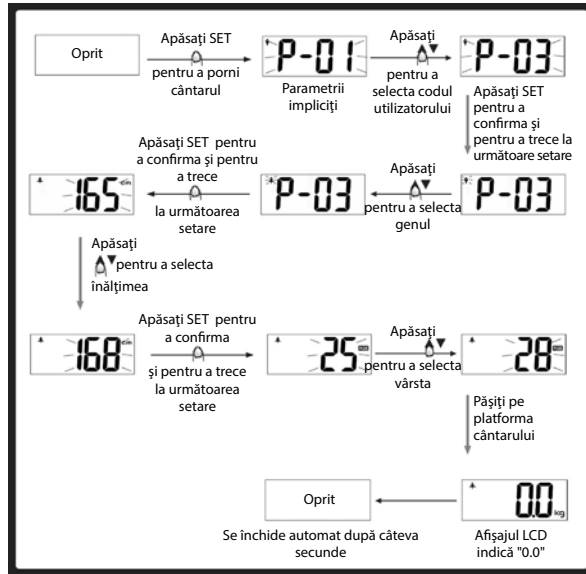
Memorie	Gen	Înălțime	Vârsta
1	Masculin	165cm/5'05.0"	25

- Parametrii pot fi setați după cum urmează:

Memorie	Gen	Înălțime	Vârsta
1~12	masculin/feminin	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Setarea parametrilor

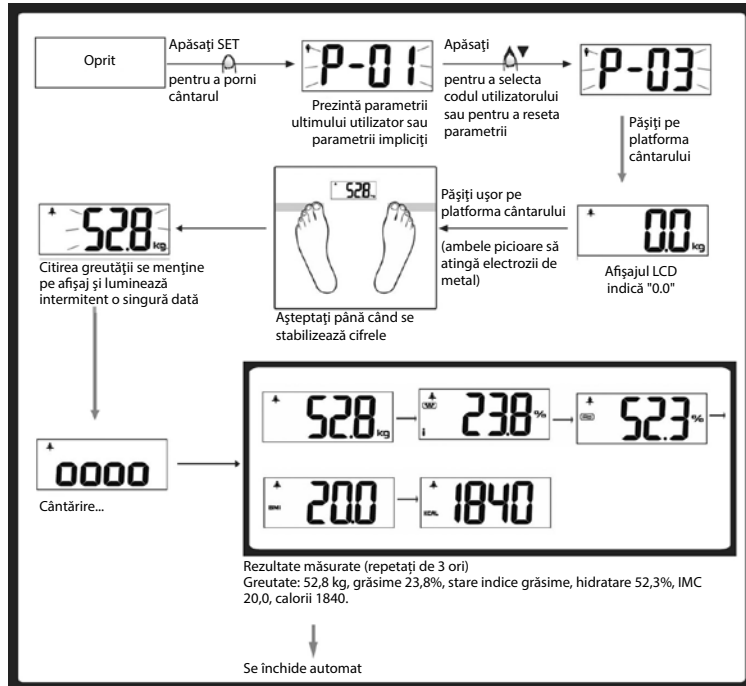
Exemplu: al treilea utilizator, femeie, 168cm, 28 ani, își poate seta parametrii după cum urmează:



OBSERVAȚIE:

- În timpul setării parametrilor, dacă nu acționați timp de 6 secunde parametrii deja setați vor fi memorizați automat și afișajul LCD indică "0", adică va începe măsurarea grăsimii corporale.
- Dacă afișajul LCD indică "0" în timpul setării parametrilor, apăsați SET (ON/SET) timp de 3 secunde pentru a vă întoarce în modul setare, apoi puteți seta codul utilizatorului, genul, înălțimea și vârsta

(2) Pentru a începe măsurarea



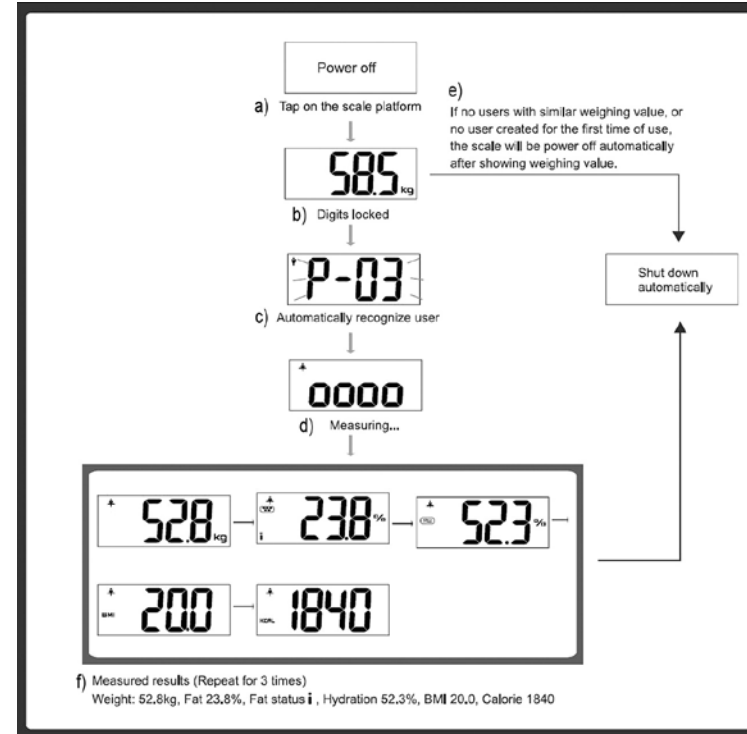
(Asigurați-vă că picioarele dumneavoastră ating electrozii de metal de pe platforma cântarului, altfel grăsimia corporală nu poate fi măsurată.)

Pentru exactitate, vă rugăm să vă scoateți din picioare pantofii & ciorapi înainte de a pași pe cântar. Exemplu: al treilea utilizator, femeie, 168cm, 28 ani, se poate cântări după cum urmează:

Rezultate măsurate (repetati de 3 ori)
Greutate: 52,8 kg, grăsime 23,8%, stare indice grăsime, hidratare 52,3%, IMC 20,0, calorii 1840.

RECUNOAȘTERE AUTOMATĂ UTILIZATOR

Atunci când cântarul este oprit sau în standby, pașiți pe cântar pentru a obține o valoare de cântărire. Ecranul LCD va bloca valoarea într-o secundă. În cazul în care cântarul poate căuta o valoare de cântărire o dată și va fi afișat codul de utilizator. Cântarul va recunoaște automat utilizatorul măsurat curent după ce modul utilizator clipește o dată. Cântarul va trece la măsurarea altor date, cum ar fi grăsimea corporală, hidratarea etc.

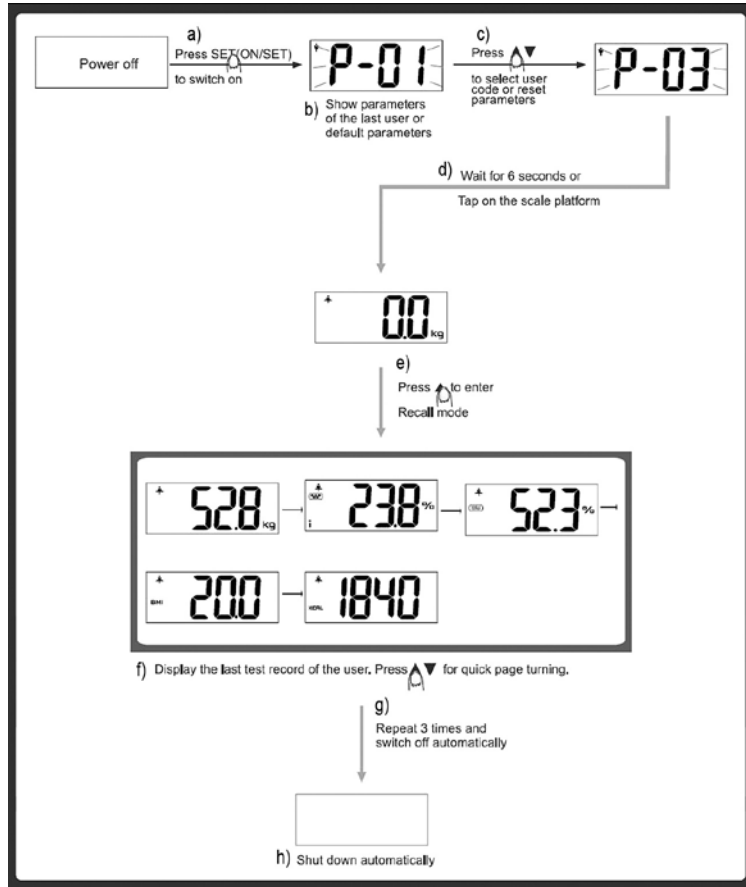


- a. Apăsăți pe platforma cântarului
- b. Cifre blocate
- c. Recunoaștere automată a utilizatorului
- d. Măsurare în curs...
- e. Dacă nu există niciun utilizator nu valoarea de cântărire similară sau nu este creat niciun utilizator pentru prima utilizare, cântarul va fi oprit automat după afișarea valorii de greutate.
- f. Rezultate măsurate (repetati de 3 ori)
Greutate: 52,8 kg, grăsime 23,8%, stare indice grăsime, hidratare 52,3%, IMC 20,0, calorii 1840

Observație:

1. După căutarea utilizatorilor cu valoare de cântărire similară și clipea valorii greutății o dată, cântarul nu poate trece la măsurarea grăsimii corporale dacă utilizatorii nu ating electrozii metalici. Cântarul va afișa doar sexul și valoarea greutății curente a utilizatorilor până când se oprește automat.
2. În cazul în care cântarul găsește două sau mai multe valori de cântărire similare, acesta va alege utilizatorul cu cea mai apropiată valoare a greutății. În cazul în care cântarul găsește două valori de cântărire identice, va alege codul de utilizator din față.

PENTRU A REAPELA ÎNREGISTRAREA TESTĂRII



- Apăsați SET (ON/SET) pentru pornire
- Afișați parametrii ultimului utilizator sau parametrii impliciti
- Apăsați ▲ ▼ pentru a selecta codul de utilizator sau a reseta parametrii
- Așteptați 6 secunde sau apăsați pe platforma cântarului
- Apăsați ▲ pentru a deschide modul Reapelare
- Afișați ultima înregistrare de testare a utilizatorului, apăsați ▲ ▼ pentru a schimba paginile rapid.
- Repețiți de 3 ori și opriți automat
- Opriti automat

DESPRE GRĂSIME

1. Despre grăsime%

- Grăsimea% este un indice% al conținutului de grăsime al corpului uman.
- Conținutul de grăsime al corpului uman se află la un anumit nivel, excesul de grăsime poate avea efecte negative asupra metabolismului, de aceea pot apărea diverse boli. După cum spune un vechi proverb: "Obezitatea este sursa tuturor bolilor".

2. Principii de funcționare

Deoarece prin corpul uman se transmit semnale electrice cu o anumită frecvență, impedanța grăsimii este mai mare decât cea a masei musculare sau a altor țesuturi. Prin utilizarea analizei rezistenței biologice, acest produs va transmite o frecvență sigură a unui curent electric cu tensiune scăzută prin corpul uman, astfel încât grăsimea% va fi reflectată conform diferențelor de rezistență atunci când semnalul electric este transmis în corpul uman.

3. Tabel pentru evaluarea conținutului de grăsime/hidratare

După cântărire, puteți utiliza următorul tabel pentru a vă informa:

VARSTA	% Grăsime Femeie	% Hidratare Femeie	% Grăsime Barbat	% Hidratare Barbat	Status	Diagramme
< 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	too lean	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	lean	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	high	iiii
> 30	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	very high	iiii
	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	too lean	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	lean	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	iiii
> 30	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	high	iiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	very high	iiii

- Informațiile de mai sus sunt pur informative

DESPRE CALORII

1. Consumul de calorii & energie

Calorii: Unitatea energetică

Datele citite indică energia de care aveți nevoie pentru a vă susține metabolismul zilnic și activitățile normale și care este necesară pentru greutatea, înălțimea, vârsta și genul dumneavoastră.

2. Calorii & pierderea în greutate

Controlul aportului de calorii combinat cu exerciții sportive adecvate este un mod eficient de a pierde în greutate. Aceasta este o teorie foarte simplă. Deoarece aportul energetic zilnic nu poate susține consumul de energie al corpului uman, zaharurile și grăsimea depozitată în interiorul corpului se vor descompune și vor furniza energie corpului uman. Aceasta duce la pierderea în greutate.

SFATURI PENTRU UTILIZARE ȘI ÎNGRIJIRE


- Platforma va fi alunecoasă atunci când este udă. Mențineți-o uscată!
- Rămâneți nemișcat în timpul cântării.
- NU loviți, zguduiți și nu scăpați cântarul.
- Manipulați cântarul cu grijă deoarece este un instrument precis.
- Curățați cântarul cu o cârpă umedă și evitați pătrunderea apei în interiorul acestuia. NU utilizați agenți de curățare chimici/abrazivi.
- Mențineți cântarul într-un loc rece cu aer uscat.
- Păstrați cântarul întotdeauna în poziție orizontală.
- Dacă nu reușiți să porniți cântarul, verificați dacă bateria este instalată sau dacă nivelul bateriei este scăzut. Inșerați sau înlocuiți cu o baterie nouă.
- Dacă apare un mesaj de eroare sau dacă nu puteți închide cântarul pentru o perioadă lungă de timp, scoateți bateria timp de 3 secunde, apoi instalați-o din nou pentru a anula defecțiunea softului. Dacă nu puteți rezolva această problemă, vă rugăm să contactați distribuitorul dumneavoastră pentru informații.
- A nu se utiliza în scopuri comerciale.

WAGA MONITORUJĄCA TŁUSZCZ I NAWODNIENIE CIAŁA WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA

Drogi Kliencie,

Witamy użytkownika wagi FIRST AUSTRIA monitorującej tłuszcz i nawodnienie ciała. Produkt został specjalnie zaprojektowany do testowania tłuszczu/nawodnienia, dla wspomnienia kontroli codziennych zmian tłuszczu, nawodnienia i ciężaru i przedstawia informacje do twojego użytku. W oparciu o analizę wzrostu, ciężaru, wieku itd., podaje dzienne zapotrzebowanie energetyczne, i pomaga kontrolować wagę. Przed użyciem prosimy uważnie przeczytać tę instrukcję.

Utylizacja przyjazna środowisku

Możesz wspomóc ochronę środowiska! Proszę pamiętać o przestrzeganiu lokalnych przepisów:  przekazać uszkodzony sprzęt elektryczny do odpowiedniego ośrodka utylizacji.

WSKAZÓWKI POMOCNE UŻYTKOWNIKOWI

1. W trakcie pomiarów

- Urządzenie jest tak zaprojektowane, by można było na nim stanąć. Proszę zawsze ignorować pierwszy odczyt brać pod uwagę wynik drugiego ważenia.
- Proszę zawsze zdejmować buty i skarpetki, i przetrzeć stopy przed ważeniem.
- Delikatnie wejść na platformę wagi.
- Zaleca się wykonywanie pomiarów o tej samej porze dnia.
- Wynik pomiaru może być mylący, po intensywnych ćwiczeniach, nadmiernej diecie lub w warunkach skrajnego odwodnienia.
- Zawsze używać wagę na twardej, płaskiej powierzchni. W trakcie pomiaru proszę się nie ruszać.
- Wyniki ważenia mogą mieć odchyłki u następujących osób:
 - Dzieci poniżej 10 lat lub dorośli powyżej 100 (mogą korzystać z urządzenia tylko w trybie normalnym)
 - Dorośli powyżej 70 lat
 - Kulturyści i inni zawodowi atleci.
- Urządzenia nie powinny używać następujące osoby:
 - Kobiety w ciąży
 - Mające objawy obrzęku
 - Stosujące dializę
 - Ze wszczepionym kardiostymulatorem lub innym implantowanym urządzeniem.

2. Ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa

- Zawartość procentowa tłuszczu (Fat%) i nawodnienia (%) oceniana na skali monitora tłuszczu jest tylko orientacyjna (nie do celów medycznych). Jeśli twoja zawartość procentowa tłuszczu i nawodnienia jest powyżej/poniżej granic normy, to proszę skonsultować się z lekarzem.
- Przy używaniu wagi proszę nie znajdować się w pobliżu silnych pól elektromagnetycznych.
- Zwilżona powierzchnia może być śliska. Ponadto, jeśli platforma ważenia jest glazurowana, to nie należy stawać na krawędzi wagi i przy ważeniu należy zachować równowagę.

WŁAŚCIWOŚCI I SPECYFIKACJA

- Zastosowano precyzyjny czujnik tensometryczny
- Wielofunkcyjna: pomiar tkanki tłuszczowej w %, pomiar nawodnienia w %, BMI i sugerowane zapotrzebowanie na kalorie.
- Wbudowana pamięć dla 12-stu różnych użytkowników
- Opcjonalny tryb ważenia normalnego (z pominięciem ustawiania parametrów): Automatyczne ważenie po wejściu i następujące ważenia dodatkowe
- Wskaźnik rozładowania baterii i przeciążenia

ZAKRES DZIAŁANIA

Poz.	Zakres ważenia	Zawartość tłuszczu %	Nawodnienie %	Kalorie
Wskazanie				
Zakres wskazań		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Działka	0.1kg 0.2 funt	0.1%	0.1%	1kCAL

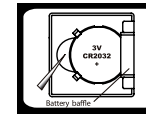
INSTALACJA LUB WYMIANA BATERII

Typ baterii do wagi zależy od konstrukcji produktu. Proszę znaleźć typ baterii stosownie do poniższych rysunków, a następnie zainstalować lub wymienić baterię zgodnie z opisem.

- Bateria litowa 1x3V CR2032 (załączona). Proszę usunąć folię izolacyjną przed użyciem;
- Baterie 2x1,5V (AA/AAA) (nie załączona). Usunąć folię opakowania przed użyciem;

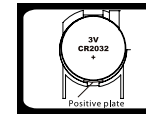
Rys. 1: Battery baffle = Przegroda baterii

Rys. 2: Positive plate = Elektroda dodatnia



Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:

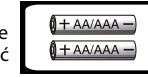
- Wyjąć zużytą baterię za pomocą ostrego przedmiotu, tak jak to pokazano na ilustracji.
- Zainstalować nową baterię wkładając jedną jej stronę poniżej przegrody a następnie dopchnąć drugą stronę.



Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:

- Nacisnąć delikatnie baterię a wysunie się ona automatycznie.
- Zainstalować nową baterię wkładając jedną jej stronę najpierw elektrodą dodatnią a następnie dopchnąć drugą stronę. Proszę zachować właściwą polaryzację.

- Wyjąć zużyte
- Zainstalować



Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:

baterie, za pomocą ostrego przedmiotu, jeśli trzeba. Nowe baterie wkładając najpierw jedną ich stronę a następnie drugą stronę. (Proszę zachować właściwą polaryzację)

ILUSTRACJA GŁÓWNA

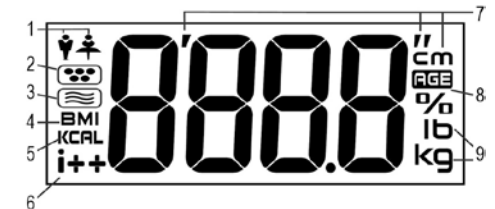
USTAWIENIE (WŁĄCZENIE/USTAWIENIE): Włączyć wagę i przejść do następnego parametru.

▲ : Zwiększać wartości kolejno naciskając. Ciągłe naciskanie przyspiesza wzrost wartości

▼ : Zmniejszać wartości kolejno naciskając. Ciągłe naciskanie przyspiesza zmniejszanie wartości.

WYŚWIETLACZ LCD

- Płeć
- Tkanka tłuszczowa%
- Nawodnienie%
- BMI
- Jednostka kalorii
- Wskaźnik stanu tkanki tłuszczowej
- Jednostka dla wzrostu
- Wiek
- Jednostka masy



USTAWIENIE JEDNOSTEK CIĘŻARU

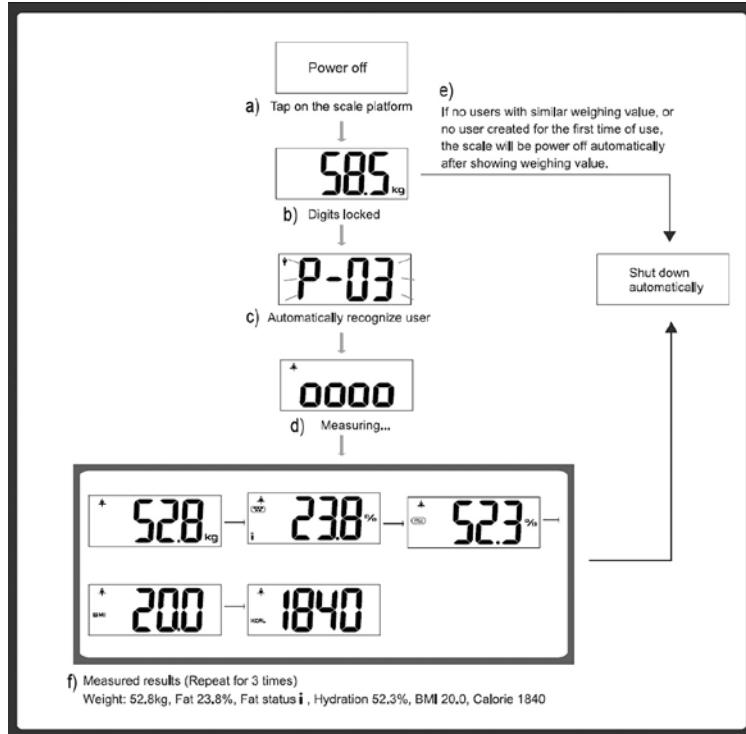


Jeżeli waga została wyposażona w podwójny system pomiarowy (metryczny i angielski), możesz wybrać odpowiedni system miar za pomocą przycisku konwersji jednostek. Przycisk konwersji jednostek znajduje się na spodzie wagi, patrz rysunek. Po włączeniu wagi naciśnij przycisk konwersji jednostek, aby zmienić jednostkę.

Uwaga: System jednostek wagi zależy jest od terenu sprzedaży lub zamówienia dystrybutora.

AUTOMATYCZNE ROZPOZNAWANIE UŻYTKOWNIKA

Gdy waga jest wyłączona, lub znajduje się w trybie czuwania, stań na wadze, aby uzyskać odczyt masy ciała. Po upływie sekundy odczyt zostanie zablokowany na wyświetlaczu. Jeżeli waga posiada w pamięci podobny odczyt masy ciała (różnica wartości do ± 2 kg), odczyt masy jednokrotnie mignie na wyświetlaczu, po czym wyświetlony zostanie kod użytkownika. Po jednokrotnym mignięciu kodu użytkownika waga zapamięta aktualny odczyt masy ciała. Następnie waga przejdzie do rejestracji pozostałych danych, takich jak pomiar tkanki tłuszczowej, nawodnienie itp

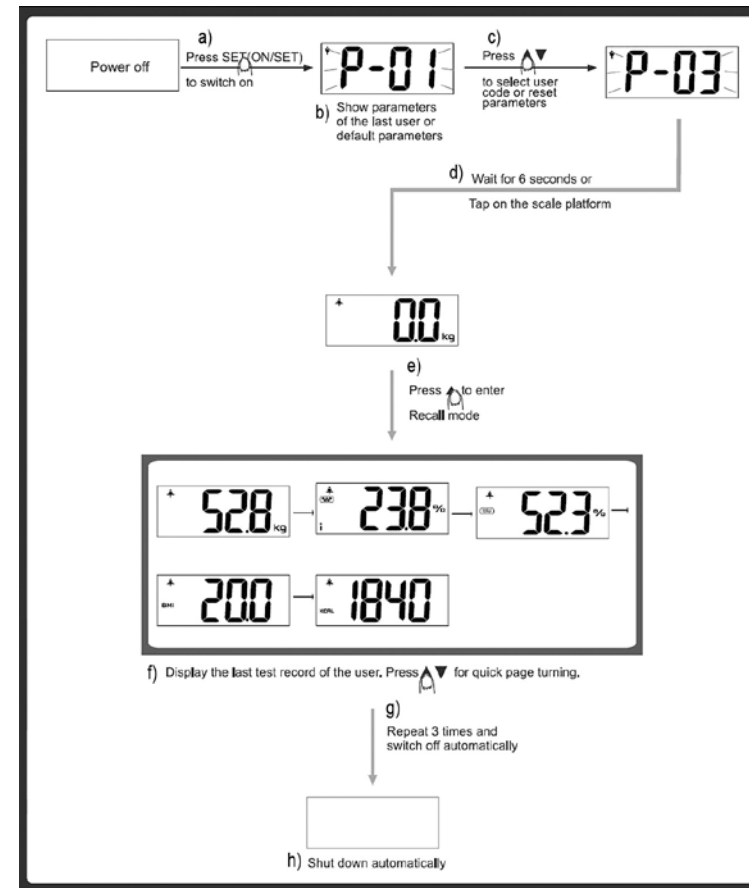


- Puknij w płaszczyznę wagi
- Zablokowana wartość
- Automatyczne rozpoznanie użytkownika
- Pomiar...
- Jeśli urządzenie nie odnajdzie odpowiednich danych użytkownika, lub gdy dane użytkownika nie istnieją, waga wyłączy się automatycznie po wyświetleniu wartości masy.
- Wynik pomiaru (powtarzany 3 razy)
Masa: 52,8 kg, tkanka tłuszczowa: 23,8%, stan tkanki tłuszczowej: i, nawodnienie: 52,3%, BMI: 20,0, kalorie: 1840

Uwaga:

- Po odnalezieniu użytkownika o zbliżonej masie i jednokrotnym mignięciu wartości masy ciała waga nie dokona pomiaru tkanki tłuszczowej, jeżeli użytkownik niewłaściwie dotyka metalowych elektrod. Waga wyświetla płęć i aktualną masę ciała użytkownika tylko do momentu automatycznego wyłączenia się wagi.
- Jeżeli waga odnajdzie dwa lub więcej zbliżonych odczytów masy ciała, wybierze odczyt najbardziej zbliżony do aktualnego odczytu. Jeżeli waga odnajdzie dwa identyczne odczyty, wybierze kod użytkownika o niższym numerze.

PRZYWOŁYWANIE WPISU TESTOWEGO



- Naciśnij SET (ON/SET), aby włączyć urządzenie.
- Wskazanie parametrów ostatniego użytkownika lub domyślnych parametrów.
- Naciśnij \uparrow/\downarrow , aby wybrać kod użytkownika lub zresetować parametry.
- Poczekaj 6 sekund lub puknij w płaszczyznę wagi.
- Naciśnij \uparrow/\downarrow , aby uruchomić tryb przywoływania.
- Wartości ostatniego wpisu testowego użytkownika. Naciśnij \uparrow/\downarrow , aby przewijać strony. Po 3-krotnym wyświetleniu wartości, urządzenie wyłączy się automatycznie.
- Automatyczne wyłączenie

O TŁUSZCZU

- O Fat% (procentowym wskazaniu zawartości tłuszczu)**
 - Fat% jest wskaźnikiem procentowym zawartości tłuszczu w ludzkim ciele.
 - Zawartość tłuszczu w ludzkim ciele powinna mieć pewien poziom, nadmierny tłuszcz źle wpływa na metabolizm i dlatego może spowodować inwazję różnych chorób. Stare powiedzenie mówi, że otyłość jest kolebką chorób.
- Zasada działania**
Przy przepływie sygnału określonej częstotliwości przez ciało ludzkie, impedancja tłuszczu jest większa niż mięśni lub innych tkanek ludzkich. Do analizy rezystancji biologicznej urządzenie to podaje niskie napięcie bezpiecznej częstotliwości powodując przepływ prądu przez ludzkie ciało; parametr Fat% będzie odbiciem różnic rezystancji przy przepływie prądu przez ciało.

3. Tabela oceny sprawności w odniesieniu do zawartości tłuszczu/nawodnienia

Po wważeniu można posłużyć się następującą tabelą oceny sprawności:

Wiek	Tłuszcz% Kobieta	Woda% Kobieta	Tłuszcz% Mężczyzna	Woda% Mężczyzna	Status	Wskaźnik słupkowy
poniżej 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	niedowaga	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	niska waga	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalna	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	wysoki	iiiii
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	bardzo wysoki	iiiii°
powyżej 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	niedowaga	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	niska waga	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalna	iiii
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	wysoki	iiiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	bardzo wysoki	iiiii°

- Powyższa tabela jest orientacyjna.

O KALORIACH

1. Kalorie i zużycie energii

Kalorie: Jednostka energii

Odczyt danych pokazuje wymaganą energię dzienną potrzebną dla podtrzymania dziennego metabolizmu i przeciętną aktywność odpowiednią do wagi, wysokości, wieku i płci.

2. Kalorie i odchudzanie się

Kontrolowany pobór kalorii w połączeniu z właściwymi ćwiczeniami jest skutecznym sposobem odchudzania się. Jest to w teorii bardzo proste. Jeśli dzienny pobór energii nie zaspokoi zużycia energii w ludzkim ciele, to cukry i tłuszcz zmagazynowane w ciele rozłożą się, by zapewnić ciału energię. Prowadzi to do utraty wagi.

ZALECENIA UŻYTKOWANIA I OBSŁUGI

1. Zwilżona platforma będzie śliska. Dbać, by była sucha!
2. W trakcie ważenia proszę stać nieruchomo.
3. NIE UDERZAĆ, nie potrząsać ani nie upuścić wagi.
4. Traktować wagę ostrożnie jako przyrząd precyzyjny.
5. Czyścić wagę wilgotną ściereczką i unikać przedostania się wody do wnętrza. NIE UŻYWAĆ środków agresywnych chemicznie i ścierających.
6. Przechowywać wagę w miejscu chłodnym i suchym,
7. Wagę utrzymywać zawsze w pozycji poziomej.
8. Jeśli waga się nie włącza, sprawdzić obecność baterii i czy nie jest rozładowana. Włożyć lub wymienić baterię.
9. Jeśli wyświetlenie jest błędne, lub waga nie włącza się przez dłuższy czas, to proszę wyjąć baterie na ca 3 sekundy a następnie włożyć ponownie by usunąć błąd programu. Jeśli to nie pomoże, to proszę skonsultować się ze sprzedawcą.
10. Nie używać do celów handlowych.

VAGA ZA PRAĆENJE MASNOĆE/HIDRACIJE TELA UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Dragi kupče,

Hvala što si kupio FIRST AUSTRIA vagu za praćenje masnoće/hidracije tela. Ovaj uređaj je posebno konstruisan da prati masnoću/hidraciju tela i da omogući precizno dnevno kontrolisanje promena u masnoći, hidraciji, mišićima, kostima i težini tela, pružajući ti neophodne informacije. Na osnovu analize tvoje visine, težine i starosti, daje ti uputstva za unos dnevne količine enrgije i pomaže ti da kontrolišes svoju težinu. Molimo da pažljivo pročitaš uputstvo pre upotrebe.



Ekološko odlaganje otpada

Možete pomoći zaštiti okoline! Molimo ne zaboravite da pošaljete lokalnu regulativu. Odnosite pokvarenu električnu opremu u odgovarajući centar za odlaganje otpada.

PRAKTIČNI SAVETI

1. Prilikom merenja

- A. Uređaj je konstruisan tako da se automatski uključuje. Molimo da ignorišete prva očitavanja i počnete da beležite tek od drugog merenja.
- B. Uvek skinite cipele i čarape i obrišite stopala pre korišćenja.
- C. Polako stanite na mernu platformu.
- D. Preporučuje se da se uvek merite u isto doba dana.
- E. Dobijeni rezultati mogu biti varljivi nakon intenzivnog vežbanja, preterane dijetne i u slučajevima ekstremne dehidracije.
- F. Uvek se merite/koristite vagu na tvrdj i ravnoj površini. Kada se merite, molimo da se ne pomerate.
- G. Dobijeni rezultati mogu imati devijacije kod sledećih grupa ljudi:
 - Deca mlađa od 10 i odrasle osobe starije od 100 godina. (Oni mogu koristiti vagu samo za merenje težine.)
 - Odrasle osobe starije od 70 godina.
 - Bodi-bilder i drugi profesionalni sportisti.
- H. Ljudi sa sledećim stanjima ne bi trebalo da koriste ovaj uređaj:
 - Trudnice
 - Osobe sa simptomima edema
 - Osobe na dijalizi
 - Osobe sa ugrađenim pejsmejkerom ili drugim ugrađenim medicinskim uređajem.

2. Bezbednosno upozorenje

- A. Procentualni sadržaj masti i hidracije prikazan na monitoru vage isključivo služi kao referenca (nije za medicinsku namenu). Ako je vaš procentualni sadržaj masti i hidracije iznad ili ispod normalnog nivoa, molimo da konsultujete vašeg lekara za savet.
- B. Prilikom korišćenja vage udaljite se od snažnih elektro-magnetnih polja.
- C. Ako se merite na vlažnoj površini, postoji mogućnost klizanja. Štaviše, budući da je površina platforme za merenje uglučana, nikada nemojte stajati na njenoj samoj ivici i održavajte ravnotežu prilikom merenja.

KARAKTERISTIKE/SPECIFIKACIJE

1. Upotreba senzorskog merača visoke preciznosti
2. Višenamenska: meri % telesne masti, % vode u organizmu i BMI i predlaže potrebnu količinu kalorija za unos.
3. Ugrađena memorija za 12 različitih korisnika.
4. Opcioni uobičajeni režim merenja težine (premošćavanje parametarskih podešavanja): Automatsko uključivanje merenja težine i dodatnih merenja.
5. Indikacije zamene baterije i preopterećenja

INDEKS PERFORMANSI

Indeks \ Stavka	Kapacitet merenja	Procentat masti	Procentat hidracije	Kalorija
Raspon		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Veličina podeoka	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

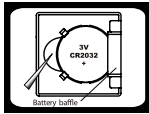
INSTALACIJA ILI ZAMENA BATERIJA

Tip baterije koji koristi vaga zavisi od samog proizvođača. Pronađite odgovarajuću bateriju za vagu u skladu sa sledećim slikama, a zatim instalirajte ili zamenite bateriju kako je opisano.

- 1x3V litijumske baterije CR2032 (nalaze se u pakovanju). Sklonite izolacionu foliju pre upotrebe.
- 2x1,5V (AA/AAA) baterije (ne nalaze se u pakovanju). Uklonite pakovanje sa baterije pre upotrebe.

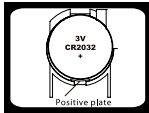
Sl. 1: Battery baffle = Pregrada baterije

Sl. 2: Positive plate = Pozitivna strana



Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:

- Izvučite potrošenu bateriju pomoću oštrog predmeta, kako je prikazano na slici.
- Instalirajte novu bateriju tako što ćete staviti jednu stranu baterije ispod pregrade baterije, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole.



Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:

- Blago pritisnite bateriju i baterija će automatski iskočiti.
- Postavite novu bateriju tako što ćete staviti jednu stranu baterije ispod kontakta, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole. Molimo vas da vodite računa o polaritetu.



Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:

- Izvučite potrošene baterije, pomoću oštrog predmeta ako je to potrebno.
- Instalirajte nove baterije tako što ćete prvo staviti jednu stranu baterije, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole. (Molimo vas da vodite računa o polaritetu).

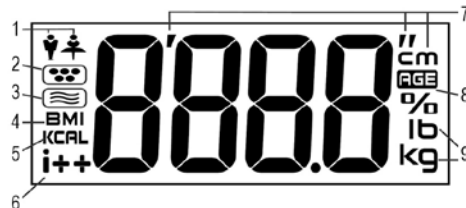
KLJUČNE ILUSTRACIJE

PODEŠAVANJE (UKLJUČENO/PODEŠAVANJE): Uključite vagu i pređite na sledeći parametar.

- ▲ : Svakim pritiskom povećava vrednost za jednu jedinicu. Nепrekidno držanje tastera pod pritiskom će ubrzati povećavanje vrednosti.
- ▼ : Svakim pritiskom smanjuje vrednost za jednu jedinicu. Nепrekidno držanje tastera pod pritiskom će ubrzati smanjivanje vrednosti.

LCD EKLAN

1. Pol
2. % masti
3. % vode
4. BMI
5. Jedinice kalorija
6. Pokazatelj statusa gojaznosti
7. Jedinica visine
8. Uzrast
9. Jedinica težine



PODEŠAVANJE JEDINICE TEŽINE



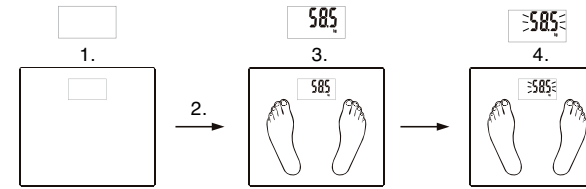
Ako su na vagi dostupna dva merna sistema, metrički i imperijalni, možete da izaberete željeni sistem pritiskom na dugme za pretvaranje jedinica. Na dnu vage se nalazi dugme za pretvaranje jedinica, kao što je prikazano na slici. Kad je vaga uključena, pritisnite dugme za pretvaranje jedinica za promenu jedinice težine

Napomena: Merni sistem vage zavisi od zemlje prodaje ili zahteva distributera.

OPCIONI REŽIM NORMALNOG MERENJA TEŽINE

(premošćavanje podešavanja parametara)

Automatsko merenje po stupanju na vagu



1. Instalirajte baterije i stavite vagu na ravan pod.
2. Stanite na platformu za merenje
3. Prikaz vaše težine
4. Cifre će zatreperti, stabilizovati se i fiksirati.

UPOZORENJA



Indikacija slabe baterije
Baterija ostaje bez snage, molimo zamenite je novom baterijom.



Indikacija preopterećenja
Težina osobe na platformi prelazi maksimalni kapacitet vage. Molimo vas da siđete sa vage da biste izbegli oštećenje vage.



Indikacija niskog procenta masti
Procenat masti je previše nizak. Molimo da jedete hranu sa više hranljivih sastojaka i da dobro povedete računa o sebi.



Indikacija visokog procenta masti
Procenat masti je previše visok. Molimo da budete na dijeti i više vežbate.



Ponovno testiranje
Greška postoji, molimo ponovite test da dobijete ispravne rezultate.

REŽIM MERENJA MASNOĆE/HIDRACIJE/KALORIJA

(1) Podešavanje ličnih parametara

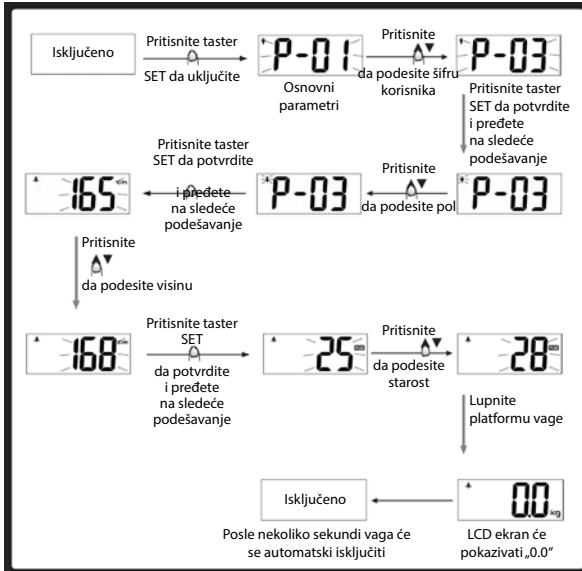
- Pošto prvi put instalirate bateriju i uključite vagu, pojaviće se sledeći osnovni parametri:

Memorija	Pol	Visina	Godine
1	Muškarac	165cm/5'05.0"	25

- Parametri se mogu podesiti na sledeći način:

Memorija	Pol	Visina	Godine
1~12	muški/ženski	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

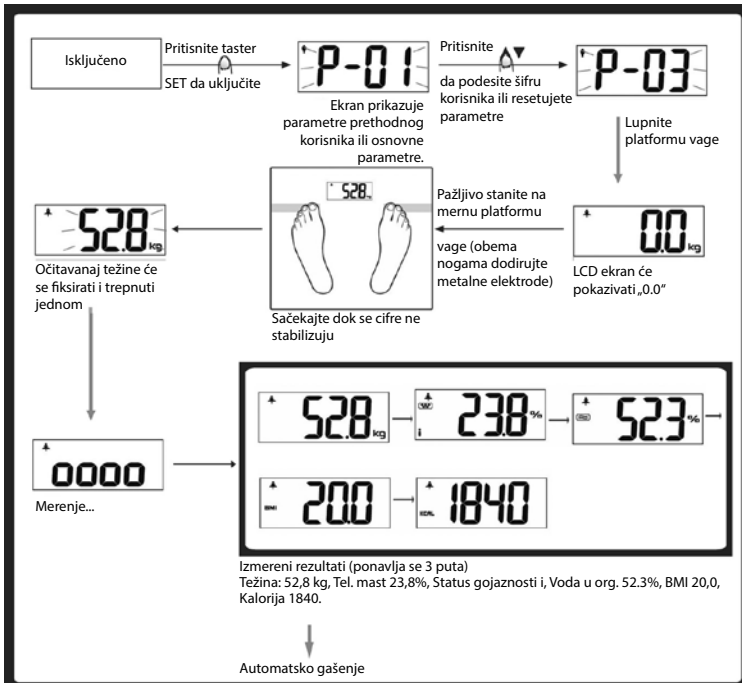
3. Podešavanje parametara



Primer: treći korisnik, žensko, 168cm, 28 godina – može svoje parametre podesiti na sledeći način:

- Tokom podešavanja parametara, ako je vaga neaktivna 6 sekundi, već postavljeni parametri će automatski biti upamćeni, a LCD ekran vage će pokazivati „0“, što znači da će otpočeti merenje telesne masti.
- Ako se na LCD ekranu pojavi „0“ tokom podešavanja parametara, pritisnite taster SET (ON/SET) i zadržite na 3 sekunde da biste se vratili na režim podešavanja. Zatim ponovo započnite podešavanje šifre korisnika, pola, visine i težine.

(2) Početak merenja

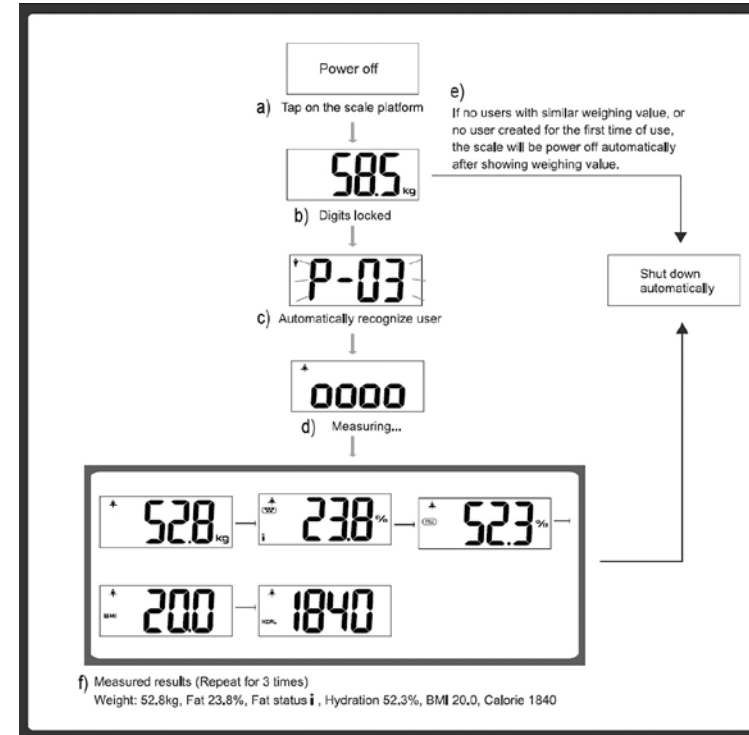


(vodite računa da vam stopala dodiruju metalne elektrode na platformi vage. U suprotnom neće biti izmerena telesna mast.)

Da biste osigurali preciznost vage, molimo vas da izujete cipele i čarape pre nego što stupite na vagu. Primer: treći korisnik, ženski, 168cm, 28 godina, može se meriti na sledeći način:

AUTOMATSKO PREPOZNAVANJE KORISNIKA

Kad je vaga isključena ili u režimu pripravnosti, stanite na nju da biste izmerili težinu. LCD će za jednu sekundu blokirati prikaz. Ako vaga može da pronađe sličnu vrednost merenja, (razlika težine od $\pm 2\text{kg}$), na LCD-u će jednom trepnuti izmerena težina i prikazaće se šifra korisnika. Vaga će, nakon što jednom trepne prikazujući šifru korisnika, automatski prepoznati osobu koja se trenutno meri. Vaga zatim počinje sa merenjem drugih podataka – procenta telesne masti, procenta vode u organizmu i sl.

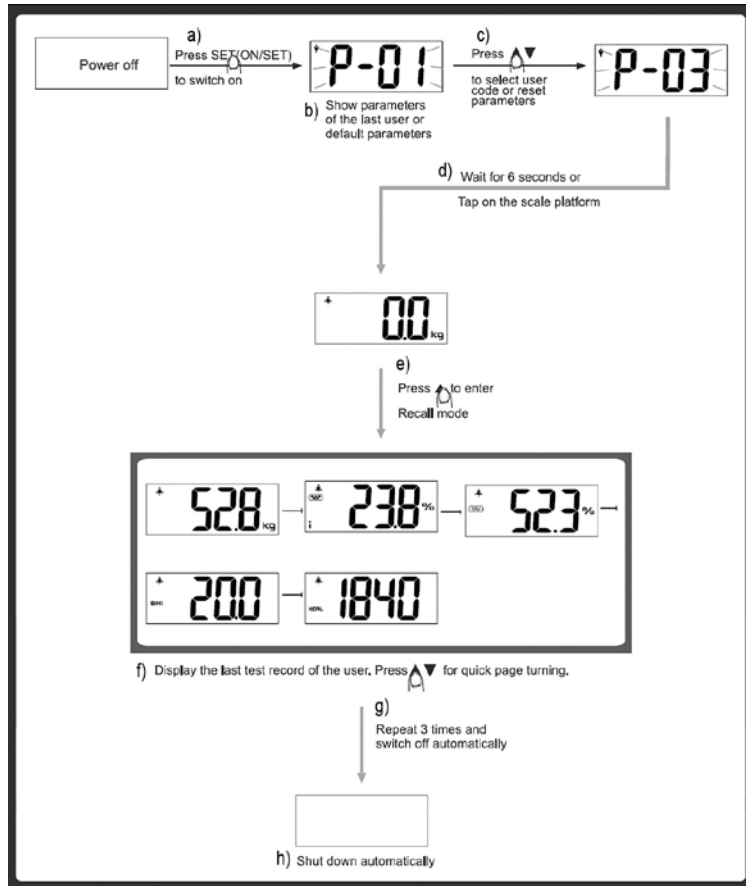


- Dodirnite platformu vage
- Blokirane brojke
- Automatsko prepoznavanje korisnika
- Merenje...
- Ako nema korisnika sa sličnom izmerenom težinom ili se posle prve upotrebe ne napravi korisnički profil, vaga se automatski gasi nakon što prikaže vrednost.
- Izmereni rezultati (ponavlja se 3 puta): Težina: 52,8 kg, Tel. mast 23,8%, Status gojaznosti i, Voda u org. 52,3%, BMI 20,0, Kalorija 1840

Napomena:

1. Kad pretraži korisnike sa sličnom izmerenom težinom i jednom trepne prikazujući izmerenu težinu, vaga ne može da počne da meri procenat telesne masti dok korisnik ne uhvati metalne elektrode. Vaga će u tom slučaju prikazati samo pol i trenutnu izmerenu težinu korisnika i automatski će se ugasi.
2. Ako vaga nađe dve ili više sličnih izmerenih vrednosti, izabraće korisnika čija je zapamćena izmerena vrednost najbliža trenutnoj. Ako vaga nađe dve iste izmerene vrednosti, izabraće šifru korisnika koja se nalazi na prvom mestu.

PRIKAZ ZAPAMĆENIH MERENJA



- Pritisnite dugme SET (ON/SET) da biste uključili vagu
- Prikazuju se pokazatelji poslednjeg korisnika ili podrazumevani pokazatelji
- Pritisnite Δ / ∇ da biste izabrali šifru korisnika ili resetovali pokazatelje
- Sačekajte 6 sekundi ili dodirnite platformu vage
- Pritisnite Δ da biste ušli u režim za prikaz zapamćenih merenja
- Prikazuje se poslednji zabeleženi pokazatelji korisnika, pritisnite Δ / ∇ za brzo listanje zapisa.
- Ponovite se 3 puta i automatski se isključuje
- Automatski se isključuje

O PROCENTU MASNOĆE

1. O procentu masnoće

- Procent masnoće je indeks procenta sadržaja masti u ljudskom telu.
- Sadržaj masti u ljudskom telu mora biti na određenom nivou. Prevelika količina masti ima loše posledice po metabolizam, što može dovesti do pojave brojnih oboljenja. Kako kaže stara kineska izreka: „Gojaznost je leglo bolesti“.

2. Princip rada

Električni signal određene frekvencije šalje se kroz ljudsko telo. Impedanca masti je veća od impedance mišića i drugih tkiva. Pomoću analize biološkog otpora, ovaj proizvod šalje bezbednu frekvenciju električne struje niskog napona kroz ljudsko telo, te se, tako, procenat masti može očitati u skladu sa razlikama u otporu prilikom prolaska električnog signala kroz ljudsko telo.

3. Tabela procene odgovarajućeg sadržaja masti/hidracije

Nakon merenja, možete za referencu uzeti sledeću tabelu procene:

Starost	Masti% Ženski	Sadržaj vode% Ženski	Masti% Muški	Sadržaj vode% Muški	Status	Prikaz sa crticama
ispod 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	suviše mršavo	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	mršavo	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalno	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	visoko	
iznad 30	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	veoma visoko	
	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	suviše mršavo	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	mršavo	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalno	
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	visoko	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	veoma visoko	

- Gore prikazane informacije su samo kao vaša referenca

O KALORIJAMA

1. Kalorije i potrošnja energije

Kalorija: jedinica energije

Očitavanje ovih podataka ukazuje na količinu energije koja vam je potrebna da održite vaš dnevni metabolizam i uobičajene aktivnosti u skladu sa vašom težinom, visinom, godinama i polom.

2. Kalorije i gubljenje težine

Kontrola unosa kalorija, kombinovana sa odgovarajućim vežbama je efikasan način gubljenja težine. Teorija je veoma jednostavna. Kada dnevni unos energije nije dovoljan za potrošnju energija ljudskog tela, onda dolazi do razgradnje saharina i masti koji su uskladišteni u našem organizmu i tako se obezbeđuje dodatna energija za ljudsko telo. To dovodi do smanjenja telesne težine.

SAVETI ZA UPOTREBU I ODRŽAVANJE

- Platforma može postati klizava kada je vlažna. Održavajte je suvom!
- Nemojte se pomerati tokom merenja.
- NEMOJTE udarati, tresti ili ispustiti vagu.
- Čuvajte vagu s mnogo pažnje, jer je ona precizan instrument.
- Čistite vagu vlažnom krpom i vodite računa da voda ne proдре unutar vage. NEMOJTE koristiti hemijska i abrazivna sredstva za čišćenje.
- Čuvajte vagu na svežem i suvom mestu.
- Uvek držite vagu u vodoravnom položaju.
- Ako se vaga ne uključi, proverite da li ima baterije i, ako je ima, da li su možda istrošene. Stavite novu bateriju.
- Ako se na ekranu pojavljuje greška ili se vaga ne isključuje duži vremenski period, molimo izvucite bateriju na 3 sekunde, a zatim je ponovo stavite na mesto, da uklonite ovu grešku. Ako to nije rešilo problem, molimo da kontaktirate prodavca.
- Ne koristiti za komercijalnu upotrebu.

ĶERMEŅA TAUKU/ŪDENS DAUDZUMA KONTROLĒŠANAS SVARI LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

God., klient!

Apsveicam, ka izvēlējāties izmantot FIRST AUSTRIA ķermeņa tauku/ūdens daudzuma kontrolēšanas svarus. Šis izstrādājums ir īpaši izstrādāts, lai pārbaudītu ķermeņa tauku/ūdens, precīzi katru dienu kontrolētu ķermeņa tauku, ūdens un kopējā svara izmaiņas, šādi nodrošinot jums informāciju uzskatei. Pamatojoties uz auguma, masas, vecuma u.c. datu analīzi, šī ierīce ļauj jums noteikt dienā nepieciešamo enerģijas daudzumu un palīdz jums kontrolēt savu svaru. Pirms ierīces izmantošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo instrukciju.

LIETOTĀJAM NODERĪGI PADOMI

1. Mērījumu laikā

- Ierīce ir izstrādāta tā, lai varētu veikt mērījumus automātiski, uz tiem uzķāpjot. Lūdzu, vienmēr ignorējiet pirmos nolasījumus un sāciet nolasījumus no otrās svēršanās reizes.
- Vienmēr noģērbiet kurpes un zeķes, vienmēr kāpiet uz svariem ar tīrām kājām.
- Kāpiet uz svaru virsmas uzmanīgi.
- Ieteicams veikt mērījumus katru dienu vienā laikā.
- Mērījumu rezultāti var būt maldinoši, ja svērsieties pēc intensīvas slodzes, pārmērīgas diētas vai pēc pārmērīgas organisma dehidratācijas.
- Vienmēr svērsieties/izmantojiet svarus uz stabilas un līdzenas virsmas. Veicot mērījumu, stāviet nekustīgi.
- Mērījumu rezultāti cilvēkiem tālāk minētajās vecuma grupās var būt novirzes.
 - Bērniem, kuru svars mazāks par 10kg, vai pieaugušiem cilvēkiem, kuru svars pārsniedz 100kg (ierīci var izmantot tikai standarta svēršanās režīmā).
 - Pieaugušajiem, kuru svars pārsniedz 70kg.
 - Kultūristiem vai citiem profesionāliem sportistiem.
- Ierīci nav vēlams izmantot cilvēkiem šādos apstākļos.
 - Sievietēm grūtniecēm.
 - Cilvēkiem ar tūskas simptomu.
 - Cilvēkiem, kam veikta dialīzes procedūra.
 - Cilvēkiem ar sirds darbības stimulatoru vai citām implantētām medicīnas ierīcēm.

2. Drošības norādes

- Tauku%, hidratācijas% noteiktā vērtības tauku mērīšanas skalā ir paredzētas tikai uziņai (nav paredzētas medicīniskiem nolūkiem). Ja jūsu tauku%, hidratācijas0%) līmenis ir pārāk augsts/pārāk zems, lūdzu, konsultējieties pie sava ģimenes ārsta.
- Izmantojot svarus, nenovietojiet tos spēcīga elektromagnētiskā lauka tuvumā.
- Sveroties uz mitriem svariem, tie var būt slideni. Turklāt, ja svēršanas virsma ir no stikla, nekādā gadījumā nekāpiet uz svaru malām un svēršanās laikā saglabājiet līdzsvaru.

FUNKCIJAS/SPECIFIKĀCIJAS

- Ierīcei izmantots augstas precizitātes spriedzes mērīšanas sensors.
- Daudzfunkcionāls: pārbaudiet ķermeņa tauku masu %, ķermeņa hidratāciju %, KMI un ieteicamo uzņemto kaloriju daudzumu dienā.
- Iebūvētā atmiņa 12 atsevišķu lietotāju datu saglabāšanai
- Papildu standarta svēršanās režīms (apejot parametru iestatīšanu): Automātiska svara noteikšana, uzķāpjot uz svariem, un secīga nākamo nolasījumu noteikšana.
- Zema baterijas enerģijas līmeņa un pārslodzes indikators.

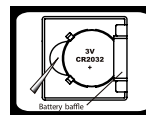
DARBĪBAS RĀDĪTĀJI

Vienība	Ķermeņa svars	Tauki %	Ūdens daudzums %	Kalorijas
Indekss				
Index Range		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

BATERIJAS IEVIETOŠANA VAI NOMAINĪŠANA

Bateriju tips ir atkarīgs no ierīces uzbūves. Atrodiet jūsu svariem atbilstošu baterijas tipu tālāk redzamajos attēlos, pēc tam atbilstoši norādēm ievietojiet vai nomainiet bateriju.

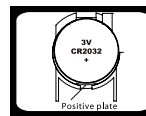
- 1x3V CR2032 litija baterijas (iekļautas komplektācijā). Pirms svaru izmantošanas izņemiet izņemiet izolācijas sloksnīti.
- 2x1,5V (AA/AAA) baterijas (komplektācijā nav iekļautas). Pirms svaru izmantošanas noņemiet izolāciju.
 - ATT.: Battery baffle = Baterijas plāksnīte
 - ATT.: Positive plate = Pozitīvā kontakta plāksne



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.

A. Izņemiet izlietoto bateriju, izmantojot asu priekšmetu, kā parādīts attēlā.

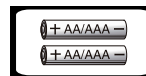
B. Ievietojiet jaunu bateriju, vienu tās daļu, liekot zem baterijas plāksnītes un piespiežot uz otras puses.



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.

A. Uzmanīgi piespiediet uz baterijas un tā automātiski izbīdīsies uz āru.

B. Ievietojiet jaunu bateriju, vienu tās daļu, pievienojot vispirms pozitīvā kontakta plāksnei un pēc tam piespiežot uz otras puses. Lūdzu, ievērot pareizu polaritāti.



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.

A. Izņemiet izlietotās baterijas, ja nepieciešams, izmantojot asu priekšmetu.

B. Ievietojiet jaunas baterijas, vienu to daļu, liekot uz leju un pēc tam piespiežot uz otras puses. (Lūdzu, ievērot pareizu polaritāti.)

RĀDĪJUMU ATTĒLI

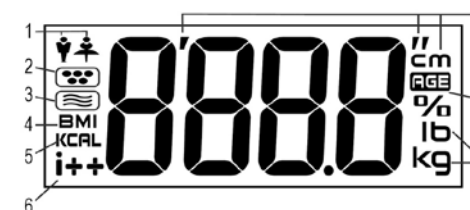
IERĪCES (IESLĒGŠANA/IESTATĪŠANA): Ieslēdziet svarus un sagaidiet nākamo parametru uzvedni.

▲ : Pārslēdziet nākamo vērtību, nospiežot vienu reizi pogu. Ja turēsiet pogu nospiestu, vērtības pārslēgsies ātrāk.

▼ : Samaziniet vērtību par vienu vienību, nospiežot vienu reizi pogu. Ja turēsiet pogu nospiestu, vērtības samazināsies ātrāk.

LCD DISPLEJS

- Dzimums
- Tauki%
- Hidratācija%
- KMI
- Kaloriju vienība
- Tauku statusa indikācija
- Garuma vienība
- Vecums
- Svara vienība



SVARA MĒRVIENĪBU IESTATĪŠANA

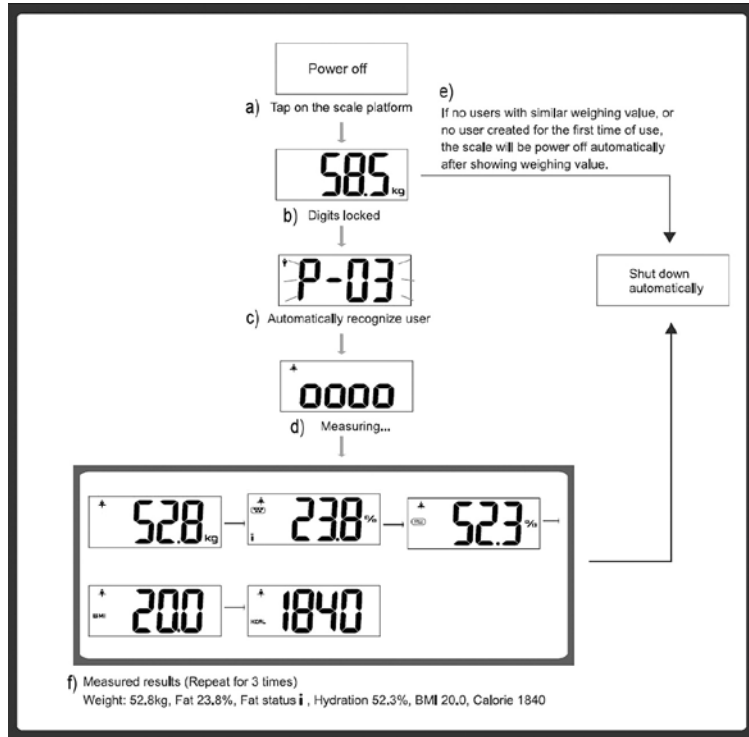


Ja svariem ir pieejamas (vai piemērojamas) divas mērīšanas sistēmas, metriskā un imperiālā, varat iestatīt vēlamo, nospiežot vienības konversijas pogu. Svaru apakšā jūs varat atrast vienības konversijas pogu, kā parādīts attēlā. Nospiediet vienības konversijas pogu, lai pārvērstu svara vienību, kad svari ir ieslēgti.

Piezīme. Svaru mērvienību sistēma ir atkarīga no tirdzniecības vietas vai izplatītāja noteiktajām prasībām.

AUTOMĀTISKA LIETOTĀJA ATPAZIŠANA

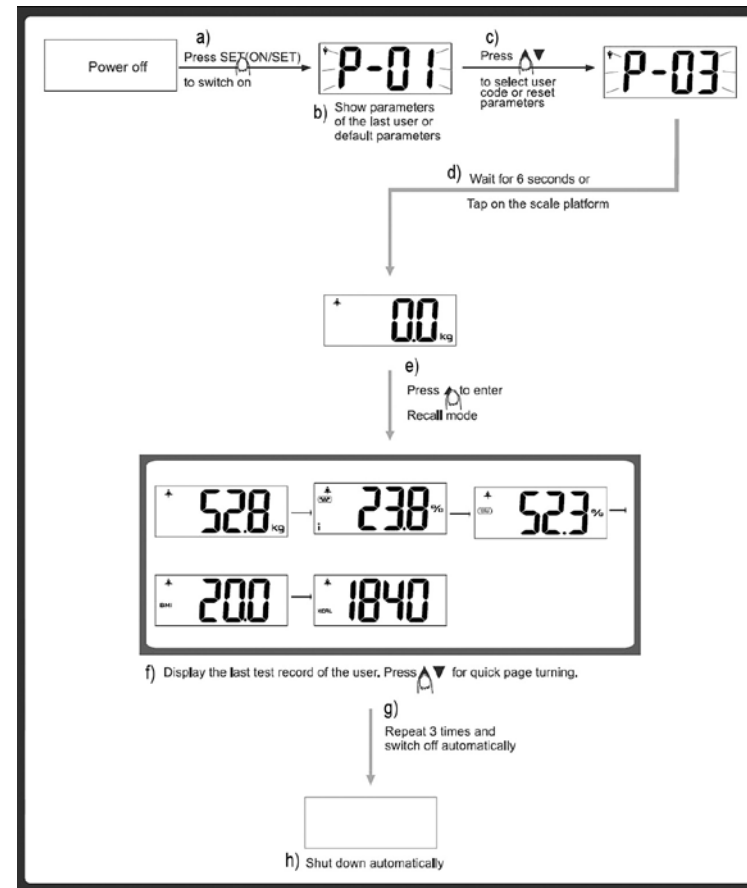
Ja svāri ir izslēgti vai gaidīšanas režīmā, uzskāpiet uz svāriem, lai iegūtu svāra vērtību. LCD bloķēs lasījumu pēc vienas sekundes. Ja svāri var sameklēt līdzīgu svēršanas vērtību (vērtības starpība zemāka par ± 2 kg), LCD nomirgos vienu reizi un parādīs lietotāja kodu. Svāri automātiski atpazīt pašreizējo svāru lietotāju pēc tam, kad vienreiz nomirgojis lietotāja režīms. Pēc tam svāri sāks citu datu mērīšanu, piemēram, ķermeņa tauku masa, hidratāciju utt.



- Pieskarieties svāru platformai
- Cipari ir bloķēti
- Automātiski atpazīt lietotāju
- Mēra...
- Ja nav lietotāju ar līdzīgu svāru vai pirmajā izmantošanas reizē nav izveidots neviens lietotājs, pēc svēršanas vērtības parādīšanas, svāri automātiski izslēgsies.
- Mērījumu rezultāti (Atkārtot 3 reizes)
Svārs: 52.8kg, Tauki 23.8%, Tauku statuss i, Hidratācija 52.3%, ĶMI 20.0, Kalorijas 1840

Piezīme:

- Pēc lietotāju meklēšanas ar līdzīgu svāra vērtību un, kad svāra vērtība vienreiz ir nomirgojusi, svāri nevar pāriet uz ķermeņa tauku masas mērīšanu, ja lietotājs precīzi nesaskaras ar metāla elektrodiem. Svāri rādīs tikai lietotāju dzimumu un pašreizējo svāru, līdz automātiski izslēgsies.
- Ja svāri atradīs divus vai vairāk lietotājus ar līdzīgu svāra vērtību, tas izvēlēsies lietotāju, kuram ir līdzīgākā svāra vērtība. Ja svāri atrod divas vienādas svāra vērtības, tie izvēlēsies jaunāko lietotāja kodu.

ATSAUKT TESTA IERAKSTU

- Lai ieslēgtu, nospiediet SET (ON/SET)
- Rādīt pēdējās lietotāja parametrus vai noklusētos parametrus
- Nospiediet ▲▼, lai izvēlētos lietotāja kodu vai lai atiestatītu parametrus
- Uzgaidiet 6 sekundes vai pieskarieties svāru platformai
- Nospiediet ▲, lai ieietu Atsaukšanas režīmā
- Parādīt pēdējo lietotāja testa ierakstu, nospiediet ▲▼ ātrāki pārsīkšanai.
- Atkārtot 3 reizes un automātiski izslēdzas
- Automātiski izslēgties

Par taukiem**1. Par tauku% daudzumu**

- Tauku% daudzums ir% rādītājs tauku saturam cilvēka ķermenī.
- Tauku saturam cilvēka ķermenī ir zināms pieļaujama daudzums, šī daudzuma pārsniegšana izraisa nelabvēlīgu ietekmi uz vielmaiņu, līdz ar to, šādi var parādīties dažādas slimības. Šeit vietā ir vecs sakāmā vārds "Resnurs ir slimību perēklis".

2. Darbības princips

Pa cilvēka ķermeni tiek vadīts mazs elektriskais signāls, tauku pretestība ir lielāka, kā muskuļiem vai citiem cilvēka audiem. Izmantojot bioloģiskās pretestības analīzi, noteikts, ka šī ierīce atbilst cilvēka ķermenim drošai frekvences zemsprieguma elektriskās strāvas plūsmi, līdz ar to, tauku% daudzums tiek noteikts pēc pretestības atšķirībām, elektriskajai strāvai, plūstot caur cilvēka ķermeni.

3. Taugu/ūdens pieļaujamā daudzuma novērtēšanas tabula

Pēc svēršanās jūs varat izmantot uzziņai šo novērtēšanas tabulu:

vecums	tauku% sievietē	ūdens% sievietē	tauku% vīrietis	ūdens% vīrietis	stāvoklis	diagramma
≤ 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	pārāk kalsns	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	kalsns	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normāls	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	augsts	iiiii
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	ļoti augsts	iiiiii
≥ 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	pārāk kalsns	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	kalsns	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normāls	iiii
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	augsts	iiiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	ļoti augsts	iiiiii

- Iepriekš minētā informācija paredzēta tikai uzziņai

INFORMĀCIJA PAR KALORIJĀM

1. Kalorijas un enerģijas patēriņš

Kalorijas: Enerģijas mērvienība

Datu nolāšijums norāda dienā nepieciešamo enerģijas daudzumu, lai uzturētu organisma dienas vielmaiņu un enerģijas daudzumu ierastajām ikdienas aktivitātēm, atbilstoši sveram, augumam, vecumam un dzimumam.

2. Kalorijas un svara zaudēšana

Kontrolējot uztura kaloriju daudzumu, kā arī, veicot atbilstošas aktivitātes, ir veids kā var zaudēt lieko svaru. Tas ir ļoti vienkāršs paņēmieni. Ja ar dienas uzturu devu uzņemtais enerģijas daudzums nav pietiekams cilvēka organisma patēriņam enerģijas nodrošināšanai, organisms enerģijas nodrošināšanai pārstrādās organismā uzkrāto cukuru un taukus. Šādi iespējams samazināt lieko svaru.

IETEIKUMI PAR LIETOŠANU UN KOPŠANU

1. Mitra svaru virsma ir slidena. Nodrošiniet, lai tā būtu sausa!
2. Svēršanās laikā saglabājiet līdzsvaru.
3. NEPAKĻAUJIET svarus sitienu, triecienu iedarbībai vai izvairieties no to nokrišanas.
4. Rikojeties ar svariem uzmanīgi, jo šī ir precīza ierīce.
5. Notīriet svarus ar mitru drānu un izvairieties no ūdens iekļūšanas svaros. NELIETOJIET ķīmiskos/ abrazīvos tīrīšanas līdzekļus.
6. Glabājiet svarus vēsā un sausā vietā.
7. Vienmēr novietojiet svarus horizontālā stāvoklī.
8. Ja svarus neizdodas ieslēgt, pārbaudiet, vai ir ievietota baterija un vai tās enerģijas līmenis nav pārāk zems. Ievietojiet vai nomainiet bateriju.
9. Ja displejā redzams kļūdas paziņojums vai ja svarus ilgstoši nevar izslēgt, lūdzu, izņemiet bateriju uz apmēram 3 sekundēm, pēc tam atkal to ievietojiet, lai atiestatītu parametru kļūmi. Ja problēmu neizdodas novērst, lūdzu, konsultējieties pie vietējā izplatītāja.
10. Neizmantojiet ierīci komerciāliem nolūkiem.



Videi draudzīga atbrīvošanās no ierīces

Jūs varat palīdzēt saudzēt vidi! Lūdzu, ievērojiet vietējo valsts likumdošanu, nogādājiet nedarbojošos elektrisko aprīkojumu piemērotā atkritumu savākšanas centrā.

KŪNO RIEBALŪ/HIDRACIJOS STEBĒJIMO SVARSTYKLĒS NAUDOJIMOSI INSTRUKCIJA

Gerbiemas pirkējam,

Dēkojame, kad ijsigijote „FIRST AUSTRIA“ kūno riebalū/hidrācijas stebējimo svarstykles. Šis prietaiss skirtas nustatyti kūno riebalū/hidrācijas svorio santykį tiems, kas ketina kasdien atidžiai stebėti kūno riebalū, hidrācijas ir turėti patikimą informācijas priemonę. Remiantis jūsų ūgio, svorio, amžiaus analize ir kitais duomenimis, prietaisas padės nustatyti kasdienį energijos poreikį, padės kontroliuoti svorį. Atidžiai perskaitykite instrukcijas prieš pradėdami naudotis šiuo prietaisu.



Aplinkai saugus išmetimas

Jūs galite padėti saugoti aplinką! Nepamirškite laikytis vietos reikalavimų: atitarnavusius elektros prietaisus atiduokite į atitinkamą atliekų utilizavimo centrą.

PATARIMAI NAUDOTOJUI

1. Matavimo metu

- Prietaisas skirtas automatiniam matavimui užlipus. Visada ignoruokite pirmuosius rodmenis ir užsirašinėkite tik tuos duomenis, kurie rodomo po antrojo svėrimo.
- Visada nusiaukite batus, nusimaukite kojines, švariai nusivalykite pėdas prieš sverdamiesi.
- Ant svėrimo platformos lipkite atsargiai.
- Svertis rekomenduojame tuo pačiu dienos metu kiekvieną kartą.
- Rezultatai gali būti netikslūs jei svėrsitės po intensyvių pratimų, intensyvios dietos arba jei būsite praradę itin daug skysčių.
- Visada sverkites/naudokite svarstyklės ant kieto plokščio pagrindo. Svėrimosi metu stenkitės nejudėti.
- Šių žmonių grupių duomenys gali ne visada būti tikslūs:
 - vaikas iki 10 metų arba suaugusiems virš 100 metų (galima prietaisą naudoti nebet įprastam svėrimui),
 - suaugusiems virš 70 metų;
 - sportininkams kultūristams ir kitiems profesionaliems sportininkams.
- Šioms žmonių kategorijoms draudžiama naudotis prietaisu:
 - nėščioms moterims,
 - žmonėms su edemos simptomais,
 - žmonėms, kuriems skirta dializė,
 - žmonėms su širdies stimulatoriumi arba kiti implantuoti medicinos prietaisais.

2. Saugos įspėjimas

- Riebalū% Hidracijos% turinys vertinamas pagal riebalū stebėjimo skalę ir šie duomenys yra tik orientaciniai (ne medicinos tikslais). Jei jūsų Riebalū% Hidracijos(0) turinys yra mažiau/žemiau įprasto lygmens, susisiekite su gydytoju dėl išsamesnės informacijos.
- Svarstyklėmis naudokitės toliau nuo stiprių elektromagnetinių laukų.
- Sverdamiesi ant šlapio paviršiaus galite paslysti. Be to, jei svėrimo platformos paviršius glazūruotas, niekada nelipkite ant svarstyklių krašto, nes taip svarstyklės išbalansuosite.

FUNKCIJOS/SPECIFIKACIJOS

1. Naudojamas didelės precizijos įtempimo sensorius
2. Daugiafunkcis: bandomasis kūno riebalū procentinis lygis, kūno hidracijos procentinis lygis, KMI ir siūlomas kalorijų vartojimo kiekis.
3. Integruota atmintis 12 skirtingų naudotojų
4. Pasirenkamas įprastas svėrimo režimas (praleidžiami parametru nustatymai): Automatinis užlipimas svėrimo metu ir papildomi pridėdami svoriai
5. Baterijos iškrovimo ir perkrovos indikacija

VEIKIMO INDEKSAS

	Punktas	Svėrimo geba	Riebalai%	Hidracija%	Kalorijos
Indeksas					
Indekso diapazonas			4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Suskirstymas		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1KCAL

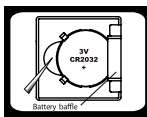
BATERIJOS ĮDĖJIMAS IR KEITIMAS

Baterijos tipas priklauso nuo svarstyklių struktūros. Jei norėsite įdėti arba pakeisti bateriją pagal čia pateiktus paveikslėlius, tada bateriją įdėkite arba pakeiskite nauja, kaip čia aprašyta.

- 1x3V CR2032 ličio baterijos (pridedamos). Prieš naudojimą nuimkite izoliacinę plėvelę;
- 2x1.5V (AA/AAA) baterijos (pridedama). Nuimkite pakuotės plėvelę prieš naudojimą;

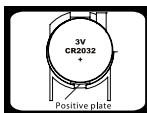
PAV. 1: Battery baffle = Baterijos kontaktas

PAV. 2: Positive plate = Pozityvi plokštelė



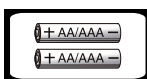
Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:

- A. Išimkite panaudotą bateriją aštraus daikto pagalba, kaip tai pavaizduota paveikslėlyje.
- B. Įdėkite naują bateriją dėdami vieną baterijos pusę po baterijos kontaktu, tada paspausdami žemyn iš kitos pusės.



Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:

- A. Paspauskite atsargiai ir baterija iššoks automatiškai.
- B. Įdėkite naują bateriją dėdami vieną baterijos pusę po baterijos kontaktu, tada paspausdami žemyn iš kitos pusės. Laikykitės baterijų poliškumo.



Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:

- A. Išimkite baterijas, jei reikėtų, pasinaudokite aštriu daiktu.
- B. Sudėkite naujas baterijas įdėdami vieną baterijos pusę žemyn, tada paspausdami kitą jos pusę. (Laikykitės baterijų poliškumo).

ILIUSTRACIJA SU PAAIŠKINIMAIS

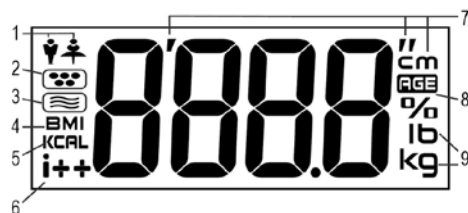
„SET (ON/SET)“ [nustatyti (įjungti/nustatyti)]: Įjungti svarstyklės ir pereiti prie sekančio parametro.

▲ : Pereinama viena reikšme aukšty n kiekvienu paspaudimu. Nuolatinis paspaudimas pagreitins reikšmės didinimą.

▼ : Pereinama viena reikšme žemyn kiekvienu paspaudimu. Nuolatinis paspaudimas pagreitins reikšmės sumažinimą.

LCD EKRAVAS

1. Lytis
2. Riebalų proc.
3. Hidratacijos proc.
4. KMI
5. Kalorijų vienetai
6. Svorio būsenos indikacija
7. Ūgio vienetai
8. Amžius
9. Svorio vienetai

**SVORIO MATO NUSTATYMAS**

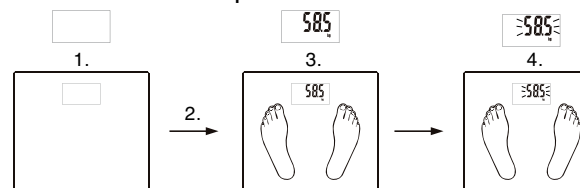
Jei jūsų svarstyklės gali rodyti dviejų sistemų matavimo vienetus (metrinės ir imperinės), galite pasirinkti pageidaujama, paspausdami vienetų konvertavimo mygtuką. Svarstyklių dugne pateikiamas vienetų konvertavimo mygtukas, kaip parodyta iliustracijoje.

Paspauskite vienetų konvertavimo mygtuką, kad konvertuotumėte svorio vienetus, kai svarstyklės įjungtos.

Pastaba: Prietaiso matų sistema priklauso nuo pardavimo rinkos ir užsakovo reikalavimų.

PAPILDOMAS ĮPRASTAS SVĖRIMO REŽIMAS

(praleidžiant parametru nustatymą)

Automatinis svėrimas užlipus

1. Įdėkite bateriją ir padėkite svarstyklės ant plokščių grindų
2. Užlipkite ant svėrimo platformos
3. Pasižiūrėkite savo svorį
4. Skaičiai mirksi, stabilizuojasi ir užsifikuoja

ĮSPĖJIMO INDIKACIJOS

Išsikraunčios baterijos indikacija
Baterijos energija senka, pakeiskite bateriją nauja baterija.



Perkrovos indikacija
Sveriamas objektas ant platformos viršija maksimalią svarstyklių svėrimo gebą. Nulipkite, kad neapgadintumėte.



Per maža riebalų% indikacija
Riebalų% per mažai. Rekomenduojame naudotis maistingesne dieta ir labiau rūpintis savimi.



Didelė riebalų% indikacija
Riebalų% per daug. Stebėkite savo dietą ir darykite daugiau pratimų.



Pertestavimas
Klaida egzistuoja, pertestuokite, kad gautumėte teisingą rezultatą.

RIEBALAI/HIDRACIJA/KALORIJŲ MATAVIMO REŽIMAS**(1) Asmeninių parametru nustatymas**

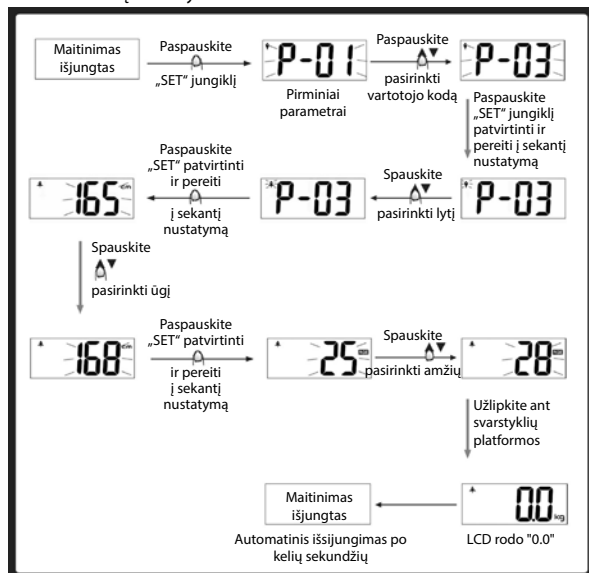
1. Kai pirmą kartą įdedate bateriją ir įjungiate, visi pirminiai parametrai nurodomi taip:

Atmintis	Lytis	Ūgis	Amžius
1	Vyras	165cm/5'05.0"	25

2. Parametrus galima nustatyti tokiu diapazonu:

Atmintis	Lytis	Ūgis	Amžius
1~12	vyras/moteris	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Parametrų nustatymas

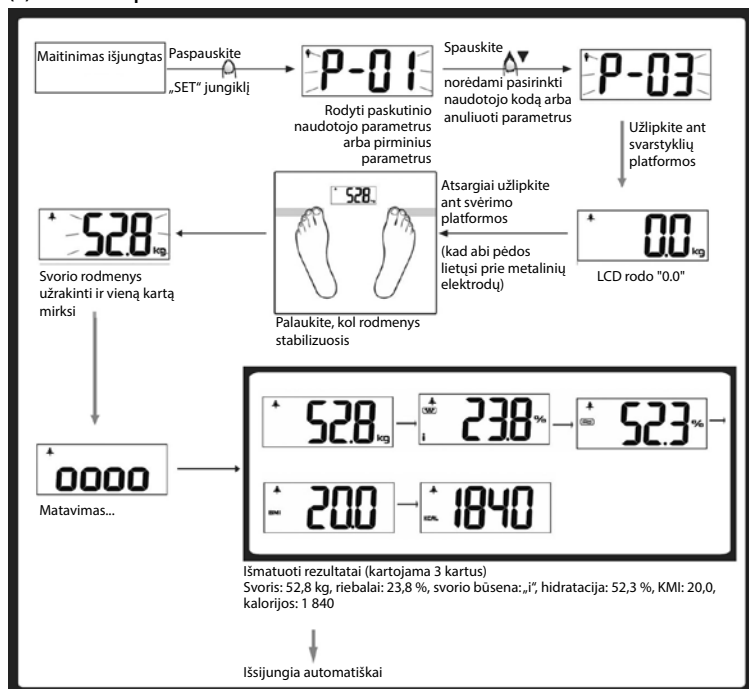


Pavyzdžiui: 3-ias naudotojas, moteris, 168cm, 28 metų amžiaus, gali nustatyti savo parametrus taip:

PASTABA:

- Parametrų nustatymo metu, jei nieko nedaroma 6 sekundes, jau nustatyti parametrai bus įrašyti į atmintį automatiškai, o LCD rodytų "0", kas reiškia, kad bus pradėtas kūno riebalų kiekio matavimas.
- Jei LCD imtų rodyti "0" parametrų nustatymo metu, spauskite ir palaikykite nuspaudę „SET (ON/SET)“ 3 sekundes, kad grįžtumėte į nustatymo režimą, tada galėsite naudoti savo naudotojo kodą, lytį, ūgį ir amžių

(2) Matavimo pradžia

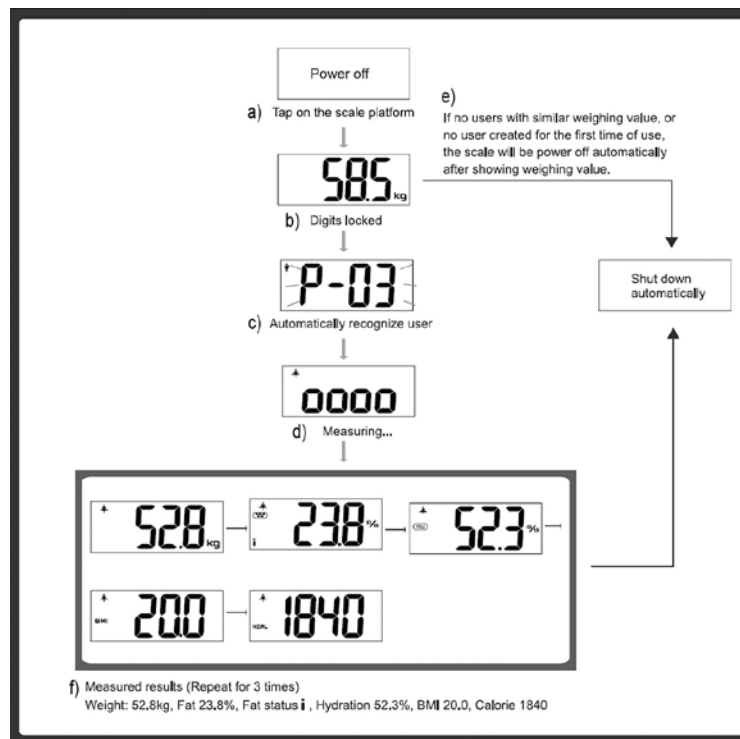


(Patikrinkite, ar jūsų pėdos liečiasi prie metalinių elektrodų ant svarstyklių platformos, nes kitaip nebus išmatuoti kūno riebalų.)

Tam, kad būtų užtikrintas tikslumas, nusiaukite batus ir nusimaukite kojines prieš užlipdami. Pavyzdžiui: 3-čias naudotojas, moteris, 168cm, 28 metų amžiaus, matuojasi taip:

AUTOMATINIS NAUDOTOJO ATPAŽINIMAS

Kai svarstyklės išjungtos arba veikia budėjimo režimu, užlipkite ant jų, kad būtų parodyta svėrimo vertė. LCD ekranas vienai sekunde užfiksuoja rodmenį. Jei svarstyklės suras panašią svorio vertę (verčių skirtumas ± 2 kg), LCD ekrane bus vieną kartą parodyta svorio vertė ir naudotojo kodas. Vieną kartą mirktelėjusio naudotojo režimą, svarstyklės automatiškai atpažins dabartinį naudotoją. Tada svarstyklės pradės matuoti kitus duomenis, pvz., riebalų kiekį, hidrataciją ir pan.

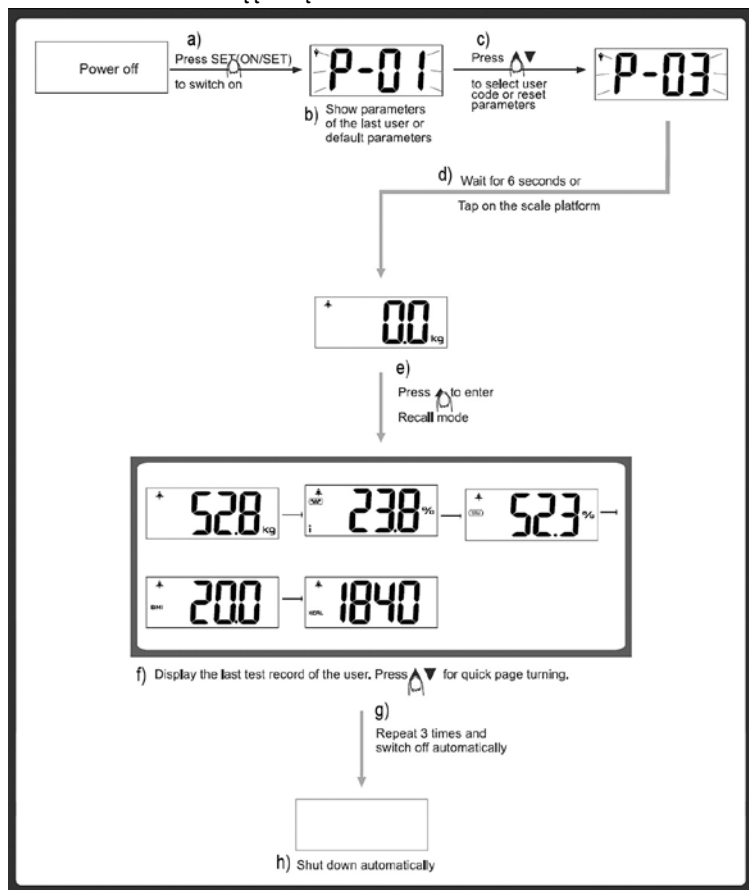


- Bakstelėkite svarstyklių platformą
- Skaitmenys užfiksuoja
- Automatinis naudotojo atpažinimas
- Matuojama...
- Jei neaptinkama naudotojų su tokiu pačiu arba panašiu svoriu arba dar nesukurta naudotojų (sveriama pirmą kartą), parodytus svorio vertę svarstyklės automatiškai išsijungia.
- Išmatuoti rezultatai (kartojama 3 kartus)
Svoris: 52,8 kg, riebalai: 23,8 %, svorio būseną: „i“, hidratacija: 52,3 %, KMI: 20,0, kalorijos: 1 840

Pastaba:

- Atlikusios naudotojų su panašiu svoriu paiešką ir vieną kartą mirktelėjusio svorio vertę, svarstyklės negali persijungti į kūno riebalų matavimo režimą, jei naudotojai nepaliečia metalinių elektrodų. Svarstyklės rodytų naudotojo lytį ir dabartinę svorio vertę tik iki automatinio išsijungimo.
- Jei svarstyklės aptiks dvi arba daugiau panašių svorio verčių, jos pasirinktų naudotoją su artimesne svorio verte. Jei svarstyklės aptiks dvi vienodas svorio vertes, jos pasirinktų pirmesnį naudotojo kodą.

KAIP IŠKVIESTI PASKUTINĮ ĮRAŠĄ



- Paspauskite mygtuką SET (ON/SET), kad įjungtumėte
- Parodomi paskutinio naudotojo arba numatytieji parametrai
- Paspauskite \blacktriangle , kad pasirinktumėte naudotojo kodą arba nustatytumėte parametrus iš naujo
- Palaukite 6 sekundes arba bakstelėkite svarstyklių platformą
- Paspauskite \blacktriangle , kad įjungtumėte iškvietimo režimą
- Parodykite paskutinį naudotojo įrašą; paspauskite \blacktriangle , kad greitai perverstumėte puslapius.
- Pakartoją 3 kartus ir išsijungia automatiškai
- Automatinis išsijungimas

APIE RIEBALUS

1. Apie riebalus%

- Riebalai% yra indeksas% riebalų kiekio žmogaus kūne.
- Riebalų kiekis žmogaus kūne iki tam tikro lygmens yra normalu, tačiau per didelis riebalų kiekis gali sukelti medžiagų apykaitos problemas ir dėl to gali atsirasti įvairios ligos. Tad ne veltui yra senas pasakymas, kad „nutukimas yra kitų ligų priežastis“.

2. Veikimo principai

Tam tikro dažnio elektros signalas perduodamas per kūną, riebalų pasipriešinimas elektros signalui yra didesnis nei raumenų arba kitų žmogaus kūno audinių. Tam, kad atliktų tokią biologinę varžos analizę, šis produktas perduoda saugaus dažnio elektros srovę į žmogaus kūną, todėl riebalų% kiekis nustatomas pagal kūno pasipriešinimo lygį per kūną einančiam elektros signalui.

3. Riebalų/hidracijos kiekis ir būklės įvertinimo lentelė

Po to, kai pasiversite, galite pasinagrinėti šią rezultatų vertinimo lentelę:

Amžius	Riebalų (%) Moteris	Vandens (%) Moteris	Riebalų (%) Vyras	Vandens (%) Vyras	Būklė	Stulpelių rodmuo
iki 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	per mažai	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	maža	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalu	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	daug	iiiii
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	labai daug	iiiii
virš 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	per mažai	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	maža	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalu	iiii
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	daug	iiiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	labai daug	iiiii

- Čia pateikta informacija yra tik rekomendacinio pobūdžio

APIE KALORIJAS

1. Kalorijos ir energijos sąnaudos

Kalorija: Energijos vienetas

Duomenų rodmenys nurodo, kiek reikia energijos užtikrinti normalią kasdienę medžiagų apykaitai ir normalią veiklą pagal svorį, ūgį, amžių ir lytį.

2. Kalorijos ir svorio metimas

Kontroliuokite gaunamą kalorijų kiekį tinkamai mankštindamiesi ir numesdami svorį. Tai labai paprasta teorija. Jei kasdienis gaunamas energijos kiekis negali palaikyti kūno energijos sąnaudų, viduje saugomas sacharinas ir riebalai suirs ir duos energijos žmogaus kūnui. Taip bus numetama svorio.

PATARIMAI NAUDOJIMUI IR PRIEŽIŪRAI

- Platforma gali būti slidi jei ji drėgna. Užtikrinkite, kad platforma būtų sausa,
- Stovėkite nejudėdami svėrimo procedūros metu.
- NEDAUŽYKITE, nemėtykite, netrankykite svarstyklių.
- Su svarstyklėmis elkitės atsargiai – kaip ir su kiekvienu didelio tikslumo prietaisu.
- Svarstyklės valykite drėgnu skudurėliu, tačiau saugokite, kad į jų vidų nepatektų vandens. NENAUDOKITE chemikalų/šveičiamųjų valymo priemonių.
- Laikykite svarstyklės vėsinioje sausoje vietoje.
- Visada svarstyklės laikykite horizontalioje padėtyje.
- Jei svarstyklių nepavyko įjungti, patikrinkite, ar įdėta baterija, ar baterija neišsekusi. Įdėkite bateriją arba pakeiskite ją nauja.
- Jei displejuje rodoma klaida arba ilgą laiką nepavyksta išjungti svarstyklių, išimkite bateriją ir išėmę ją palaikykite apie 3 sekundes, tada vėl įstatykite į vietą. Klaida turėtų pradingti. Jei nepavyksta išspręsti šios ar kitų problemų, susisiekite su savo pardavėju konsultacijai.
- Šių svarstyklių nenaudokite komerciniais tikslais.

ВЕЗНА ЗА НАБЛЮДЕНИЕ НА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ/ВОДА ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Уважаеми клиенти,

Благодарим, че закупихте везната за наблюдение на телесни мазнини/вода на FIRST AUSTRIA. Продуктът е специално предназначен за проверка на телесните мазнини/вода и помага да следите точно ежедневната промяна в тялото, осигурявайки и справочна информация. Въз основа на анализа на височината, теглото и възрастта, получавате информация за ежедневните енергийни изисквания и можете да контролирате теглото си. Преди употреба прочетете внимателно настоящата инструкция.



Съобразено с околната среда изхвърляне

Можете да помогнете да защитим околната среда! Помнете, че трябва да спазвате местните разпоредби: Предавайте неработещото електрическо оборудване в специално предназначения за целта центровете.

СЪВЕТИ

1. По време на измерване

- Устройството е създадено така, че автоматично да разпознава стъпване. Винаги игнорирайте първото отчитане и записвайте второто измерване.
- Винаги сваляйте обувките и чорапите и избърсвайте краката си преди употреба.
- Стъпнете внимателно върху платформата за измерване на теглото.
- Препоръчва се да се измервате по едно и също време на деня.
- Резултатите от измерването могат да бъдат подвеждащи след интензивни тренировки, дълги диети или при екстремни условия на дехидратиране.
- Винаги се теглете/използвайте везната на твърда и равна повърхност. При измерване стойте неподвижно.
- Данните от измерване на следните лица могат да показват отклонения:
 - Деца под 10 години или възрастни над 100 години (могат да използват устройството при нормален режим на теглене)
 - Възрастни над 70 години.
 - Културисти или други атлети.
- Везната не трябва да се използва от лица, преминаващи през следните състояния:
 - Бременни жени
 - Лица със симптоми на отоци
 - Лица на диализа
 - Лица, които използват пейсмейкъри или други имплантирани медицински устройства.

2. Предупреждения за безопасност

- Отчитаните от везната за наблюдение процент на телесни мазнини и водно съдържание е само справочен (не за медицински цели). Ако процентът на мазнини или водно съдържание е над/под нормалното ниво, е необходимо да се консултирате с лекар.
- При използване на везната стойте далеч от силни електромагнитни полета.
- Тегленето върху влажна повърхност може да доведе до плъзгане. Нещо повече, ако повърхността на платформата е лъскава, никога не стъпвайте по краищата на везната и пазете равновесие.

ХАРАКТЕРИСТИКИ/СПЕЦИФИКАЦИИ

- Използване на датчик за натиск с голяма точност.
- Мултифункционална везна: измерване на телесни мазнини (%), хидратация на тялото (%), индекс на телесната маса и предложение за брой приемани калории.
- Вградена памет за 12 потребители.
- Опция на режим за нормално теглене (елиминирание на настройката на параметрите). Автоматично разпознаване на стъпване и последващо добавяне на тегло.
- Индикация за ниско ниво на батерията и претоварване.

ИНДЕКС НА ЕФЕКТИВНОСТ

Компонент	Тегловен капацитет	% мазнини	% вода	Калории
Индекс				
Обхват на индекса		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Деления	0.1 kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

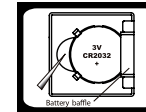
ЗА ДА ПОСТАВИТЕ ИЛИ СМЕНИТЕ БАТЕРИЯТА

Типът батерия на везната зависи от структурата на продукта. Уточнете типа на батерията на везната на следната илюстрация и монтирайте или сменяйте батерията, както е описано.

- 1x3V CR2032 литиеви батерии (включени в доставката). Демонтирайте изолационния лист преди употреба.
- 2x1.5V (AA/AAA) батерии (не се включват в доставката). Демонтирайте фолиевата опаковка преди употреба.

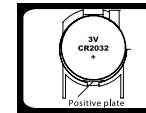
ИЛЮСТРАЦИЯ 1: Battery baffle = Пластина на батерията

ИЛЮСТРАЦИЯ 2: Positive plate = Положителна пластина



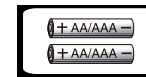
Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.

- Извадете използваната батерия с помощта на остър предмет, както е показано на илюстрацията.
- Монтирайте новата батерия като поставите една от страните ѝ под пластината и след това натиснете надолу другата страна.



Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.

- Притиснете внимателно батерията и тя изскача автоматично.
- Монтирайте новата батерия като свържете една от страните ѝ към положителната пластина първо и притиснете другата страна. Спазвайте поляритета.



Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.

- Извадете използваните батерии с помощта на остър предмет, ако е необходимо.
- Монтирайте новите батерии като поставите надолу първо едната страна и притиснете другия край. (Спазвайте поляритета)

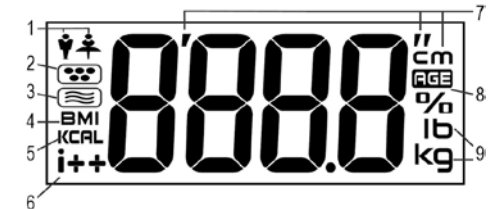
ИЛЮСТРАЦИЯ НА ПРЕВКЛЮЧВАТЕЛЯ

НАСТРОЙКА (ВКЛ./НАСТРОЙКА): Включете везната и ще видите подсказването за следващия параметър.

- ▲ : Увеличаването на стойността се извършва с една единица за едно натискане. Непрекъснатото натискане води до ускорено увеличаване на стойността.
- ▼ : Намаляването на стойността става с единица при едно натискане. Непрекъснатото натискане ускорява намаляването на стойността.

LCD ДИСПЛЕЙ

- Пол
- Мазнини%
- Хидратация%
- Индекс на телесната маса
- Мерна единица за калории
- Индикация за статус на телесни мазнини
- Мерна единица за височина
- Възраст
- Мерна единица за тегло



ЗА ДА НАСТРОИТЕ МЕРНАТА ЕДИНИЦА ЗА ТЕГЛО



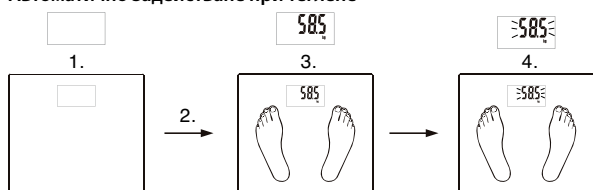
Ако вашата везна може да работи (ако са вградени) в двете измервателни системи, метрична и имперска, можете да настроите тази, която предпочитате, като натиснете бутона за смяна на мерните единици. На долната страна на везната ще откриете бутон за смяна на мерните единици, показан на илюстрацията. Натиснете бутона за смяна на мерните единици, за да се промени мерната единица за тегло, когато везната е включена.

Забележка: Системата от мерни единици на везната зависи от региона, в който се предлага или изискванията на дистрибутора.

ОПЦИЯ ЗА НОРМАЛЕН РЕЖИМ НА ИЗМЕРВАНЕ

(чрез натискане на настройката за параметри)

Автоматично задействане при теглене



1. Монтирайте батерията и поставете везната на равен под.
2. Стъпнете върху измерителната платформа
3. Отчетете теглото си
4. Дисплеят започва да примигва, стабилизира се и се блокира

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ИНДИКАЦИИ



Индикация за ниско ниво на заряда в батерията. Захранването от батерията намалява, моля, сменете с нова батерия.



Индикация за претоварване. Теглещото се на платформата лице надхвърля максималните възможности на везната. Моля, отстъпете, за да избегнете повреда.



Индикация за нисък% мазнини. Твърде малък% мазнини. Спазвайте подхранваща диета и се погрижете добре за себе си.



Индикация за висок% мазнини. Твърде висок% мазнини. Спазвайте диета и правете повече физически упражнения.



Повторен тест. Направете повторно измерване за правилни резултати поради възникване на грешка.

ИЗМЕРИТЕЛЕН РЕЖИМ НА МАЗНИНИ/ВОДА/КАЛОРИИ

(1) Настройка на личните параметри

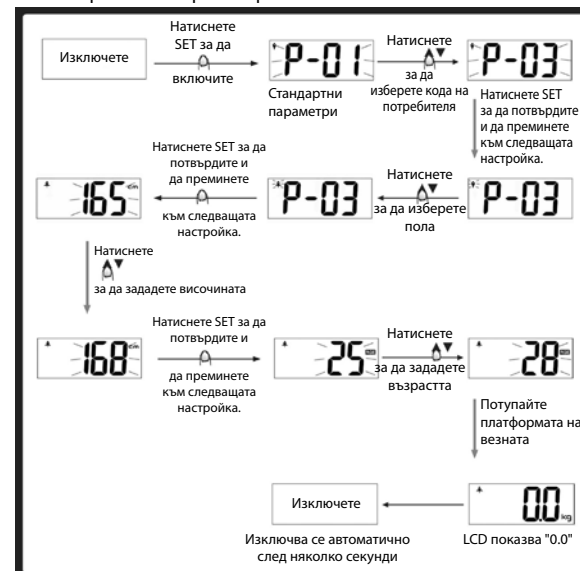
1. При първото монтиране на батерията и включване на уреда всички стандартни параметри се установяват както следва:

Памет	Пол	Височина	Възраст
1	Мъж	165cm/5'05.0"	25

2. Параметрите могат да се настройват в следния обхват:

Памет	Пол	Височина	Възраст
1~12	мъж/жена	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Настройка на параметър

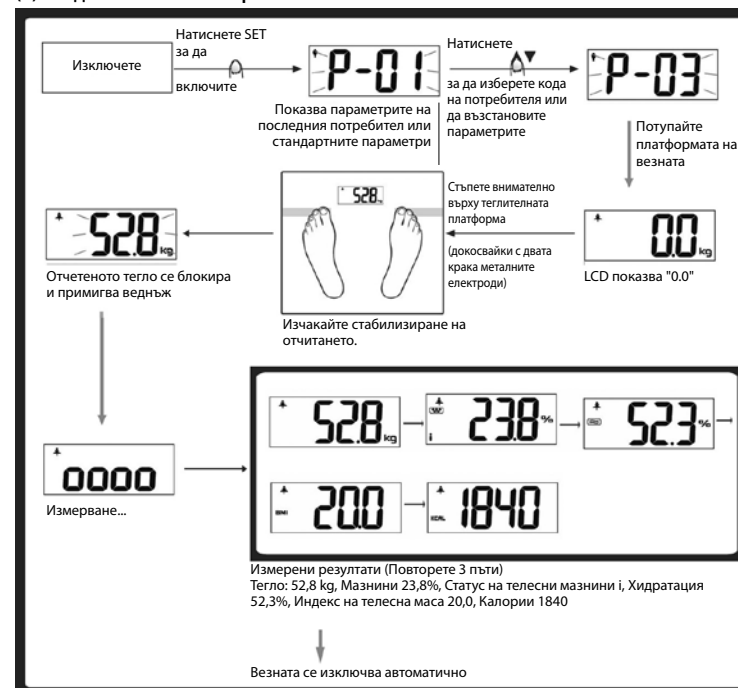


Пример: 3 потребител, жена 168cm, 28 години, може да настрои параметрите си както следва:

ЗАБЕЛЕЖКА:

- При настройване на параметрите, ако не се въведе стойност за 6 секунди, се запомнят автоматично вече зададените параметри и екранът ще покаже "0", което означава стартиране на измерване на телесните мазнини.
- Ако LCD показва "0" при настройка на параметри, натиснете НАСТРОЙКА (ВКЛ./НАСТРОЙКА) за 3 секунди, за да се върнете в режим на настройка. След това можете да зададете потребителския код, пола, височината и възрастта.

(2) За да започнете измерване



(Уверете се, че краката ви докосват металните електроди на платформата на везната. В противен случай не е възможно измерване на телесните мазнини.)

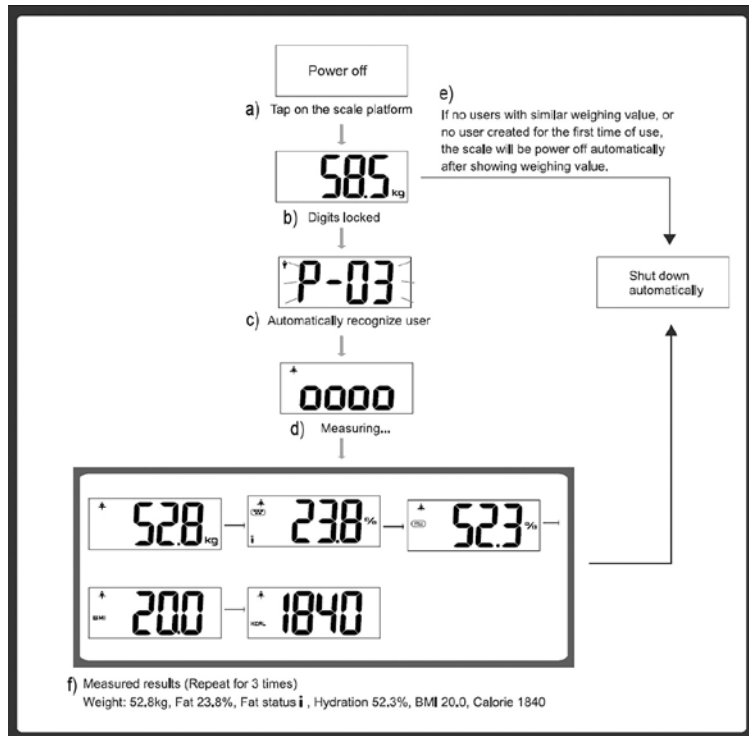
За да осигурите точност, свалете обувките и чорапите си преди да стъпите на везната. Пример: 3 потребител, жена, 168cm, 28 години може да се измери както следва:

Измерени резултати (Повторете 3 пъти)
Тегло: 52,8 kg, Мазнини 23,8%, Статус на телесни мазнини i, Хидратация 52,3%, Индекс на телесна маса 20,0, Калории 1840

Везната се изключва автоматично

АВТОМАТИЧНО РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПОТРЕБИТЕЛ

Когато везната е изключена или е в режим на готовност, стъпете върху нея, за да се претеглите. LCD дисплеят ще задържи показанието за една секунда. Ако везната може да търси подобна стойност за тегло (разлика в стойностите по-малка от ± 2 kg), стойността от претеглянето ще премигне веднъж на LCD дисплея и ще се изведе код на потребителя. Везната автоматично ще разпознае потребителя, който се тегли в момента след еднократното премигване на потребителски режим. Везната ще влезе в режим на измерване на останалите данни, например, телесни мазнини, хидратация и т.н.

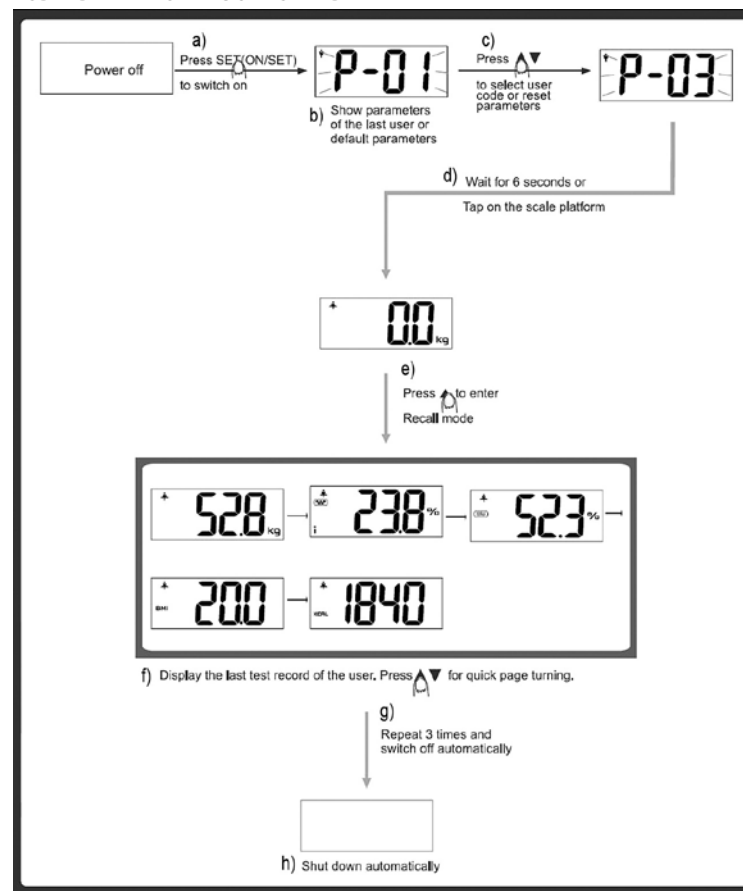


- Чукнете върху платформата на везната
- Задържани цифри
- Автоматично разпознаване на потребител
- Измерване...
- Ако няма потребител с подобна стойност на тегло, или няма създаден потребител при първо използване на везната, тя автоматично ще се изключи след показване на стойността на теглото.
- Измерени резултати (Повторете 3 пъти)
Тегло: 52,8 kg, Мазнини 23,8%, Статус на телесни мазнини i, Хидратация 52,3%, Индекс на телесна маса 20,0, Калории 1840

Забележка:

- След търсене на потребители с подобна стойност на тегло и премигване веднъж на тази стойност, везната няма да може да влезе в режим на измерване на телесни мазнини, ако потребителят не е докоснал ефективно металните електроди. Везната ще показва само пола и настоящата стойност на теглото на потребителя до автоматичното си изключване.
- Ако везната открие две или повече подобни стойности за тегло, тя ще избере потребителя с най-близкото тегло. Ако везната открие две едни и същи стойности за тегло, ще избере и изведе преди това кода на потребителя.

ИЗВИКВАНЕ НА ЗАПИС ОТ ИЗМЕРВАНЕ



- Натиснете SET (ON/SET), за да включите везната
- Показват се параметрите на последния потребител или параметри по подразбиране
- Натиснете Δ/▽, за да изберете код на потребител или нулиране на параметри
- Изчакайте 6 секунди или чукнете върху платформата на везната
- Натиснете Δ, за да влезе в режим на извикване на параметри от измерване
- Показва се последният запис от измерване на потребителя, натиснете Δ/▽ за бързо превъртане на дисплея.
- Повтаря се 3 пъти и везната се изключва автоматично
- Автоматично изключване

ОТНОСНО МАЗНИНИТЕ

1. Относно% на мазнините

- % на мазнините представлява показател за съдържанието на мазнини в човешкото тяло.
- Той трябва да бъде с определено ниво. Претоварването с мазнини води до лош ефект за метаболизма и е възможно възникване на различни заболявания. Има една стара поговорка "Прекалената пълнота е предпоставка за болести".

2. Принципи на работа

При преминаване на електрически сигнал с определена честота през човешкото тяло импедансът на мазнините е по-голям от този при мускулите или другите тъкани. Чрез използване на анализ на биологичното съпротивление продуктът подава безопасна честота и електрически ток с ниско напрежение през тялото. По този начин се измерва% на мазнините, в зависимост от разликата в съпротивлението при преминаването на сигнала през тялото.

3. Графика за оценка на доброто здравословно състояние във връзка със съотношението мазнини/вода

След като се претеглите можете да използвате следната графика за оценка и справка:

възраст	мазнини% жени	вода% жени	мазнини% мъже	вода% мъже	статус	
≤ 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	твърде слаб	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	слаб	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормален	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	висок	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	твърде висок	
≥ 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	твърде слаб	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	слаб	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормален	
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	висок	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	твърде висок	

- Горната информация е само за справка

ОТНОСНО КАЛОРИИТЕ

1. Калории и енергийна консумация

Калория: мерна единица за енергия.

Отчетените данни показват енергията, от която се нуждаете, за поддържане на ежедневния метаболизъм и обикновени дейности за вашето тегло, височина, възраст и пол.

2. Калории и загуба на телло

Контролът върху приеманите калории в комбинация с подходящи упражнения е ефективен начин за загуба на телло. Това е много проста теория. Тъй като приеманата ежедневно енергия не може да поддържа енергийната консумация на тялото, съхранените в него захарини и мазнини ще се разградят и ще осигурят енергия. Това води до загуба на телло.

СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБАТА И ПОДДРЪЖКАТА

- При навлажняване платформата става хлъзгава. Поддържайте я суха!
- Стойте неподвижно по време на тегленето.
- НЕ удряйте и не изпускате везната.
- Третирайте везната с внимание, тъй като тя е прецизен инструмент.
- Почиствайте везната с влажна кърпа и внимавайте в нея да не проникне вода. НЕ използвайте химически/абразивни почистващи препарати.
- Съхранявайте везната на прохладно място със сух въздух.
- Винаги дръжте везната в хоризонтално положение.
- Ако не можете да включите везната, проверете дали е поставена батерия и дали тя не е изтощена. Поставете нова батерия.
- Ако на дисплея се отчита грешка или не можете да изключите везната за продължително време, извадете батерията за около 3 секунди и я поставете отново, за да преодолеете софтуерната грешка. Ако не можете да разрешите проблема, се обърнете към доставчика за консултация.
- Не използвайте за комерсиални цели.

BALANCE IMPÉDANCEMÈTRE MODE D'EMPLOI

Cher client,

Bienvenue à l'utilisation de la balance impédancemètre. Cet appareil est spécialement conçu pour évaluer la quantité de graisse, le niveau d'hydratation et aider à maintenir un œil attentif sur l'évolution quotidienne de ces derniers en vous fournissant des informations de référence. Se basant sur l'analyse de votre taille, poids et âge, etc., il vous indique vos besoins quotidiens en énergie, vous aidant ainsi à contrôler votre poids. Veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation.

CONSEILS PRATIQUES :

1. Pendant les mesures

- Pesage automatique à chaque montée sur la balance. Ignorez toujours la première mesure et ne commencez à noter effectivement qu'à partir du deuxième pesage.
- Enlevez toujours vos chaussures, chaussettes et essuyez vos pieds avant chaque utilisation.
- Montez en douceur sur le plateau de la balance.
- Il est conseillé de toujours effectuer les mesures à la même heure de la journée.
- L'interprétation des mesures pourrait être trompeuse après des exercices physiques, un régime intensif ou dans des conditions de déshydratation extrême.
- Placez toujours la balance sur une surface solide et plate. Ne bougez pas pendant les mesures.
- Les données des mesures des personnes suivantes peuvent donner lieu à des écarts :
 - Les enfants de moins de 10 ou les adultes de plus de 100 (ils ne peuvent utiliser l'appareil qu'en mode de pesage normal)
 - Les adultes de plus de 70
 - Les athlètes de culturisme et autres athlètes professionnels.
- Les personnes avec les conditions suivantes ne doivent pas utiliser l'appareil :
 - Les femmes enceintes
 - Ceux présentant des symptômes oedématisés
 - Personnes suivant une dialyse
 - Ceux utilisant un pacemaker ou un autre appareil médical implanté.

2. Avertissement de Sécurité

- Les pourcentages de graisse et d'hydratation évalués par la balance impédancemètre ne sont donnés qu'à titre de référence (à usage non médical). Si vos pourcentages de graisse et d'hydratation sont au dessus/en dessous du niveau normal, consultez votre médecin pour plus de conseils.
- Eloignez-vous des champs électromagnétiques forts lors de l'utilisation de la balance.
- Un pesage sur une surface mouillée peut être glissant. En plus, si le plateau de pesage est vitré, ne vous mettez jamais sur les bords de la balance et gardez l'équilibre pendant l'opération.

CARACTÉRISTIQUES ET SPÉCIFICATIONS

- Utilise une jauge à base de capteurs de haute précision
- Multifonction : test de graisse corporelle %, hydratation corporelle %, IMC et suggestion du besoin d'ingestion calorique.
- Mémoire intégrée pour 12 utilisateurs différents
- Mode de pesage normal (sans paramétrage) : Pesage automatique à chaque montée sur la balance et addition des pesées consécutives
- Indicateurs piles faibles et de surcharge

INDICES DE PERFORMANCE

Élément	Capacité de pesage	% Graisse	% Hydratation	Calories
Indice				
Intervalle d'indice		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

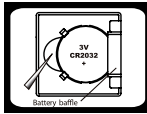
POUR INSTALLER OU REMPLACER LES PILES

Le type de piles utilisées par la balance dépend de la structure du produit. Les photos ci-dessous indiquent le type de piles de votre balance ; retrouvez le type qui vous concerne et remplacez-les comme décrit.

- 1x3V CR2032 pile au lithium (incluse). Retirez la feuille d'isolation avant l'utilisation ;
- 2x1,5V (AA/AAA) (non incluses). Retirez l'emballage avant utilisation ;

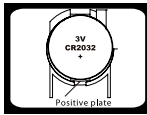
Image 1: Battery baffle = Support pour pile

Image 2: Positive plate = Plaque positive



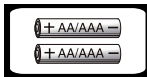
Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :

- A. Retirez la pile usée à l'aide d'un objet tranchant comme illustré dans la figure.
- B. Installez une nouvelle pile en plaçant une face de la pile au dessus du support pour pile et en appuyant sur l'autre face.



Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :

- A. Appuyez légèrement sur la pile, cette dernière se détache automatiquement.
- B. Installez une nouvelle pile en plaçant une face de la pile au dessus la plaque positive et en appuyant sur l'autre face. Respectez les polarités.



Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :

- A. Retirez les piles (à l'aide d'un objet tranchant si nécessaire).
- B. Installez les nouvelles piles en plaçant une extrémité de la pile en premier et en appuyant sur l'autre. (Respectez les polarités)

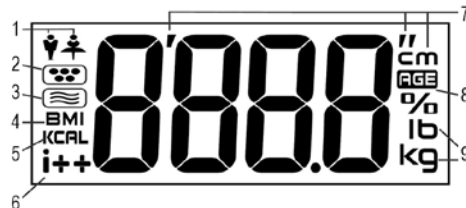
PRÉSENTATION DES TOUCHES

SET (ON/SET) : Allumez la balance et entrez les paramètres.

- ▲ : Chaque pression augmente d'une unité la valeur. Une pression continue accélère l'augmentation de la valeur.
- ▼ : Chaque pression diminue d'une unité la valeur. Une pression continue accélère la diminution de la valeur.

ECRAN LCD

1. Sexe
2. Graisse%
3. Hydratation%
4. IMC
5. Unité de calories
6. Indication de la teneur en graisse
7. Unité de hauteur
8. Âge
9. Unité de poids



POUR DÉFINIR L'UNITÉ DE POIDS



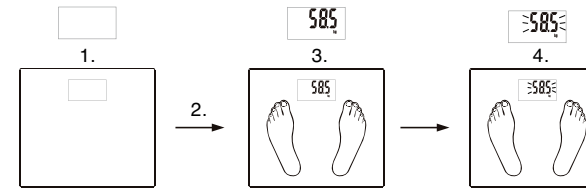
Si votre balance est disponible (ou utilisable) dans deux systèmes de mesure (métrique et impérial), vous pouvez configurer celui que vous préférez en appuyant sur le touche de conversion d'unité. Au-dessous de la balance, vous pouvez trouver une touche de conversion d'unité comme illustrée sur l'image. Appuyez sur la touche de conversion d'unité pour convertir l'unité de pesée lorsque la balance est sous tension.

Remarque : L'unité de mesure de la balance dépend des destinations de vente et des exigences des distributeurs.

MODE NORMAL DE PESAGE

(Par réglage)

Pesage automatique à chaque montée



1. Installez la pile, et placez la balance sur une surface plate.
2. Montez sur la plateforme de pesage
3. Affichage de votre poids
4. Les chiffres clignotent, se stabilisent et se verrouillent.

INDICATIONS D'AVERTISSEMENT



Indication de Piles faibles
La capacité des piles est faible, il faut les remplacer par des piles neuves.



Indication de surcharge
La personne en cours de pesage sur le plateau dépasse la capacité maximale de la balance. Descendez de la balance pour éviter de l'endommager.



Indication% de graisse faible
Le% de graisse est trop faible. Il faut suivre une alimentation plus nutritive et faire plus attention.



Indication% de graisse élevé
Le% de graisse est trop élevé. Surveillez votre alimentation et faites plus d'exercices.



Nouveau test
Les résultats ne sont pas exempts d'erreur, il faut toujours refaire des mesures pour obtenir des résultats corrects.

MÉTHODES DE MESURE DE LA GRAISSE/HYDRATATION/CALORIES

(1) Réglage des paramètres personnels

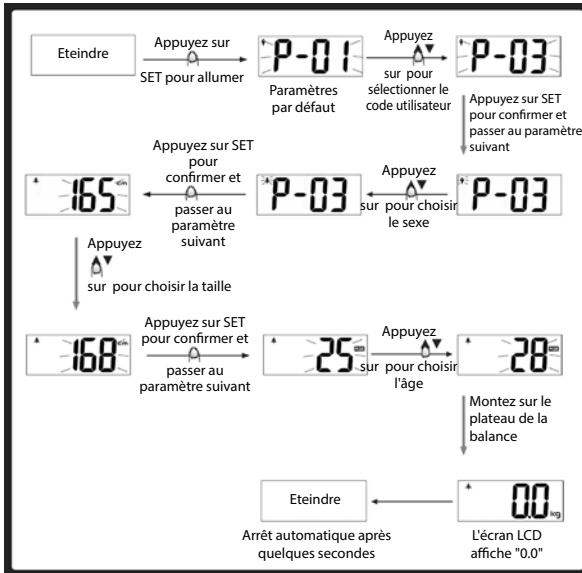
1. Après l'installation des piles et le premier démarrage, tous les paramètres sont définis par défaut comme suit :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1	Mâle	165cm/5'05,0"	25

2. Les paramètres peuvent être choisis parmi ceux suivants :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1~12	mâle/femelle	100~250cm/3'03,5"~8'02,5"	10~100

3. Réglage

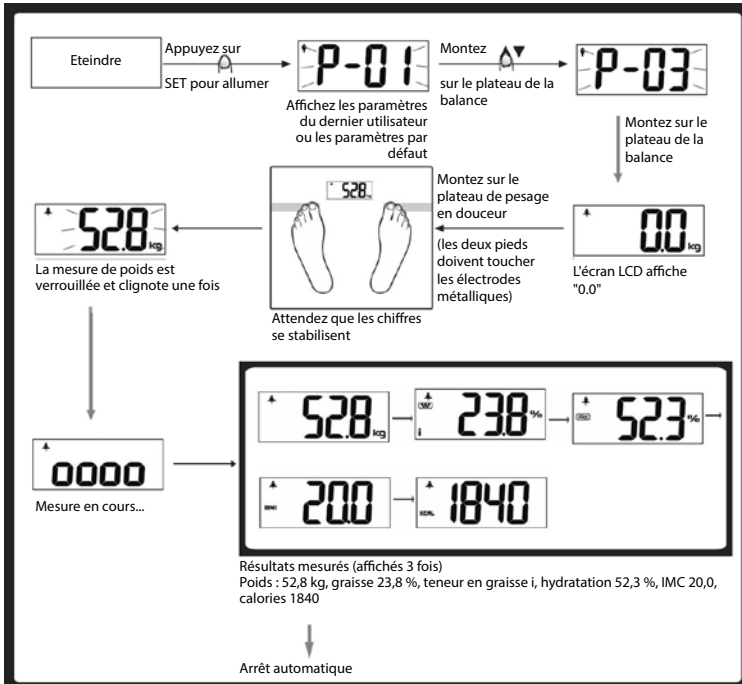


Exemple : le 3ème utilisateur, femme, 168cm, 28 ans, peut définir ses paramètres comme suit :

Remarque :

- Pendant le réglage des paramètres, si la balance reste inactive pendant 6 secondes, les paramètres déjà définis seront automatiquement mémorisés et l'écran LCD affiche "0", indiquant que la mesure de graisse sera lancée.
- Si l'écran LCD affiche "0" au cours du paramétrage, maintenez appuyée la touche SET (ON/SET) pendant 3 secondes pour retourner en mode de réglage, vous pouvez ensuite définir le code utilisateur, le sexe, la taille et l'âge.

(2) Pour démarrer les mesures

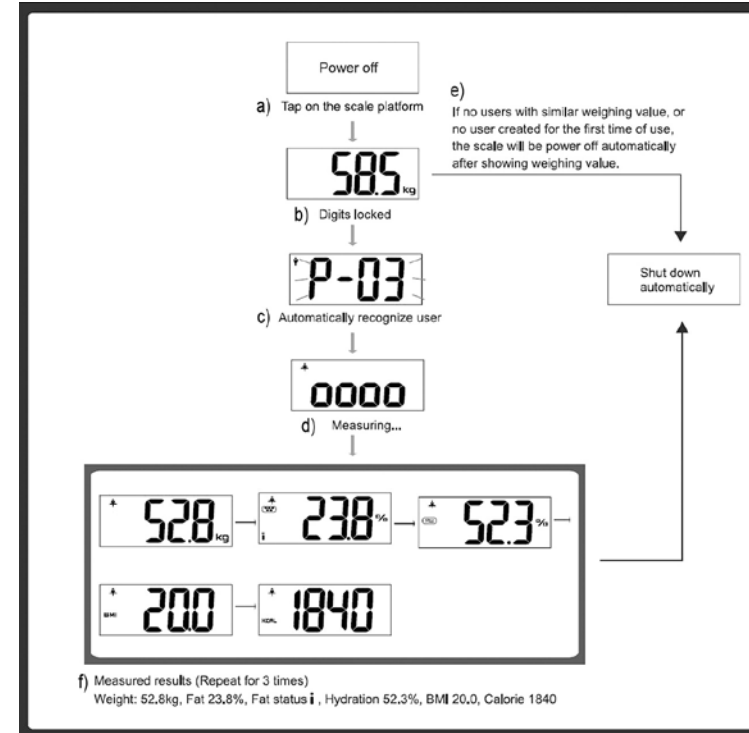


(Assurez-vous que vos pieds touchent les électrodes métalliques du plateau de la balance, autrement la graisse ne peut pas être mesurée.)

Pour assurer une mesure précise, enlevez vos chaussures et chaussettes avant de monter sur la balance. Exemple : le 3ème utilisateur, femme, 168cm, 28 ans, peut définir ses paramètres comme suit :

RECONNAISSANCE AUTOMATIQUE DES UTILISATEURS

Lorsque la balance est éteinte ou en mode veille, montez sur la balance pour obtenir une mesure du poids. L'écran LCD verrouille la lecture en une seconde. Si la balance peut rechercher une mesure de poids similaire (différence de mesure inférieure à ± 2 kg), la mesure du poids clignote une fois et le code utilisateur est affiché sur l'écran LCD. La balance reconnaît automatiquement l'utilisateur pesé après que le mode utilisateur clignote une fois. La balance mesure ensuite d'autres données, comme la graisse corporelle, l'hydratation, etc.

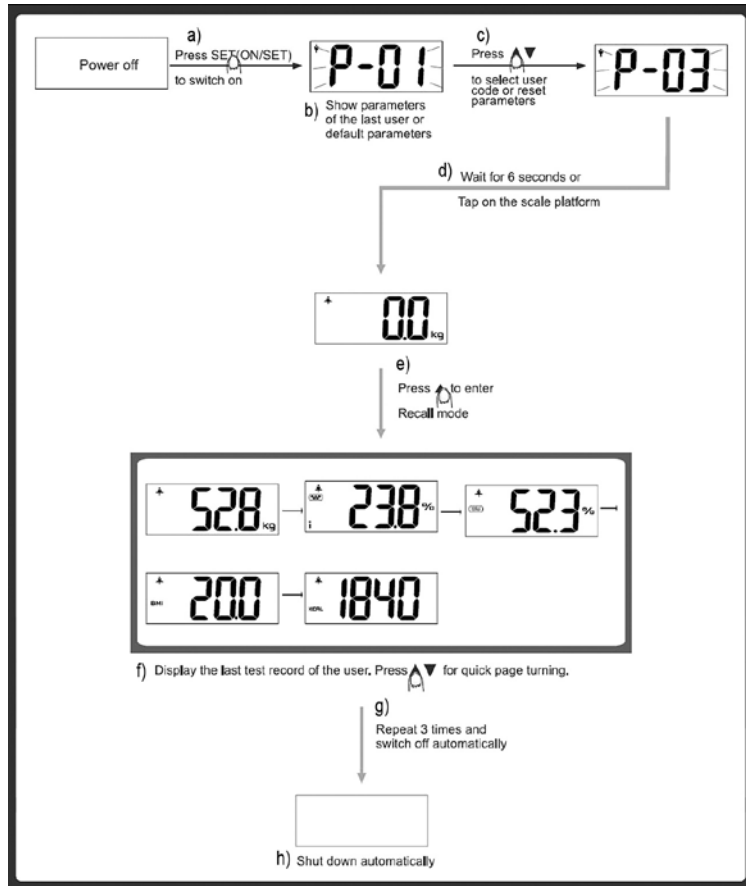


- Appuyez sur la plate-forme de la balance
- Les chiffres sont verrouillés
- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Mesure...
- Si aucun utilisateur n'a été créé pour la première utilisation, la balance s'éteint automatiquement après avoir affiché la mesure du poids.
- Résultats mesurés (affichés 3 fois)
Poids : 52,8 kg, graisse 23,8 %, teneur en graisse i, hydratation 52,3 %, IMC 20,0, calories 1840

Observations :

- Après avoir recherché des utilisateurs avec une mesure de poids similaire et que la valeur de pesée a clignoté une fois, la balance ne peut pas entrer dans le mode de mesure de graisse corporelle si les utilisateurs ne touchent pas efficacement les électrodes métalliques. La balance n'affiche que le sexe des utilisateurs et la mesure de poids actuelle, jusqu'à ce qu'elle s'éteigne automatiquement.
- Si la balance trouve deux ou plusieurs valeurs de pesée similaires, elle choisit l'utilisateur avec la valeur de pesée la plus proche. Si la balance trouve deux mesures de poids identiques, elle choisira le premier code utilisateur.

POUR RAPPELER L'ENREGISTREMENT DE TEST



- Appuyez sur SET (ON/SET) pour allumer
- Les paramètres du dernier utilisateur ou les paramètres par défaut sont affichés
- Appuyez sur Δ / ∇ pour sélectionner le code utilisateur ou réinitialiser les paramètres
- Patiencez 6 secondes ou tapez sur la plateforme
- Appuyez sur Δ / ∇ pour accéder au mode Rappel
- Affichez le dernier enregistrement de test de l'utilisateur, appuyez sur Δ / ∇ pour faire tourner rapidement la page.
- Affiche 3 fois et s'éteint automatiquement
- Arrêt automatique

À PROPOS DE GRAISSE

1. À propos du% de graisse

- Le% de graisse est un indice de% en teneur de graisse dans le corps humain.
- La teneur en graisse dans le corps humain doit être d'une certaine teneur, le surplus de graisse donne des mauvais effets sur le métabolisme, et par conséquent diverses maladies peuvent immerger. Ici on rejoint un vieux dicton, « L'obésité est à l'origine de bien de maladies ».

2. Principes de fonctionnement

Certaines fréquences sont transmises par le corps humain en tant que signal électrique, l'impédance de la graisse est plus forte que celle du muscle ou d'autres tissus humains. Grâce à l'utilisation de l'analyse de résistance biologique, cet appareil fait passer une fréquence de faible courant électrique sans risque à travers le corps humain, ainsi le% de graisse sera déduit par les différences de résistance.

3. Tableau d'évaluation de la Graisse/Hydratation de fitness

Après avoir mesuré votre poids, vous pouvez utiliser le tableau d'évaluation ci-dessous comme référence :

Âge	Graisse% femme	Taux eau% femme	Graisse% homme	Taux eau% homme	Statut	diagramme à barre
moins de 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	trop maigre	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	maigre	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	fort	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	très fort	
plus de 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	trop maigre	
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	maigre	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	fort	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	très fort	

- Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre de référence

À PROPOS DES CALORIES

1. Calories et consommation d'énergie

Calorie : Unité d'énergie

Les données affichées indiquent l'énergie dont vous avez besoin pour maintenir le métabolisme et les activités quotidiennes ordinaires nécessaires pour votre poids, taille, âge et sexe.

2. Calories et perte de poids

Contrôler l'apport calorique avec précision est un moyen efficace pour perdre du poids. C'est très facile en théorie. Comme l'apport énergétique quotidien ne peut pas suivre la consommation d'énergie du corps, de la saccharine et de la graisse stockées dans le corps se décomposent pour fournir l'énergie au corps. Cela entraîne une perte de poids.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

- Le plateau en verre est glissant lorsqu'il est mouillé. Il faut le maintenir sec !
- Restez immobile durant le pesage.
- Ne secouez pas la balance, ne l'exposez pas à des chocs et ne la faites pas tomber.
- La balance étant un instrument de précision, manipulez-la avec précaution.
- Nettoyez-la avec un chiffon humidifié et évitez que l'eau ne pénètre à l'intérieur. N'utilisez pas de solvants ou produits chimiques durs ou abrasifs.
- Rangez dans un endroit aéré et sec.
- Gardez toujours la balance dans une position horizontale.
- Si la balance ne s'allume pas, vérifiez si la pile a été installée correctement et si elle n'est pas usée. Installez une pile neuve ou remplacez la pile usée.
- Si une erreur est affichée ou il est impossible d'éteindre la balance, retirez la pile pendant environ 3 secondes, remettez la pile pour réinitialiser la balance. Si le problème persiste encore, contactez votre revendeur pour obtenir de l'aide.
- N'utilisez pas votre balance à des fins commerciales.



Mise au rebut dans le respect de l'environnement

Vous pouvez contribuer à protéger l'environnement ! Il faut respecter les réglementations locales. La mise en rebut de votre appareil électrique usagé doit se faire dans un centre approprié de traitement des déchets.

ВАГИ З ІНДИКАЦІЄЮ ПРОЦЕНТА ВМІСТУ ЖИРУ ТА ВОДИ В ОРГАНІЗМІ ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ

Шановний покупець,

Вітаємо з придбанням ваг FIRST AUSTRIA з індикацією процента жиру та води в організмі. Даний продукт розроблений спеціально для вимірювання вмісту жиру/води в організмі; показання ваг допомагають пильно спостерігати за щоденними змінами вмісту жиру, води та слідкувати за вагою тіла. Аналізуючи ваш зріст, вагу, вік та інших дані, прилад допомагає розрахувати щоденні енергетичні потреби та контролювати вагу тіла. Перед використанням уважно прочитайте дані інструкції.



Безпечна утилізація

Ви можете допомогти захистити довкілля! Дотримуйтесь місцевих правил утилізації: віднесіть непрацююче електричне обладнання у відповідний центр із його утилізації.

КОРИСНІ ПОРАДИ

1. Під час зважування

- Ваги обладнані функцією автоматичного вмикання при вставанні на платформу. Не беріть до уваги перше показання зважування, більш достовірніший результат буде отримано після другого разу.
- Перед зважуванням завжди знімайте взуття та шкарпетки, добре помийте та витріть ноги.
- Обережно станьте на платформу для зважування
- Рекомендується проводити зважування щодня в один і той же час.
- Результати зважування можуть не відповідати дійсності, якщо зважування проводиться після інтенсивного тренування, жорсткої дієти та надмірного зневоднювання організму.
- При зважуванні/користуванні вагами ставте їх на тверду та рівну поверхню. Під час зважування стійте спокійно.
- Показання, отримані при зважуванні наступних осіб, можуть мати відхилення:
 - Діти до 10 років та літні люди старші 100 років (можуть користуватися приладом в режимі звичайного зважування)
 - Літні люди старше 70 років
 - Культуристи та інші професійні спортсмени.
- Нижче наведені категорії осіб не повинні користуватися приладом:
 - Вагітні жінки
 - Особи з симптомами набряку
 - Особи, що проходять лікування діалізом
 - Особи, які користуються кардіостимулятором чи мають інші медичні імплантати.

2. Застереження

- Показання процентного вмісту жиру/води в організмі, отримані за допомогою ваг з індикацією проценту жиру в організмі, можна використовувати тільки в якості загальної інформації (не в медичних цілях). Якщо процент вмісту жиру/рідини в організмі перевищує норму або є заниженим, обов'язково зверніться до лікаря за консультацією.
- Під час використання тримайте ваги подалі від впливу сильного електромагнітного поля.
- Не проводьте зважування на вологій підлозі – можна послизнутися. Ніколи не ставьте на край ваг, особливо якщо їх поверхня є глянцевою, та при зважуванні намагайтесь утримувати рівновагу.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА СПЕЦИФІКАЦІЇ ПРИЛАДУ

- Високоточний тензометричний датчик
- Багатофункціональність: вимірюйте відсоток жиру в тілі %, відсоток води в тілі %, IMT та розрахуйте кількість калорій для споживання.
- Вбудована пам'ять на 12 користувачів
- Додатковий режим звичайного зважування (без введення параметрів): функція автоматичного зважування при вставанні на ваги та послідовне підсумовування ваги
- Індикатор низького заряду батарейки та перенавантаження

ЕКСПЛУАТАЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ

Показник	Параметр	Максимальне навантаження	Жирова тканина (%)	Вода (%)	Калораж
Діапазон вимірювання			4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	
Поділка шкали		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1ккал

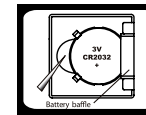
ВСТАНОВЛЕННЯ ТА ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Тип батареї, встановленої на вагах, залежить від будови приладу. Визначте тип батареї, яку слід застосовувати на ваших вагах, за допомогою наступних малюнків, потім встановіть та замініть батарею відповідно до інструкцій.

- 1x3В літієва батарея CR2032 (постачаються). Перед використанням зніміть ізоляційне покриття.
- 2x1,5В батареї (AA/AAA) (не постачаються). Перед використанням зніміть фольгу.

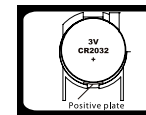
МАЛ. 1: Battery baffle = Ніша для батарейки

МАЛ. 2: Positive plate = Позитивна пластина



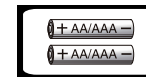
Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:

- Витягніть відпрацьовану батарейку за допомогою гострого предмету, як показано на малюнку.
- Встановіть нову батарейку: розмістіть одну її сторону в нішу та потім натисніть на іншу сторону.



Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:

- Злегка натисніть на батарею, вона вискочить автоматично.
- Вставте нову батарейку: розмістіть одну її сторону спочатку під позитивний контакт та потім натисніть на іншу сторону. Обов'язково дотримуйтесь полярності.



Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:

- Витягніть відпрацьовані батарейки, можна скористатися гострим предметом.
- Встановіть нову батарейку спочатку однією стороною, потім натисніть на її іншу сторону. Обов'язково дотримуйтесь полярності.

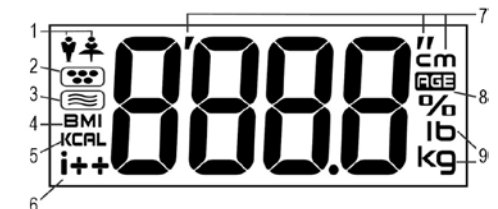
ПОЯСНЕННЯ КНОПОК

SET (ON /SET): Щоб увімкнути ваги та перейти до введення наступного параметру.

- ▲ : При кожному натисканні значення параметра збільшується на одиницю. Для швидкого збільшення значення параметру натисніть та утримуйте кнопку.
- ▼ : При кожному натисканні значення параметра зменшується на одиницю. Для швидкого зменшення значення параметру натисніть та утримуйте кнопку.

ПК ДИСПЛЕЙ

- Вік
- Жир%
- Вода%
- IMC
- Одиниця калорій
- Індикація стану жиру
- Одиниця росту
- Вік
- Одиниця ваги



ВИБІР ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ ВАГИ



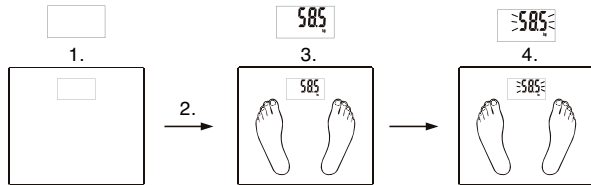
Якщо у вашій вазі доступні дві системи вимірювання - метрична та королівська, ви можете встановити ту, яка вам потрібна, натиснувши кнопку конвертації. Кнопка конвертації знаходиться внизу ваги, як показано на малюнку. Коли вага увімкнена, натисніть кнопку конвертації, щоб конвертувати вагу.

Примітка: Система одиниць вимірювання, що застосовується на вагах, залежить від країни призначення та від вимог дистриб'ютора.

ДОДАТКОВИЙ РЕЖИМ ЗВИЧАЙНОГО ЗВАЖУВАННЯ

(без встановлення параметрів)

Зважування при вставанні на платформу



1. Станьте на платформу ваг
2. Вставте батарею та встановіть ваги на рівну підлогу
3. Відобразиться ваша вага
4. Цифри поблімають, стабілізуються та заблокуються

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ПОВІДОМЛЕННЯ



Індикація низького заряду батареї
Закінчується заряд батареї, необхідно вставити нову батарею.



Індикація перенавантаження
Вага особи, яка зважується, перевищує максимальну допустиму вагу. Будь ласка, зійдіть з платформи, щоб не пошкодити прилад.



Занадто низький процент вмісту жиру в організмі
Вміст жиру занадто низький. Необхідно перейти до більш поживної дієти та слідкувати за своїм здоров'ям.



Вміст жиру в організмі перевищує норму
Вміст жиру занадто високий. Необхідно слідкувати за своєю дієтою та займатися фізкультурою.



Повторне зважування
Виникла помилка, повторіть зважування ще раз, щоб отримати достовірний результат.

РЕЖИМ ВИМІРЮВАННЯ ПРОЦЕНТУ ЖИРУ/ВОДИ/КАЛОРАЖУ

(1) Введення особистих параметрів

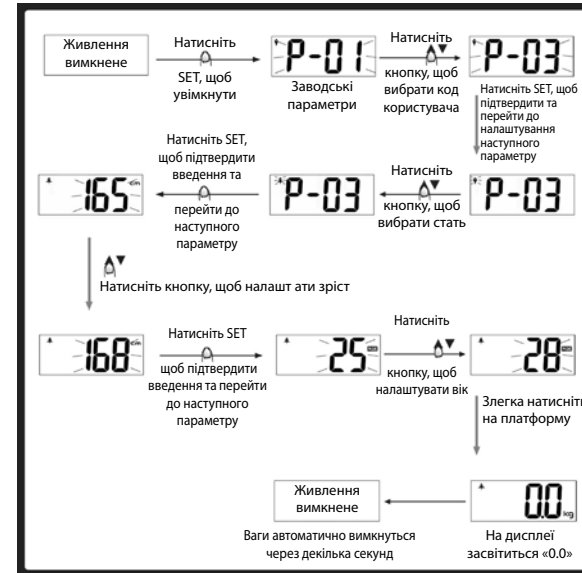
1. Після установки батареї та першого вмикання прилад матиме наступні заводські настройки:

Пам'ять	Стать	Зріст	Вік
1	Чол.	165cm/5'05.0"	25

2. Значення параметру можна встановлювати в наступних межах:

Пам'ять	Стать	Зріст	Вік
1~12	Чол./Жін.	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Введення параметру

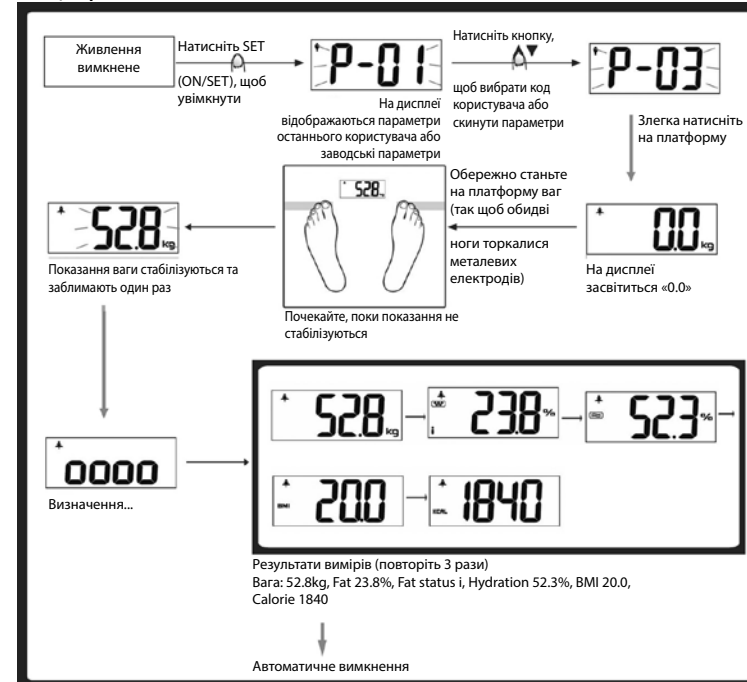


Наприклад: Установка параметрів наступного користувача: код користувача - 3, стать - жін., зріст - 168см, вік - 28 років:

УВАГА!

- В режимі встановлення параметрів якщо з вагами не виконуються ніякі дії протягом більше 6 секунд, то шойно введені параметри автоматично будуть занесені в пам'ять, а на дисплеї відобразиться «0», що свідчить про те, що ваги готові до вимірювання вмісту жиру.
- Якщо режимі встановлення параметрів на дисплеї відображається «0», натисніть та утримуйте протягом 3 секунд кнопку SET (ON/SET), щоб повернутися до введення параметрів та встановити код, стать, зріст та вік користувача.

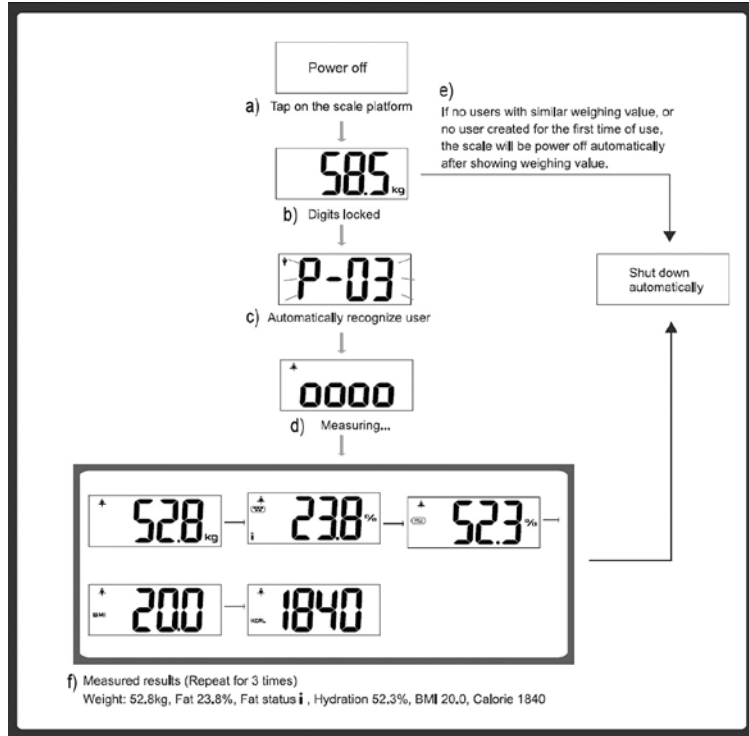
(2) Щоб розпочати визначення



(Стопи мають торкатися металевих електродів на платформі ваг, інакше визначення вмісту жиру буде неможливим.) Щоб показання були найбільш точними, перед зважуванням завжди знімайте взуття та шкарпетки. Наприклад: Зважування наступного користувача: код користувача - 3, стать - жін., зріст - 168см, вік - 28 років:

АВТОВИЗНАЧЕННЯ КОРИСТУВАЧА

Коли вага вимкнена або знаходиться в режимі очікування, станьте на вагу, щоб виміряти власну вагу. РК-дисплей зафіксує на одну секунду значення ваги. Якщо вага знайде подібне значення ваги (із різницею у вазі не більше ± 2 кг), тоді на РК-дисплеї одноразово блимне значення ваги та відобразиться код користувача. Одноразове блимання режиму користувача означає, що вага автоматично визначила поточного користувача. Після цього вона перемикається на вимірювання інших даних, таких як процент жиру, води тощо.

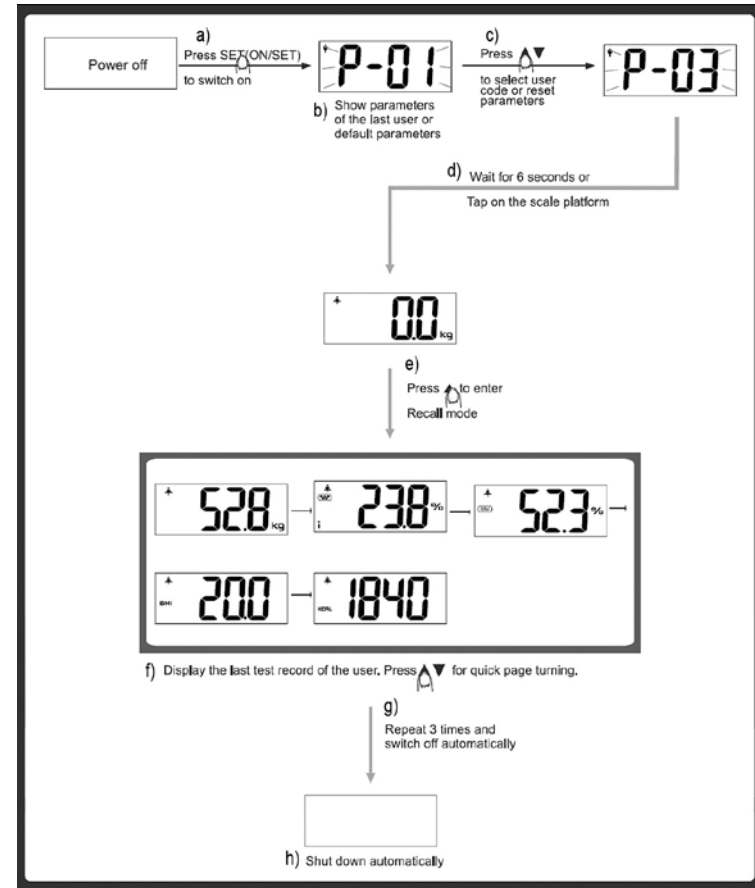


- Торкніться поверхні ваги
- Цифри зафіксовано
- Користувач визначений автоматично
- Вимірюю...
- Якщо вага не знайде жодного користувача з подібною вагою або користувач важиться вперше, тоді покаже величину ваги та автоматично вимкнеться.
- Результати вимірів (повторить 3 рази)
Вага: 52.8kg, Fat 23.8%, Fat status i, Hydration 52.3%, BMI 20.0, Calorie 1840

Примітка:

- Навіть коли вага знайде користувача з подібною вагою і на її екрані блимне один раз значення ваги, вага не зможе виміряти величину жиру, доки користувач не торкнеться належно до металевих електродів. Вага лише покаже стать користувача та його поточну вагу і автоматично вимкнеться.
- Якщо вага знайде два або більше подібні значення ваги, вона вибере користувача з найближчим значенням ваги. Якщо вага знайде два однакові значення ваги, тоді вона вибере перший код користувача.

ЩОБ ВИКЛИКАТИ ВИМІРЯНИЙ ЗАПИС



- Натисніть кнопку SET (ON/SET) для увімкнення
- Відобразить параметри останнього користувача або параметри за замовчуванням
- Натискайте ▲▼, щоб вибрати код користувача або скинути параметри
- Зачекайте 6 секунд або торкніться поверхні ваги
- Натисніть ▲, щоб відкрити режим Recall (виклик)
- Відобразить останній вимірний запис користувача та натискайте ▲▼ для швидкого гортання сторінок.
- Повторюється 3 рази та вимкнеться автоматично
- Вимикається автоматично

ПРО ЖИР

1. Процентний вміст жиру в організмі

- Вміст жиру в % є показником процентного вмісту жиру в організмі людини.
- Вміст жиру в організмі не повинен перевищувати нормальний рівень, ожиріння негативно впливає на метаболізм та може призвести до різноманітних захворювань. Тут доречно згадати народну приказку – «Ожиріння – розсадник хвороб».

2. Принцип роботи

Електричний сигнал визначеної частоти проходить через тіло людини, опір жирової тканини вище, ніж опір м'язів та інших тканин організму. Виходячи з аналізу біологічного опору тканин, прилад пропускає через тіло електричний струм низької напруги та безпечної частоти, таким чином вміст жиру визначається через різницю опорів під час проходження електричного сигналу через тіло людини.

3. Таблиця оцінки фізичної форми по даним вмісту жиру/води в організмі

Після зважування ви можете скористатися наступною таблицею оцінки своєї фізичної форми:

Вік	Гідратация% Жін.	Hydration% Жін.	Жир% Чол.	Гідратация% Чол.	Стан	Лінійний індикатор
нижче 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Надто худий	ii
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	худий	iii
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормальний	iiii
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	високий	iiiii
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	дуже високий	iiiii
понад 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	надто худий	ii
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	худий	iii
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормальний	iiii
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	високий	iiiii
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	дуже високий	iiiii

- Дані наведені виключно для інформації

ПРО КАЛОРІЇ

1. Калорійність їжі та споживання енергії

Калорія: одиниця енергії

Вказане значення кількості калорій вказує на те, скільки енергії вам необхідно для підтримки метаболізму та виконання повсякденної діяльності відповідно до вашої ваги, зросту, віку та статі.

2. Калорійність та втрата ваги

Контроль калорійності споживаної їжі та правильно підібране фізичне навантаження – ефективний спосіб втрата ваги. Це дуже проста теорія. Якщо кількість споживаних протягом дня калорій не буде покривати енергетичних витрат людини, то глюкоза та жир, накопичені в організмі, будуть розщеплюватися, щоб надати енергію. Це призводить до втрати ваги.

ПОРАДИ З ВИКОРИСТАННЯ ТА ДОГЛЯДУ

1. Мокра платформа стає слизькою. Тримайте її сухою!
2. Під час зважування намагайтесь не рухатися.
3. НЕ МОЖНА бити, трясти та кидати ваги.
4. Поводьтесь обережно з вагами та доглядайте за ними – це точний інструмент.
5. Чистіть ваги вологою серветкою, проте не дозволяйте щоб вода потрапляла усередину. НЕ МОЖНА використовувати хімічні та абразивні засоби для чищення.
6. Зберігайте ваги в прохолодному та сухому місці.
7. Зберігайте ваги в горизонтальному положенні.
8. Якщо не вдається увімкнути ваги, перевірте чи встановлена батарейка, та чи робоча вона. Вставте батарею або замініть на нову.
9. Якщо на дисплеї ви бачите якусь помилку, або прилад не вимикається, дістаньте батарейку приблизно на 3 секунди та знову встановіть її, щоб перезавантажити прилад. Якщо вам не вдається виправити несправність, зверніться до вашого дилера за консультацією.
10. Не використовуйте ваги з комерційними цілями.

ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ: НЕ ОБМЕЖЕНИЙ.

BÁSCULA MONITOR PARA HIDRATACIÓN/GRASA CORPORAL

INSTRUCCIONES DE USO

Estimado cliente:

Bienvenido a la báscula monitor para hidratación/grasa corporal. Este producto está especialmente diseñado para comprobar el hidratación/grasa corporal; ayuda a mantener una estrecha vigilancia sobre los cambios diarios de la grasa corporal, hidratación y peso, ofreciéndole información para su referencia. Basándose en el análisis de su altura, peso y edad, le dice sus necesidades diarias de energía y le ayuda a controlar su peso. Rogamos lea estas instrucciones detenidamente antes de usarla.



Eliminación cumpliendo con el medio ambiente

¡Puede ayudar a proteger el medio ambiente! Por favor, recuerde respetar la normativa local: entregue los equipos eléctricos que no funcionen en un centro de reciclaje adecuado.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Durante la medición

- A. El dispositivo está diseñado para permitirse que se suba de forma automática. Rogamos ignore siempre la primera lectura y sólo empiece a tener un registro efectivo de la segunda vez que se pese.
- B. Quítese siempre los zapatos y calcetines, y límpiense los pies antes de usarla.
- C. Súbase a la plataforma de pesado suavemente.
- D. Es aconsejable que se pese a la misma hora del día.
- E. El resultado del pesaje puede ser engañoso tras un ejercicio intenso, una dieta excesiva o bajo condiciones de extrema deshidratación.
- F. Siempre péseuse/use la báscula sobre una superficie dura y plana. Cuando se pese manténgase quieto.
- G. Los datos del pesaje de las siguientes personas pueden presentar desviaciones:
 - Niños menores de 10 años y adultos mayores de 100 (solo pueden usar el dispositivo bajo el modo de peso normal)
 - Adultos mayores de 70 años
 - Atletas de bodybuilding u otros atletas ocupacionales.
- H. Las personas con las siguientes condiciones no deben usar el dispositivo:
 - Mujeres embarazadas
 - Aquellas personas con síntomas de edema
 - Aquellas personas con tratamiento de diálisis
 - Aquellas personas que usen marcapasos o aquéllas con otros dispositivos médicos implantados.

2. Aviso de seguridad

- A. El contenido de porcentaje de grasa e hidratación evaluado por la báscula monitor de grasa solo es para su referencia (no con una finalidad médica). Si el contenido del porcentaje en grasa e hidratación es superior/inferior al nivel normal, rogamos consulte con su médico para obtener asesoramiento.
- B. Manténgase alejado de un campo electromagnético fuerte cuando use la báscula.
- C. Puede resultar resbaladiza si se pesa sobre una superficie húmeda. Además, si la plataforma de pesaje está acristalada, nunca se suba al borde de la báscula y mantenga el equilibrio durante el pesaje.

CARACTERÍSTICAS/ESPECIFICACIONES

1. Uso del sensor indicador de esfuerzo de alta precisión
2. Funcionamiento incorrecto: % de grasa corporal de prueba, % de hidratación corporal, % de IMC y sugerencia de exigencias de ingesta de calorías.
3. Memoria integrada para 12 usuarios diferentes.
4. Modo de pesaje normal opcional (configuración de parámetros a evitar): subida automática y prácticos pesajes consecutivos.
5. Indicación de batería baja y de sobrecarga

ÍNDICE DE RENDIMIENTO

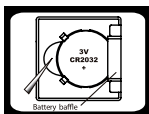
Índice	Artículo	Capacidad de pesaje	Porcentaje de grasa	Porcentaje de hidratación	Calorías
Alcance del índice			4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	
División		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1KCAL

PARA INSTALAR O SUSTITUIR LA PILA

El tipo de pila de la báscula depende de la estructura del producto. Encuentre el tipo de pila de su báscula según las siguientes imágenes; posteriormente instale y sustituya la pila tal y como se describe.

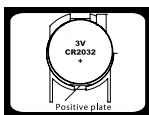
- 1 pila de litio de 3V CR2032 (incluida). Retire la lámina aislante antes de su uso;
- 2 pilas de 1.5V (AA/AAA) (no incluidas). Retire la bolsa del envase antes de usarlas;

PIC 1: Battery baffle = Panel de la pila
PIC 2: Positive plate = Placa positiva



Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:

- Extraiga la pila usada con la ayuda de un objeto afilado, tal y como se muestra en la imagen.
- Instale la nueva pila colocando un lado de la misma bajo el panel de la pila y posteriormente presionando hacia abajo el otro extremo.



Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:

- Pulse la pila suavemente; la pila saltará de forma automática.
- Instale la nueva pila conectando un lateral de la pila primero a la placa positiva y posteriormente presione hacia abajo el otro extremo. Rogamos cumpla con la polaridad.



Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:

- Extraiga las pilas usadas con la ayuda de un objeto afilado si es necesario.
- Instale las nuevas pilas colocando primero un extremo de la pila hacia abajo y posteriormente presione hacia abajo el otro extremo. (Rogamos, mantenga la polaridad)

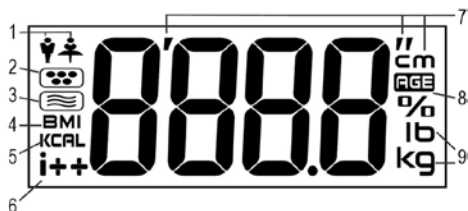
ILUSTRACIÓN IMPORTANTE

FIJAR (ON/FIJAR): encienda la báscula y muévase al siguiente parámetro.

- ▲ : Haga avanzar el valor con un intervalo cada vez que pulse. Pulsar de forma continuada acelerará el avance del valor.
- ▼ : Disminuya el valor con un intervalo cada vez que pulse. Pulsar de forma continuada acelerará el avance del valor.

PANTALLA LCD

- Sexo
- % de grasa
- % de hidratación
- IMC
- Unidad de calorías
- Indicación de estado de grasa
- Unidad de altura
- Edad
- Unidad de peso



CONFIGURAR LA UNIDAD DE PESO



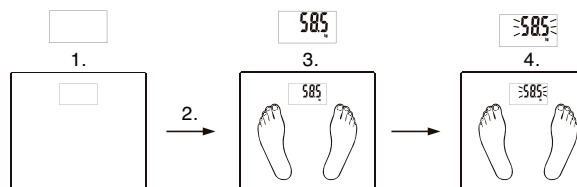
Si la báscula dispone (o es aplicable) dos sistemas de medición, el métrico y el imperial, puede fijar el que prefiera pulsando el botón de conversión de unidades. En la parte inferior de la báscula, puede encontrar el botón de conversión de unidades, tal y como se muestra en la imagen. Pulse el botón de conversión de unidades para convertir las unidades de peso, cuando la báscula esté encendida.

Comentario: el sistema de unidades de la báscula depende del destino de la báscula o de las exigencias del distribuidor.

MODO PESO NORMAL OPCIONAL

(configuración de parámetros a evitar)

Peso al subirse automático



- Súbase a la plataforma de pesaje
- Instale las pilas, y coloque la báscula sobre una superficie plana
- Muestra su peso
- Los dígitos parpadean, estabilizan y bloquean

INDICACIONES DE ADVERTENCIA



Indicación de pilas bajas
La potencia de las pilas disminuye; rogamos las cambie por unas pilas nuevas.



Indicación de sobrecarga
El sujeto que se está pesando en la báscula supera la capacidad máxima de la misma. Rogamos se baje para evitar daños.



Indicación de porcentaje de grasa bajo
El porcentaje de grasa es demasiado bajo. Rogamos lleve una dieta más nutritiva y se cuide.



Indicación de porcentaje de grasa alto
El porcentaje de grasa es demasiado alto. Rogamos cuide su dieta y haga más ejercicio.



Volver a testar
Existe un error; por favor, vuelva a testar para obtener el resultado correcto.

MODO DE MEDICIÓN DE GRASA/HIDRATACIÓN/CALORÍAS

(1) Configuración de los parámetros personales

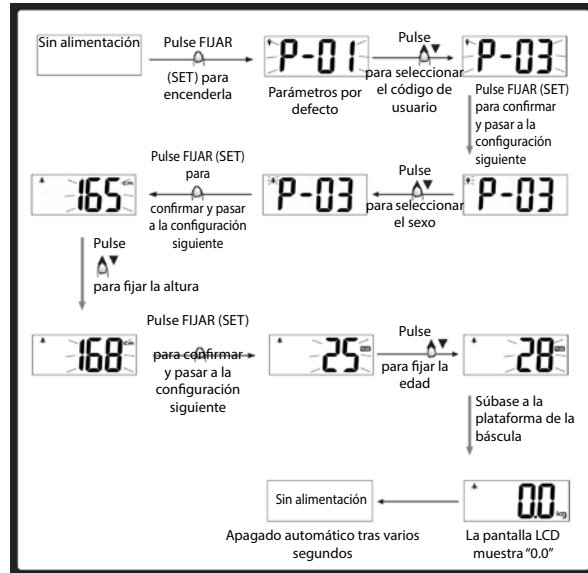
1. La primera vez que instale las pilas y encienda la báscula, todos los parámetros por defecto se fijan de la manera siguiente:

Memoria	Sexo	Altura	Edad
1	Masculino	165cm/5'05.0"	25

2. Se pueden fijar los parámetros en el ámbito siguiente:

Memoria	Sexo	Altura	Edad
1~12	Masculino/femenino	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Configuración de parámetros

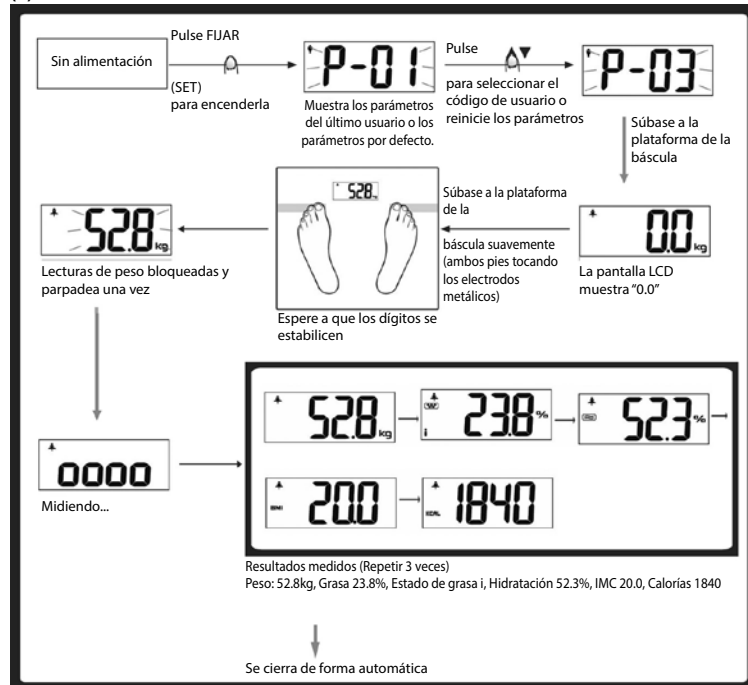


Ejemplo: el 3er usuario, femenino, 168cm, 28 años, puede fijar sus parámetros de la manera siguiente:

NOTA:

- Durante la configuración de parámetros, si está inactiva durante 6 segundos, los parámetros ya establecidos quedarán memorizados de forma automática y la pantalla LCD muestra "0", lo que indica que se ha iniciado la medición de la grasa corporal.
- Si la pantalla LCD le muestra "0" durante la configuración de los parámetros pulse FIJAR (SET) durante 3 segundos para volver a modo reinicio; posteriormente puede usar el código de usuario, el sexo, la altura y la edad.

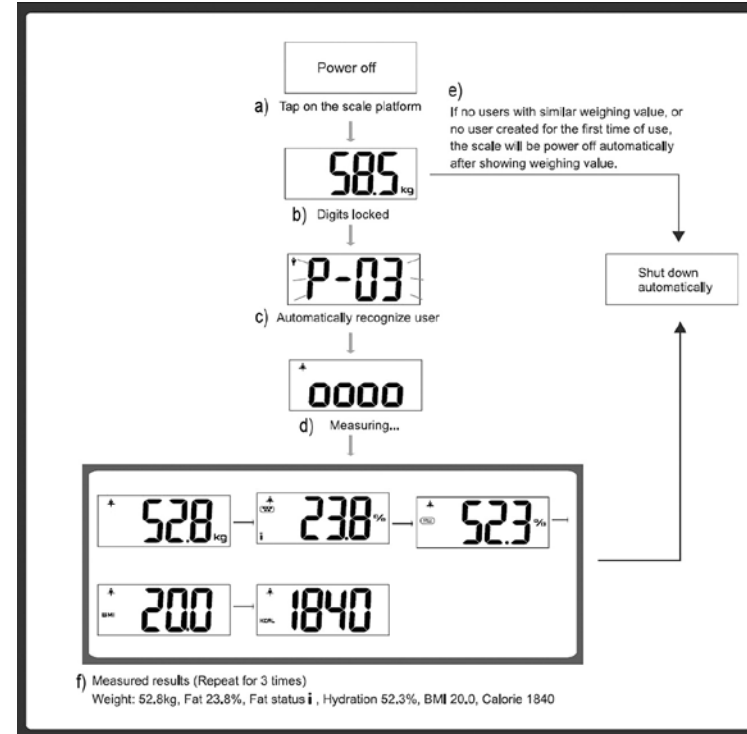
(2) Para iniciar la medición



(Asegúrese que los pies tocan los electrodos metálicos de la plataforma de la báscula, o no se podrá medir la grasa corporal.) Para asegurar la precisión, rogamos que se quite los zapatos y los calcetines antes de subirse. Ejemplo, el 3er usuario, femenino, 168cm, 28 años puede medirse de la forma siguiente:

RECONOCIMIENTO AUTOMÁTICO DEL USUARIO

Cuando la báscula esté apagada o en modo en espera, por favor, súbase a la báscula para conseguir el valor del peso. La pantalla LCD mostrará la lectura en un segundo. Si la báscula puede alcanzar un valor de peso similar (diferencia de valor inferior a $\pm 2\text{kg}$), la pantalla LCD parpadeará el valor del peso una vez y mostrará el código de usuario. La báscula reconocerá automáticamente la medición actual del usuario tras parpadear una vez el modo usuario. Posteriormente, la báscula entrará en la medición de otros datos, como la grasa corporal, hidratación, etc.

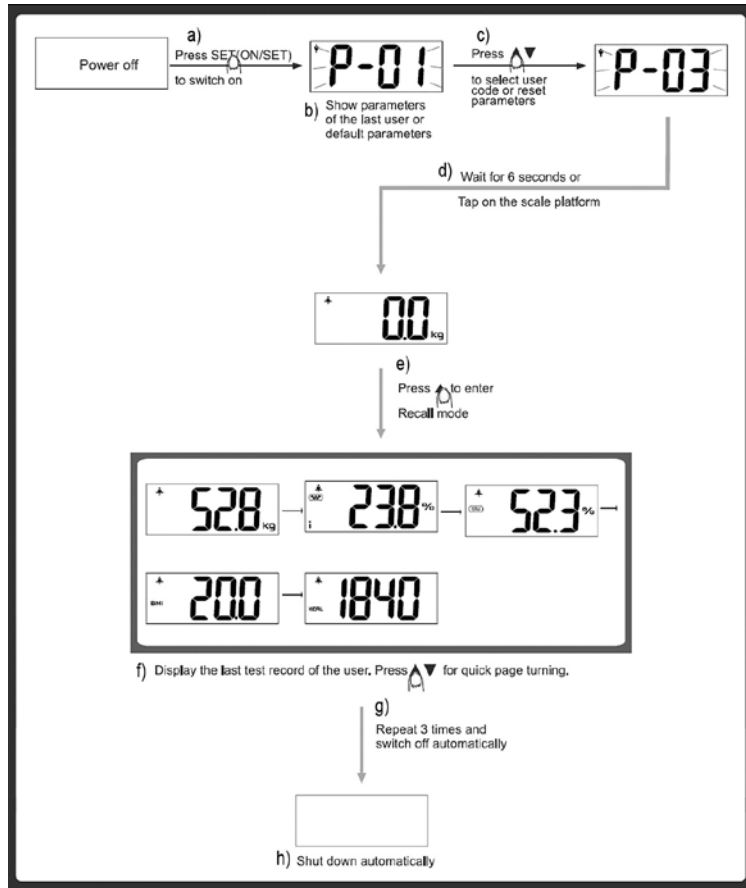


- Toque la plataforma de la báscula
- Dígitos bloqueados
- Reconocimiento automático del usuario
- Midiendo...
- Si ningún usuario tiene un valor de peso similar, o no se ha creado un usuario la primera vez que se usó, la báscula de apagará automáticamente tras mostrar el valor del peso.
- Resultados medidos (Repetir 3 veces)
Peso: 52.8kg, Grasa 23.8%, Estado de grasa i, Hidratación 52.3%, IMC 20.0, Calorías 1840

Nota:

1. Tras buscar a usuarios con un valor de peso similar y parpadeando el valor del peso una vez, la báscula no podrá entrar en la medición de la grasa corporal si los usuarios no tocan de forma eficaz los electrodos metálicos. La báscula solo mostrará el sexo del usuario y el valor del peso actual, hasta que se apague automáticamente.
2. Si la báscula encuentra dos o más valores de peso similares, elegirá al usuario con el valor de peso más cercano. Si la báscula encuentra dos valores de peso iguales, elegirá el código de usuario delantero.

RECORDAR EL REGISTRO DE PRUEBA



- a. Pulse SET (ON/SET) para encenderla
- b. Muestra los parámetros del último usuario o los parámetros por defecto
- c. Pulse ▲▼ para seleccionar el código de usuario o reiniciar los parámetros de la báscula
- d. Espere 6 segundos o toque la plataforma de la báscula
- e. Pulse ▲ para entrar en el modo recordar
- f. Muestra el último registro de prueba del usuario; pulse ▲ para cambiar de página rápidamente.
- g. Se repite 3 veces y se apaga automáticamente
- h. Cierre automático

ACERCA DE LA GRASA

1. **Acerca del porcentaje de grasa**
 - El porcentaje de grasa es un porcentaje índice de contenido de grasa en el cuerpo humano.
 - El contenido de grasa en el cuerpo humano presenta un cierto nivel; una sobreabundancia de grasa puede traer efectos perniciosos sobre el metabolismo, por lo que pueden provocar varias enfermedades. Aquí va un viejo refrán, "La obesidad es el caldo de cultivo de la enfermedad".

2. Principios de trabajo

Como una señal eléctrica de cierta frecuencia se transmite a través del cuerpo humano, la impedancia de grasa es mayor que la muscular u otros tejidos humanos. A través del uso del análisis de resistencia biológica, este producto pasa una frecuencia segura de corriente eléctrica de bajo voltaje a través del cuerpo humano. Así, el porcentaje de grasa se reflejará según las diferencias de resistencia cuando la señal eléctrica se transmita a través del cuerpo humano.

3. Cuadro de evaluación de ajuste de contenido de grasa/hidratación

Tras pesarse, puede usar el siguiente cuadro de evaluación como referencia:

Edad	Grasa (F)	Hidratación (F)	Grasa (M)	Hidratación (M)	Estado	Indicación de línea clave
≤ 30	4.0-16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	Demasiado delgado	
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	Delgado	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normal	
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	Gordo	
	30.6-60.0%	47.7-27.5%	24.6-60.0%	51.8-27.5%	Demasiado gordo	
> 30	4.0-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	Demasiado delgado	
	20.1-25.0%	54.9-51.6%	15.1-19.5%	58.3-55.3%	Delgado	
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normal	
	30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-28.5%	52.2-49.2%	Gordo	
	35.1-60.0%	44.6-27.5%	28.6-60.0%	49.1-27.5%	Demasiado gordo	

- La información que aparece arriba es únicamente para su referencia

ACERCA DE LAS CALORÍAS

1. Consumo energético y de calorías

Caloría: unidad energética

La lectura de datos indica la energía que necesita para mantener su metabolismo diario y actividades normales requeridas para su peso, altura, edad y sexo.

2. Calorías y pérdida de peso

El control de la ingesta de calorías combinada con ejercicio adecuado es una forma efectiva de perder peso. Se trata de una teoría simple. Como la ingesta diaria de energía no puede soportar el consumo de energía del cuerpo humano, los disacáridos y la grasa acumulada en el interior se descomponen y proporcionan energía al cuerpo humano. Eso lleva a la pérdida de peso.

CONSEJOS PARA SU USO Y CUIDADO

1. La plataforma estará resbaladiza cuando esté húmeda. ¡Manténgala seca!
2. Manténgase quieto mientras se pese.
3. NO golpee, dé golpes o deje caer la báscula.
4. Trate la báscula con cuidado ya que es un instrumento de precisión.
5. Limpie la báscula con un paño húmedo y evite que entre agua en su interior. NO use agentes de limpieza químico/abrasivos.
6. Mantenga la báscula en un lugar fresco con aire seco.
7. Mantenga la báscula en posición horizontal.
8. En caso de que no se encienda la báscula, compruebe si la pila está instalada, o si tiene poca pila. Inserte o sustituya una pila nueva.
9. Si hay un error en pantalla o no se puede apagar la báscula durante un periodo prolongado de tiempo, rogamos quite la pila durante 3 segundos; posteriormente, vuelva a instalarla para eliminar dicho error. Si no puede solucionar el problema, rogamos se ponga en contacto con el distribuidor para consultárselo.
10. No la use con una finalidad comercial.

BILANCIA PER CONTROLLO IDRATAZIONE/GRASSO CORPOREO**ISTRUZIONI PER L'USO****Gentile Cliente,**

benvenuto all'uso della bilancia per controllo idratazione/grasso corporeo First Austria. Questo prodotto è concepito in modo speciale per testare grasso corporeo/idratazione, tenere sotto controllo i cambiamenti del proprio grasso corporeo, idratazione, muscolo, ossa e peso, fornendo informazioni di riferimento. In base all'analisi della propria altezza, peso ed età ecc., indica il fabbisogno energetico quotidiano e aiuta a tenere il peso sotto controllo. Leggere queste istruzioni con attenzione prima dell'uso.

Smaltimento a norma:

Contribuiamo a proteggere l'ambiente! Ricordare di rispettare le normative locali: consegnare il dispositivo elettrico non funzionante a un centro di smaltimento appropriato.

SUGGERIMENTI PER FACILE IMPIEGO**1. Durante la misurazione**

- Il dispositivo è progettato per accendersi automaticamente quando ci si sale sopra. Ignorare la prima lettura e iniziare la registrazione effettiva solo dalla seconda pesata.
- Rimuovere sempre scarpe e calzini, pulire i piedi prima dell'uso.
- Salire con attenzione sulla piattaforma di pesata.
- Si consiglia effettuare la misurazione sempre alla stessa ora del giorno.
- Il risultato misurato potrebbe essere fuorviante dopo allenamento intenso, dieta eccessiva o in condizioni di disidratazione estreme.
- Pesare/utilizzare la bilancia su una superficie resistente e piana. Durante la misurazione, restare fermi.
- I dati misurati delle persone seguenti possono avere deviazioni:
 - Bambini al di sotto dei 10 o adulti oltre i 100 (è possibile usare il dispositivo solo in modalità di pesata normale)
 - Adulti oltre 70
 - Atleti di body building o atleti professionisti.
- Persone con le seguenti condizioni non possono usare il dispositivo:
 - Donne in gravidanza
 - Persone con sintomi di edema
 - Persone sottoposte a dialisi
 - Persone con pacemaker cardiaco o con altro dispositivo medico impiantato.

2. Avvertenze di sicurezza

- Il contenuto di Grasso% Idratazione% valutato dalla bilancia per il controllo del grasso è solo per riferimento (non per scopi medici). Se il proprio contenuto di Grasso% Idratazione% è sopra/sotto il livello normale, consultare il proprio medico per ulteriori informazioni.
- Stare lontano da campi elettromagnetici forti mentre si utilizza la bilancia.
- Si potrebbe scivolare se ci si pesa su una superficie bagnata. Inoltre, se la piattaforma di pesata è smaltata, non porsi mai sul bordo della bilancia e mantenere l'equilibrio durante la pesata.

FUNZIONALITÀ/SPECIFICHE

- Uso del sensore estensimetro ad alta precisione
- Multifunzione: requisiti grasso corporeo %, idratazione corporea, BMI e assunzione calorica suggerita.
- Memoria integrata per 12 utenti diversi
- Modalità di pesata normale opzionale (bypassando impostazione parametri): Accensione automatica alla salita sulla bilancia e pesate successive
- Indicazione batteria scarica e sovraccarico

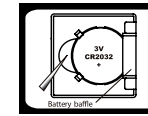
INDICE PRESTAZIONI

Indice	Voce	Capacità di pesata	Grasso %	Idratazione %	Calorie
Intervallo indice			4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Divisione		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

PER INSTALLARE O SOSTITUIRE LA BATTERIA

Il tipo di batteria della bilancia dipende dalla struttura del prodotto. Trovare il tipo di batteria della propria bilancia secondo le immagini seguenti, quindi installare e sostituire la batteria come descritto.

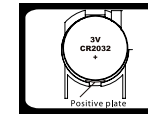
- 1 batteria al litio da 3V (inclusa). Rimuovere la pellicola di isolamento prima dell'uso.
- 2 batterie da 1,5V (AA/AAA) (escluse). Rimuovere la pellicola di isolamento prima dell'uso.



Aprire il coperchio del vano batteria sul fondo della bilancia:

A. estrarre la batteria usata con l'ausilio di un oggetto affilato, come mostrato nell'immagine.

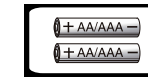
B. Installare una nuova batteria ponendo un lato al di sotto della linguetta della batteria e quindi premendo l'altro lato.



Aprire il coperchio del vano batteria sul fondo della bilancia:

A. Premere delicatamente la batteria fino a quando non viene espulsa automaticamente.

B. Installare una nuova batteria collegando un lato della batteria alla piastra positiva e quindi premere l'altro lato. Osservare la polarità



Aprire il coperchio del vano batteria sul fondo della bilancia:

A. estrarre le batterie usate con l'ausilio di un oggetto affilato, se necessario.

B. Installare nuove batterie ponendo un lato al di sotto e quindi premendo l'altro lato. (Osservare la polarità)

ILLUSTRAZIONE TASTI

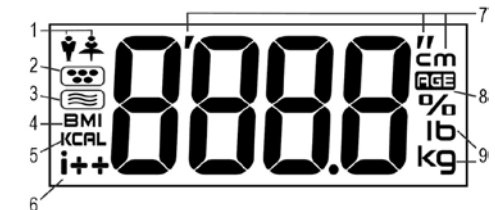
SET (ON/SET): Accensione della bilancia e passaggio al parametro successivo

▲ : Avanzamento del valore di un intervallo a ogni pressione. Pressione continua velocizza l'avanzamento del valore.

▼ : Riduzione del valore di un intervallo a ogni pressione. Pressione continua velocizza la riduzione del valore.

DISPLAY LCD

- Sesso
- Grasso %
- Idratazione %
- BMI
- Unità calorie
- Indicazione stato grasso
- Unità altezza
- Età
- Unità peso

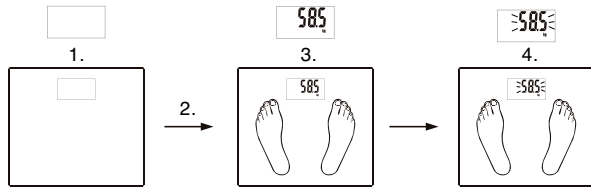
**PER IMPOSTARE L'UNITÀ PESO**

Se la tua bilancia è disponibile (o utilizzabile) secondo due sistemi di misura (metrico e imperiale), è possibile impostarla nella modalità preferita premendo il pulsante di conversione dell'unità. Sulla parte bassa della bilancia è possibile trovare il pulsante di conversione dell'unità come mostrato nell'immagine. Premere il pulsante di conversione dell'unità di conversione della bilancia quando è accesa.

Nota: Il sistema di unità della bilancia dipende dalla destinazione di vendita o dalle esigenze del distributore.

MODALITÀ PESATA NORMALE OPZIONALE

(bypassando impostazione parametri)

1. Accensione automatica alla salita sulla bilancia

1. Installare la batterie e porre la bilancia su una superficie piana
2. Salire sulla piattaforma di pesata
3. Visualizzare il proprio peso
4. Le cifre lampeggiano, si stabilizzano e si bloccano

INDICAZIONI DI AVVERTENZA**Lo**

Indicazione batteria scarica
La batteria si sta scaricando, sostituirla con una nuova.

Err

Indicazione sovraccarico
Il soggetto pesato sulla piattaforma supera la capacità massima della bilancia. Scendere per evitare di danneggiare.

ErrL

Indicazione Grasso% basso
Il Grasso% è troppo basso. Condurre una dieta nutrizionale e prendersi cura di se stessi.

Errh

Indicazione Grasso% alto
Il Grasso% è troppo alto. Monitorare la propria dieta e fare esercizio

L

Effettuare nuovamente il test
Errore presente; effettuare nuovamente il test per ottenere il risultato corretto.

MODALITÀ MISURAZIONE GRASSO/IDRATAZIONE/CALORIE**(1) Impostazione parametri personali**

1. La prima volta che si installano le batterie e si accende, tutti parametri predefiniti sono impostati come segue:

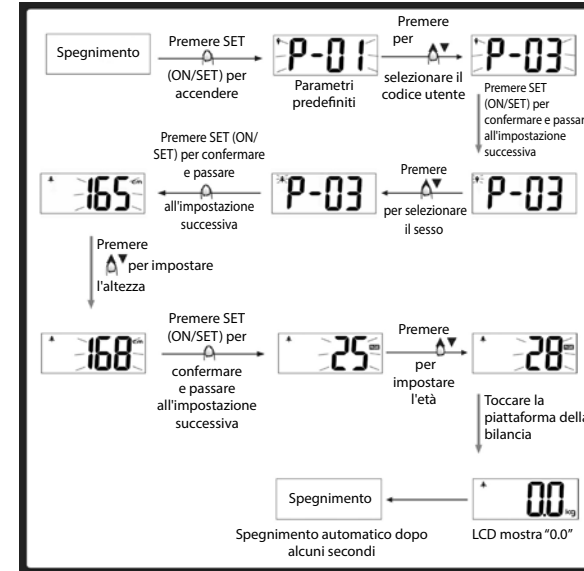
Memoria	Sesso	Altezza	Età
1	Uomo	165cm	25

2. I parametri possono essere impostati nell'intervallo seguente

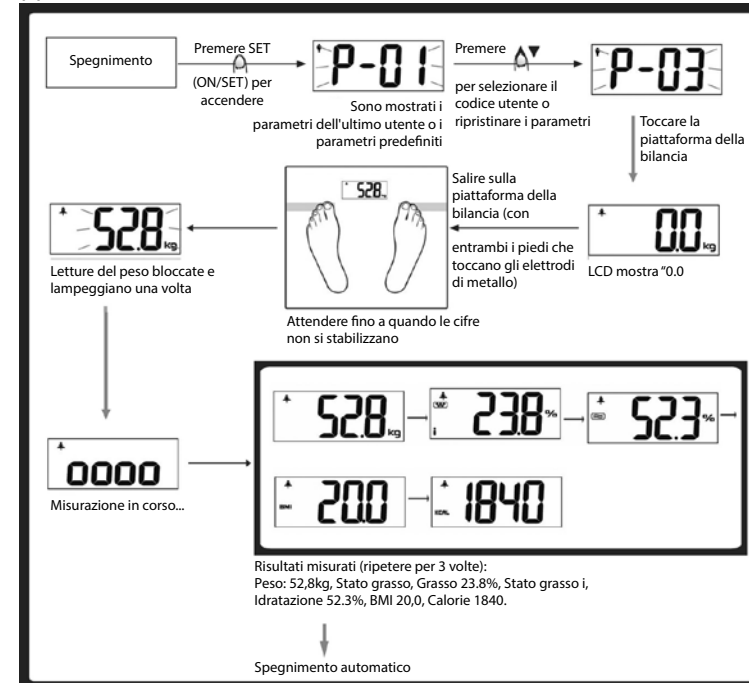
Memoria	Sesso	Altezza	Età
1-12	uomo/donna	100-250cm (3'03,5" -8'02,5")	10-100

3. Impostazione parametro

Esempio: il terzo utente, donna, 168cm, 28 anni, può impostare i suoi parametri come segue:

**NOTA:**

- Durante l'impostazione del parametro, se ci si ferma per 6 secondi, i parametri già impostati saranno memorizzati automaticamente e l'LCD mostra "0", indicando che la misurazione del grasso corporeo sarà avviata.
- Se l'LCD mostra "0" durante l'impostazione del parametro SET (ON/SET) per 3 secondi per ritornare alle modalità di impostazione, quindi è possibile impostare il codice utente, sesso, altezza ed età

(2) Per avviare la misurazione

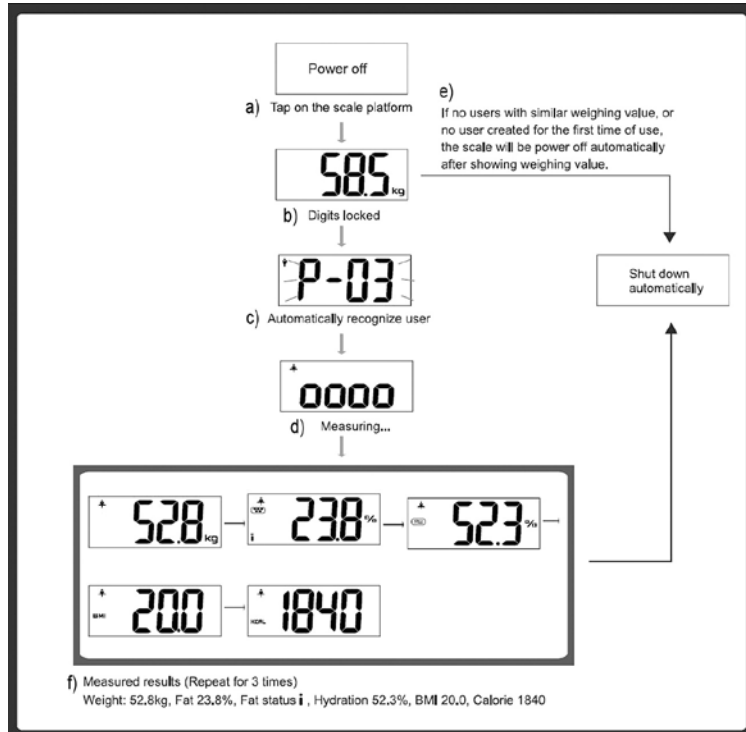
(Assicurarsi che i propri piedi stiano toccando gli elettrodi di metallo sulla piattaforma della bilancia o il grasso corporeo non può essere misurato.)

Pe assicurare la precisione, togliere scarpe e calzini prima di salire.

Esempio: il terzo utente, donna, 168cm, 28 anni può effettuare la misurazione come segue:

RICONOSCIMENTO UTENTE AUTOMATICO

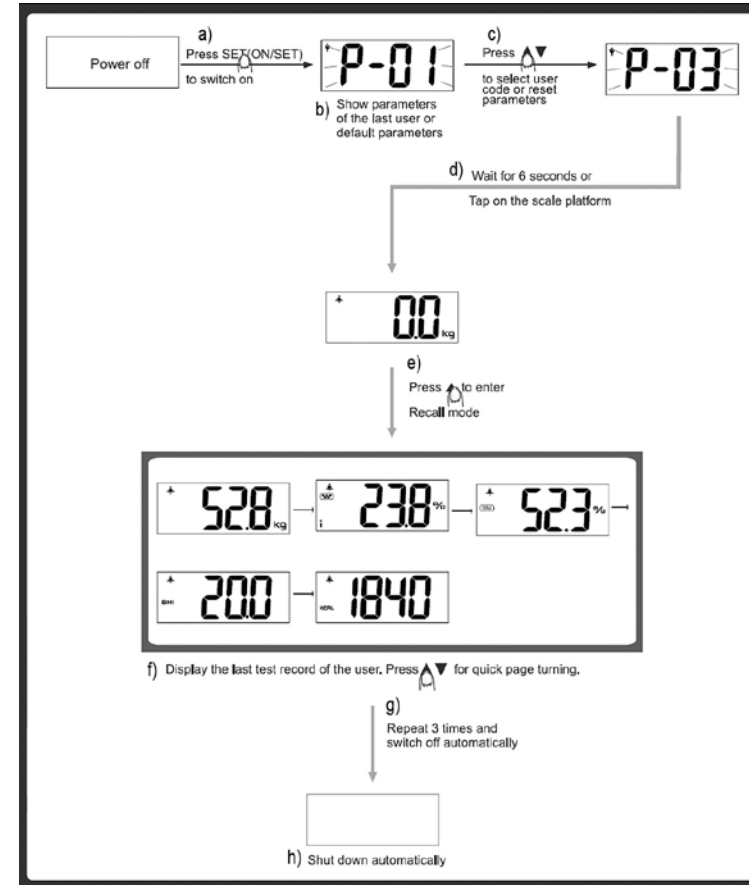
Quando la bilancia è spenta o in standby, salire per ottenere un valore di pesata. Il display LCD blocca la lettura in un secondo. Se la bilancia rileva un valore di pesata simile (differenza inferiore a ± 2 kg), il display LCD visualizzerà una volta il valore di pesata in modalità lampeggiante e mostrerà il codice utente. La bilancia riconoscerà automaticamente l'utente corrente dopo aver visualizzato una volta il modo utente in modalità lampeggiante. Poi la bilancia misurerà altri dati, come grasso corporeo, idratazione ecc.



- Toccare la piattaforma della bilancia
- Numeri bloccati
- Riconoscimento automatico utente
- Misurazione in corso...
- Se non sono presenti utenti con un valore di pesata simile, o non è stato creato nessun utente la prima volta di utilizzo. La bilancia verrà spenta automaticamente dopo aver mostrato il valore di pesata.
- Risultati misurati (ripetere per 3 volte)
Peso: 52,8 kg, grasso 23,8%, Stato grasso \bar{i} , idratazione 52,3%, BMI 20,0, Calorie 1840

Nota:

- Dopo la ricerca utenti con un valore di pesata simile e la visualizzazione per una volta del valore di pesata in modalità lampeggiante, la bilancia non può accedere alle misure del grasso corporeo se gli utenti non toccano gli elettrodi metallici. La bilancia mostrerà solo il sesso e il valore di pesata corrente, fino a quando non si arresta automaticamente.
- Se la bilancia trova due o più valori di pesata simili, sceglierà l'utente con il valore di pesata più vicino. Se la bilancia trova due valori di pesata uguali, sceglierà il codice utente di fronte

PER RICHIAMARE IL RECORD DI TEST

- Premere SET (ON / SET) per accendere
- Sono mostrati i parametri dell'ultimo utente o i parametri predefiniti
- Premere \uparrow/\downarrow per selezionare il codice utente o ripristinare i parametri
- Attendere 6 secondi oppure toccare la piattaforma della bilancia
- Premere \rightarrow per accedere Modalità di richiamo
- Visualizzare l'ultimo record di test dell'utente. Premere \uparrow/\downarrow per girare pagina rapidamente.
- Ripetere 3 volte e spegnere automaticamente
- Spegnimento automatico

INFORMAZIONI RELATIVE ALLE CALORIE**1. Consumo calorico ed energetico**

Calorie: Unità energia:

La lettura dei dati indica l'energia necessaria per sostenere il metabolismo quotidiano e le attività ordinarie necessarie per il proprio peso, altezza, età e sesso.

2. Calorie e perdita di peso

Il controllo del fabbisogno calorico combinato con esercizio fisico è un modo efficace per perdere peso. Questa è una teoria molto semplice. Quando il fabbisogno quotidiano di energia non può supportare il consumo energetico del corpo umano, lo zucchero e i grassi immagazzinati si decompongono e forniscono energia al corpo umano. Ciò porta a perdita di peso.

3. Tabella valutazione contenuto di grasso/idratazione

Dopo la pesata, è possibile usare la tabella di valutazione seguente come riferimento:

Età	Grasso % Donna	Idratazione % Donna	Grasso % Uomo	Idratazione % Uomo	Stato	Indicazione linea tasto
inferiore a 30	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	Troppo magro	ii
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	Magro	iii
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	Normale	iiii
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	Alto	iiiii
	30,6-45,0	47,7-37,8	24,6-45,0	51,8-37,8	Molto alto	iiiii
Oltre 30	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	Troppo magro	ii
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	Magro	iii
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	Normale	iiii
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	Alto	iiiii
	35,1-45,0	44,6-37,8	28,6-45,0	49,1-37,8	Molto alto	iiiii

- Le informazioni precedenti sono solo per riferimento

INFORMAZIONI RELATIVE ALLE CALORIE

1. Consumo calorico ed energetico

Calorie: Unità energia:

La lettura dei dati indica l'energia necessaria per sostenere il metabolismo quotidiano e le attività ordinarie necessarie per il proprio peso, altezza, età e sesso.

2. Calorie e perdita di peso

Il controllo del fabbisogno calorico combinato con esercizio fisico è un modo efficace per perdere peso. Questa è una teoria molto semplice. Quando il fabbisogno quotidiano di energia non può supportare il consumo energetico del corpo umano, lo zucchero e i grassi immagazzinati si decompongono e forniscono energia al corpo umano. Ciò porta a perdita di peso.

CONSIGLI PER L'USO E CURA

- La piattaforma diventa scivolosa quando bagnata. Tenere asciutta!
- Restare in piedi fermi durante la pesata.
- NON colpire, scuotere o sospendere la bilancia.
- Trattare la bilancia con cura in quanto è uno strumento di precisione.
- Pulire la bilancia con un panno umido ed evitare che penetri acqua. NON usare agenti pulenti chimici/abrasivi.
- Tenere la bilancia in un luogo fresco e asciutto.
- Tenere sempre la bilancia in posizione orizzontale.
- Se la bilancia non si accende, verificare se la batteria è installata o è scarica. Inserire o sostituire una batteria nuova.
- Se c'è un errore sul display o non si riesce a spegnere la bilancia per molto tempo, rimuovere la batteria per circa 3 secondi e quindi installarla nuovamente per rimuovere il guasto. Se non si riesce a risolvere il problema, contattare il proprio rivenditore.
- Non adatto per uso commerciale.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΖΥΓΑΡΙΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ/ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

Αγαπητέ/ή πελάτη/τισσα,

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτής της ζυγαριάς μέτρησης σωματικού λίπους/επιπέδου ενυδάτωσης της First Austria. Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί ειδικά για τον έλεγχο του σωματικού λίπους/επιπέδου ενυδάτωσης και την παρακολούθηση της καθημερινής μεταβολής του σωματικού λίπους, του επιπέδου ενυδάτωσης και του βάρους σας, και σας προσφέρει πληροφορίες για λόγους αναφοράς. Βάσει της ανάλυσης του ύψους, του βάρους, της ηλικίας σας κτλ. σας ενημερώνει για τις καθημερινές απαιτήσεις ενέργειας και σας βοηθά να ελέγχετε το βάρος σας. Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν τη χρήση.



Φιλική προς το περιβάλλον διάθεση: Μπορείτε να βοηθήσετε στην προστασία του περιβάλλοντος! Μην ξεχνάτε να τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς: παραδώστε τον μη λειτουργικό ηλεκτρικό εξοπλισμό σε ένα κατάλληλο κέντρο διάθεσης.

ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί, ώστε να ενεργοποιείται αυτόματα όταν ανεβαίνετε πάνω της. Αγνοείτε πάντα την πρώτη μέτρηση και αρχίστε να καταγράφετε τα στοιχεία από τη δεύτερη φορά που ζυγίζεστε.
- Βγάζετε πάντα τα παπούτσια και τις κάλτσες σας, και σκουπίζετε τα πόδια σας πριν τη χρήση.
- Πατήστε απαλά πάνω στη ζυγαριά.
- Συνιστάται να ζυγίζετε πάντα την ίδια ώρα της ημέρας.
- Το αποτέλεσμα μέτρησης μπορεί να μην είναι αξιόπιστο μετά από έντονη άσκηση, εξαντλητική δίαιτα ή σε περίπτωση έντονης αφυδάτωσης.
- Ζυγίζετε/χρησιμοποιείτε πάντα τη ζυγαριά σε μια σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Μην κινείστε κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Τα δεδομένα μέτρησης των ακόλουθων κατηγοριών ατόμων μπορεί να παρουσιάζουν απόκλιση:
 - Παιδιά κάτω των 10 ή ενήλικες άνω των 100 (η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο στην κανονική λειτουργία ζύγισης)
 - Ενήλικες άνω των 70
 - Αθλητές μπόρνι μπιλντινγκ ή άλλοι επαγγελματίες αθλητές.
- Άτομα με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή:
 - Εγκυμονούσες
 - Άτομα με συμπτώματα οιδήματος
 - Άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης
 - Άτομα με βηματοδότη ή άλλη εμφυτευμένη ιατρική συσκευή.

2. Προειδοποίηση ασφαλείας

- Το %Λίπους %Ενυδάτωσης που υπολογίζεται από τη ζυγαριά μέτρησης σωματικού λίπους εξυπηρετεί μόνο σκοπούς αναφοράς (δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για ιατρικούς σκοπούς). Αν το %Λίπους %Ενυδάτωσης είναι πάνω/κάτω από το κανονικό επίπεδο, απευθυνθείτε στο γιατρό σας για περισσότερες συμβουλές.
- Χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά μακριά από ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία.
- Σε περίπτωση ζύγισης σε υγρή επιφάνεια υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης. Επιπλέον, αν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι γυάλινη, μην πατάτε στο άκρο της και διατηρείτε την ισορροπία σας κατά τη ζύγιση.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ/ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Χρήση αισθητήρα παραμόρφωσης υψηλής ακρίβειας
- Πολλαπλές λειτουργίες: έλεγχος σωματικού λίπους %, επιπέδου ενυδάτωσης και δείκτη μάζας σώματος, και συστάσεις σχετικά με τις απαιτήσεις θερμιδικής κατανάλωσης.
- Εσωματωμένη μνήμη για 12 διαφορετικούς χρήστες
- Προαιρετική κανονική λειτουργία ζύγισης (χωρίς ρύθμιση παραμέτρων): Αυτόματη ζύγιση κατά το ανέβασμα στη ζυγαριά και διαδοχικές ζυγίσεις
- Ένδειξη χαμηλής φόρτισης μπαταρίας και υπερφόρτωσης

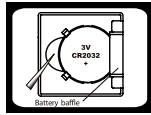
ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Στοιχείο	Ικανότητα ζύγισης	% Λίπους	%Ενυδάτωσης	Θερμίδες
Δείκτης				
Εύρος δείκτη		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Μονάδα	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	1 kcal

ΓΙΑ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ Η ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΤΑΡΙΑ

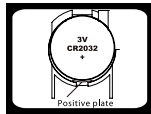
Ο τύπος μπαταρίας της ζυγαριάς εξαρτάται από τη δομή του προϊόντος. Εντοπίστε τον τύπο μπαταρίας της ζυγαριάς σας με βάση τις ακόλουθες εικόνες και, στη συνέχεια, τοποθετήστε και αντικαταστήστε την μπαταρία σύμφωνα με την περιγραφή.

- 1x μπαταρία λιθίου 3V CR2032 (περιλαμβάνεται). Αφαιρέστε το φύλλο μόνωσης πριν τη χρήση.
- 2x μπαταρίες 1,5V (AA/AAA) (δεν περιλαμβάνονται). Αφαιρέστε τη μεμβράνη συσκευασίας πριν τη χρήση



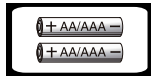
Ανοίξτε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας στο κάτω μέρος της ζυγαριάς:

- A. Αφαιρέστε την χρησιμοποιημένη μπαταρία με τη βοήθεια ενός αιχμηρού αντικειμένου, σύμφωνα με την εικόνα.
- B. Τοποθετήστε μια νέα μπαταρία βάζοντας τη μία πλευρά της μπαταρίας κάτω από το διάφραγμα της μπαταρίας και πιέζοντας την άλλη πλευρά προς τα κάτω.



Ανοίξτε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας στο κάτω μέρος της ζυγαριάς:

- A. Πιέστε απαλά την μπαταρία και θα ανασηκωθεί αυτόματα.
- B. Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία συνδέοντας αρχικά τη μία πλευρά της μπαταρίας στον θετικό πόλο και πιέζοντας, στη συνέχεια, την άλλη πλευρά προς τα κάτω. Δώστε προσοχή στην πολικότητα.



Ανοίξτε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας στο κάτω μέρος της ζυγαριάς:

- A. Αφαιρέστε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες με τη βοήθεια ενός αιχμηρού αντικειμένου, αν απαιτείται.
- B. Τοποθετήστε τις νέες μπαταρίες πιέζοντας αρχικά τη μία πλευρά της μπαταρίας προς τα κάτω και, στη συνέχεια, πιέζοντας την άλλη πλευρά προς τα κάτω. (Δώστε προσοχή στην πολικότητα)

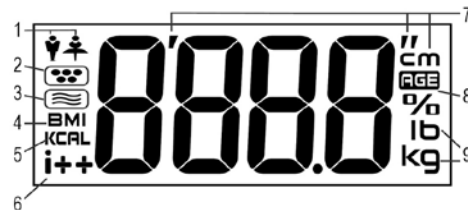
ΒΑΣΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

ΡΥΘΜΙΣΗ (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΡΥΘΜΙΣΗ): Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά και μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο.

- ▲ : Η τιμή αυξάνεται κατά μία μονάδα με κάθε στιγμιαίο πάτημα. Πιέστε παρατεταμένα για γρήγορη αύξηση της τιμής.
- ▼ : Η τιμή μειώνεται κατά μία μονάδα με κάθε στιγμιαίο πάτημα. Πιέστε παρατεταμένα για γρήγορη μείωση της τιμής.

ΟΘΟΝΗ LCD

1. Φύλο
2. %Λίπους
3. %Ενυδάτωσης
4. ΔΜΣ
5. Μονάδα θερμίδων
6. Ένδειξη κατάστασης λίπους
7. Μονάδα ύψους
8. Ηλικία
9. Μονάδα βάρους

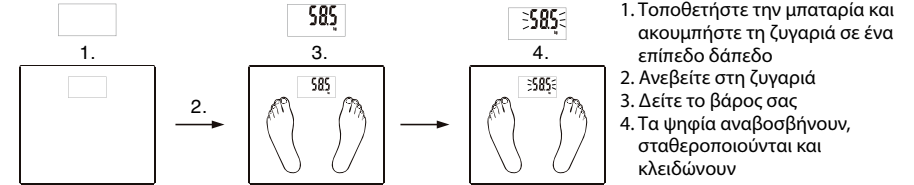
**ΓΙΑ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΒΑΡΟΥΣ**

Αν η ζυγαριά σας διαθέτει (ή υποστηρίζει) δύο συστήματα μέτρησης, το μετρικό και το αυτοκρατορικό, μπορείτε να ρυθμίσετε το σύστημα που προτιμάτε πιέζοντας το κουμπί μετατροπής μονάδων. Στο κάτω μέρος της ζυγαριάς, μπορείτε να βρείτε ένα κουμπί μετατροπής μονάδων όπως φαίνεται στην εικόνα. Πιέστε το κουμπί μετατροπής μονάδων για να αλλάξετε τη μονάδα βάρους μετά την ενεργοποίηση της ζυγαριάς.

Παρατήρηση: Το σύστημα μονάδων της ζυγαριάς εξαρτάται από τη χώρα διάθεσης ή την επιλογή του διανομέα.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ

(χωρίς ρύθμιση παραμέτρων)

Αυτόματη ζύγιση κατά το ανέβασμα στη ζυγαριά

1. Τοποθετήστε την μπαταρία και ακουμπήστε τη ζυγαριά σε ένα επίπεδο δάπεδο
2. Ανεβείτε στη ζυγαριά
3. Δείτε το βάρος σας
4. Τα ψηφία αναβοσβήνουν, σταθεροποιούνται και κλειδώνουν

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Lo Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας
Η μπαταρία εξαντλείται, αντικαταστήστε την με μια καινούργια.

Err Ένδειξη υπερφόρτωσης
Το βάρος του ατόμου που ζυγίζεται υπερβαίνει τη μέγιστη ικανότητα της ζυγαριάς. Κατεβείτε από τη ζυγαριά για την αποφυγή πρόκλησης βλάβης.

ErrL Ένδειξη χαμηλού %Λίπους
Το %Λίπους είναι πολύ χαμηλό. Ακολουθήστε μια πιο θρεπτική διατροφή και φροντίστε τον εαυτό σας.

Errh Ένδειξη υψηλού %Λίπους
Το %Λίπους είναι πολύ υψηλό. Προσέξτε τη διατροφή σας και ασκηθείτε περισσότερο.

L Επανάληψη μέτρησης
Υπάρχει σφάλμα, επαναλάβετε τη μέτρηση για να εμφανιστεί το σωστό αποτέλεσμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ/ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ/ΘΕΡΜΙΔΩΝ**(1) Ρύθμιση προσωπικών παραμέτρων**

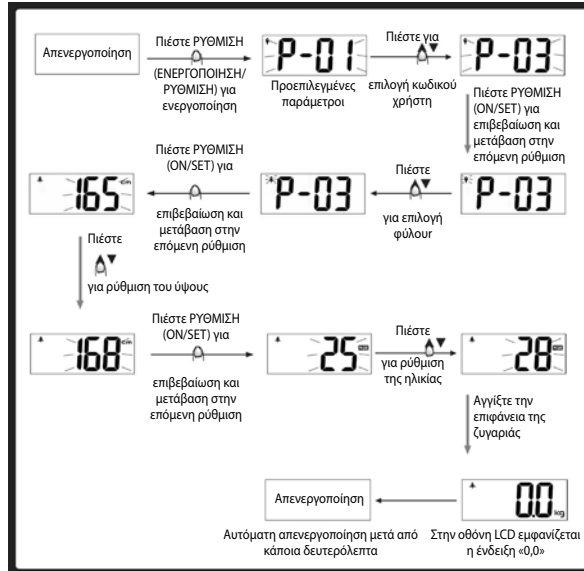
1. Την πρώτη φορά που τοποθετείτε τη μπαταρία και ενεργοποιείτε τη ζυγαριά ισχύουν οι παρακάτω προεπιλεγμένες παράμετροι:

Μνήμη	Φύλο	Ύψος	Ηλικία
1	Ανδρας	165cm/5'05.0"	25

2. Οι παράμετροι μπορούν να ρυθμιστούν στις ακόλουθες τιμές:

Μνήμη	Φύλο	Ύψος	Ηλικία
1~12	Ανδρας/Γυναίκα	100~250cm/3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Ρύθμιση παραμέτρων

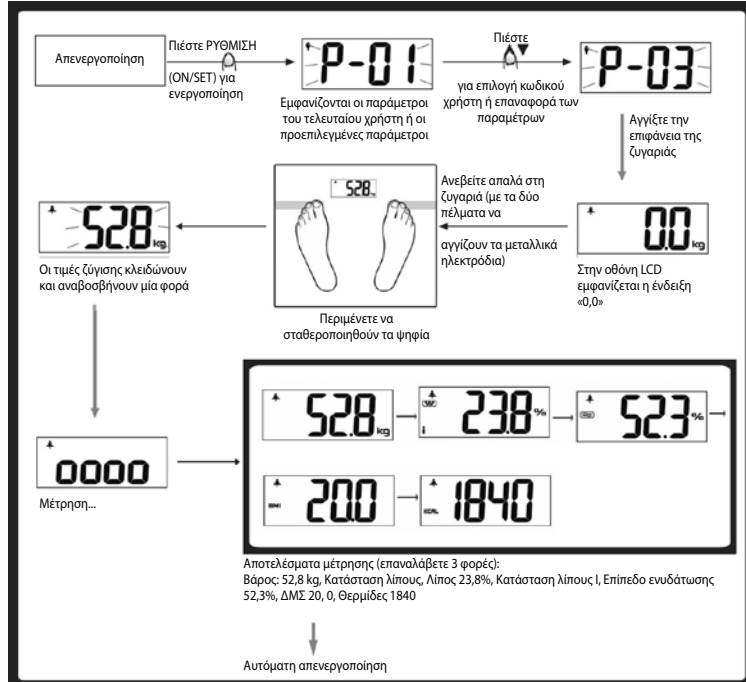


Παράδειγμα: ο 3ος χρήστης, γυναίκα, ύψους 168 cm, 28 ετών, μπορεί να ρυθμίσει τις παραμέτρους ως εξής:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων, αν δεν πατηθεί κανένα κουμπί για 6 δευτερόλεπτα, οι ρυθμισμένες παράμετροι αποθηκεύονται αυτόματα και στην οθόνη LCD εμφανίζεται η ένδειξη «0», που σημαίνει ότι θα ξεκινήσει η μέτρηση του σωματικού λίπους.
- Αν στην οθόνη LCD εμφανιστεί η ένδειξη «0» κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων, πιέστε ΡΥΘΜΙΣΗ (ON/SET) για 3 δευτερόλεπτα για επιστροφή στη λειτουργία ρύθμισης. Στη συνέχεια μπορείτε να ρυθμίσετε τον κωδικό χρήστη, το φύλο, το ύψος και την ηλικία

(2) Για την έναρξη της μέτρησης



(Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας αγγίζουν τα μεταλλικά ηλεκτρόδια στην επιφάνεια της συσκευής, διαφορετικά δεν είναι δυνατή η μέτρηση του σωματικού λίπους.)

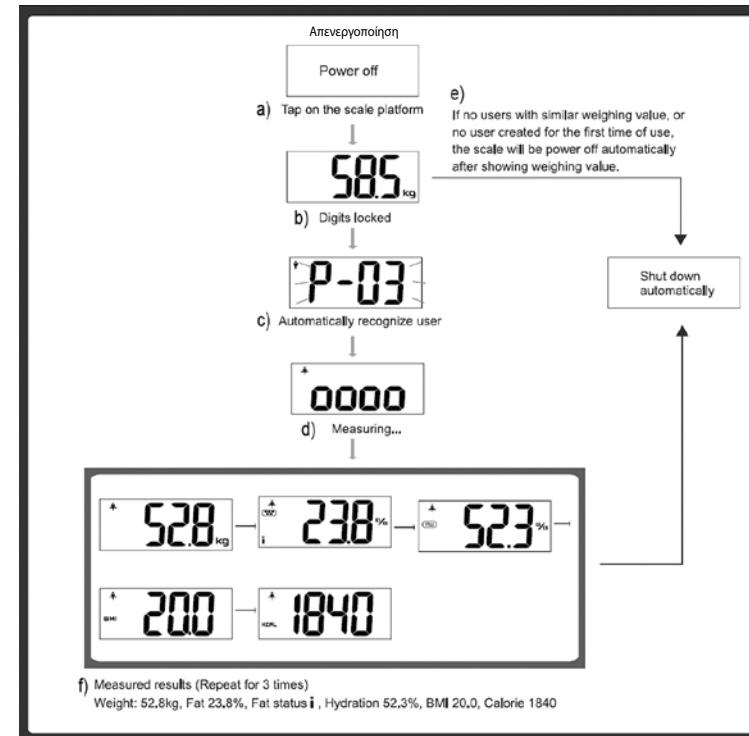
Για να διασφαλίσετε την ακρίβεια, βγάλτε τα παπούτσια και τις κάλτσες σας πριν ανεβείτε στη ζυγαριά.

Παράδειγμα: ο 3ος χρήστης, γυναίκα, ύψους 168 cm, 28 ετών, μπορεί να πραγματοποιήσει τις μετρήσεις ως εξής:

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΧΡΗΣΤΗ

Όταν η ζυγαριά είναι απενεργοποιημένη ή βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, ανεβείτε στη ζυγαριά για να εμφανιστεί μια τιμή ζύγισης. Η τιμή κλειδώνει στην οθόνη LCD μέσα σε ένα δευτερόλεπτο. Αν η ζυγαριά μπορεί να αναζητήσει κάποια παρόμοια τιμή ζύγισης (διαφορά τιμής κάτω από ± 2 kg), στην οθόνη LCD αναβοσβήνει μία φορά η τιμή ζύγισης και εμφανίζεται ο κωδικός χρήστη.

Η ζυγαριά θα αναγνωρίσει αυτόματα τον χρήστη που πραγματοποιεί τη μέτρηση, αφού πρώτα αναβοσβήσει μία φορά στη λειτουργία χρήστη. Στη συνέχεια η ζυγαριά θα αρχίσει να μετράει άλλα δεδομένα, όπως το σωματικό λίπος, το επίπεδο ενυδάτωσης κτλ.

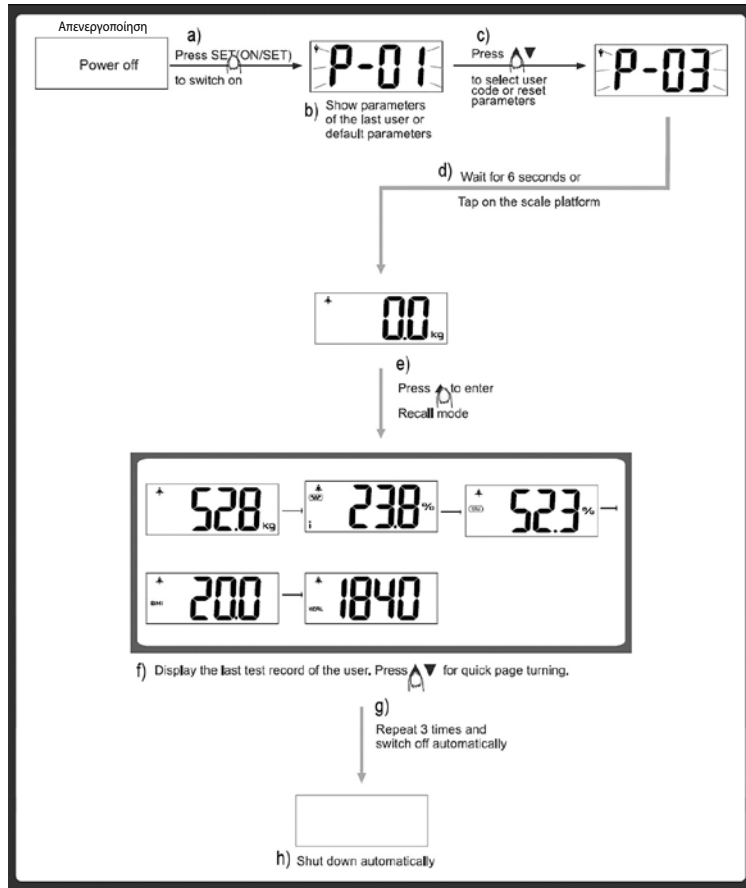


- Αγγίξτε την επιφάνεια της ζυγαριάς
- Κλειδωμένα ψηφία
- Αυτόματη αναγνώριση χρήστη
- Μέτρηση...
- Αν δεν υπάρχουν χρήστες με παρόμοια τιμή ζύγισης ή αν δεν δημιουργήθηκε κανένας χρήστης κατά την πρώτη χρήση, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά την εμφάνιση της τιμής ζύγισης.
- Αποτελέσματα μέτρησης (επαναλάβετε 3 φορές)
Βάρος: 52,8 kg, Λίπος 23,8%, Κατάσταση λίπους I, Επίπεδο ενυδάτωσης 52,3%, ΔΜΣ 20,0, Θερμίδες 1840

Παρατήρηση:

- Μετά την αναζήτηση χρηστών με παρόμοια τιμή ζύγισης και αφού η τιμή ζύγισης αναβοσβήσει μία φορά, η ζυγαριά δεν μπορεί να μεταβεί στη λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους αν ο χρήστης δεν αγγίξει σωστά τα μεταλλικά ηλεκτρόδια. Στη ζυγαριά θα εμφανιστεί μόνο το φύλο του χρήστη και η τρέχουσα τιμή ζύγισης μέχρι να απενεργοποιηθεί αυτόματα.
- Αν η ζυγαριά εντοπίσει δύο ή περισσότερες παρόμοιες τιμές ζύγισης, θα επιλέξει το χρήστη με την κοντινότερη τιμή ζύγισης. Αν η ζυγαριά εντοπίσει δύο ίδιες τιμές ζύγισης, θα επιλέξει τον πρώτο κωδικό χρήστη

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΤΩΝ ΤΙΜΩΝ ΜΕΤΡΗΣΗΣ



- a. Πιέστε ΡΥΘΜΙΣΗ (ON/SET) για ενεργοποίηση
- b. Εμφανίζονται οι παράμετροι του τελευταίου χρήστη ή οι προεπιλεγμένες παράμετροι
- c. Πιέστε ▲▼ για επιλογή κωδικού χρήστη ή επαναφορά των παραμέτρων
- d. Περιμένετε για 6 δευτερόλεπτα ή αγγίξτε την επιφάνεια της ζυγαριάς
- e. Πιέστε ▲ για είσοδο λειτουργία ανάκλησης
- f. Εμφανίζονται οι τελευταίες τιμές μέτρησης του χρήστη. Πιέστε ▲▼ για γρήγορη αλλαγή σελίδας.
- g. Επαναλάβετε 3 φορές και αφήστε τη ζυγαριά να απενεργοποιηθεί αυτόματα
- h. Αυτόματη απενεργοποίηση

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΛΙΠΟΣ

1. Σχετικά με το %Λίπους

- Το %Λίπους είναι ένας ποσοστιαίος δείκτης της περιεκτικότητας λίπους στο ανθρώπινο σώμα.
- Η περιεκτικότητα λίπους στο ανθρώπινο σώμα πρέπει να βρίσκεται σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο. Το υπερβολικό λίπος έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο μεταβολισμό και, επομένως, μπορεί να επιφέρει διάφορες ασθένειες. Δεν είναι τυχαίο που η παχυσαρκία θεωρείται πάθηση.

2. Αρχές λειτουργίας

Καθώς το ηλεκτρικό σήμα συγκεκριμένης συχνότητας μεταδίδεται μέσω του ανθρώπινου σώματος, η αντίσταση του λίπους είναι ισχυρότερη σε σχέση με την αντίσταση των μυών ή άλλων ανθρώπινων ιστών. Μέσω της χρήσης ανάλυσης βιολογικής αντίστασης αυτό το προϊόν στέλνει ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής τάσης και ασφαλούς συχνότητας μέσω του ανθρώπινου σώματος, με αποτέλεσμα το %Λίπους να αντικατοπτρίζεται βάσει της διαφοράς αντίστασης όταν το ηλεκτρικό σήμα μεταδίδεται από το ανθρώπινο σώμα.

3. Πίνακας αξιολόγησης φυσικής κατάστασης με βάση την περιεκτικότητα λίπους/το επίπεδο ενυδάτωσης

Μετά τη ζύγιση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ακόλουθο πίνακα αξιολόγησης για λόγους αναφοράς:

Ηλικία	%Λίπους Γυναίκα	% Επίπεδο ενυδάτωσης Γυναίκα	%Λίπους Άνδρας	%Επίπεδο ενυδάτωσης Άνδρας	Κατάσταση	Βασική ένδειξη
Κάτω των 30	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	Πολύ αδύνατος/η Αδύνατος/η Κανονικός/ή Κανονικός/ή Παχύς/ιά Πολύ παχύς/ιά	
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1		
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0		
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9		
	30,6-45,0	47,7-37,8	24,6-45,0	51,8-37,8		
Πάνω των 30	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	Πολύ αδύνατος/η Αδύνατος/η Κανονικός/ή Κανονικός/ή Παχύς/ιά Πολύ παχύς/ιά	
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3		
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3		
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2		
	35,1-45,0	44,6-37,8	28,6-45,0	49,1-37,8		

- Οι παραπάνω πληροφορίες παρατίθενται αποκλειστικά για λόγους αναφοράς

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

1. Κατανάλωση θερμίδων και ενέργειας

Θερμίδα: Μονάδα ενέργειας

Τα εμφανιζόμενα δεδομένα υποδεικνύουν την ενέργεια που χρειάζεστε για να διατηρήσετε τον ημερήσιο μεταβολισμό σας και τις τυπικές δραστηριότητες που απαιτούνται για το βάρος, το ύψος, την ηλικία και το φύλο σας.

2. Θερμίδες και απώλεια βάρους

Ο έλεγχος της κατανάλωσης θερμίδων σε συνδυασμό με κατάλληλη άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος απώλειας βάρους. Η θεωρία είναι πολύ απλή. Όταν η ημερήσια πρόσληψη ενέργειας δεν μπορεί να υποστηρίξει την κατανάλωση ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού, η αποθηκευμένη γλυκόζη και το λίπος διασπώνται και παρέχουν ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό. Ως αποτέλεσμα προκύπτει απώλεια βάρους

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

1. Η επιφάνεια της ζυγαριάς γλιστράει όταν είναι υγρή. Διατηρείτε το στεγνό!
2. Μένετε ακίνητοι κατά τη διάρκεια της ζύγισης.
3. ΜΗΝ χτυπάτε τη ζυγαριά, μην την κουνάτε απότομα και μην την αφήνετε να πέσει.
4. Χειριστείτε τη ζυγαριά με προσοχή, επειδή πρόκειται για ένα όργανο ακριβείας.
5. Καθαρίστε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί και προφυλάξτε την από εισχώρηση νερού. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε χημικά/διαβρωτικά καθαριστικά.
6. Φυλάξτε τη ζυγαριά σε ψυχρό μέρος με ξηρό αέρα.
7. Διατηρείτε πάντα τη ζυγαριά σε οριζόντια θέση.
8. Αν η ζυγαριά δεν ενεργοποιηθεί, ελέγξτε αν έχει τοποθετηθεί μπαταρία ή αν το επίπεδο μπαταρίας είναι χαμηλό. Τοποθετήστε μια μπαταρία ή αντικαταστήστε την παλιά μπαταρία με μια νέα.
9. Αν εμφανίζεται κάποιο σφάλμα στην οθόνη ή δεν είναι δυνατή η απενεργοποίηση της ζυγαριάς για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε την μπαταρία για περίπου 3 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, τοποθετήστε την ξανά για να αποκατασταθεί το πρόβλημα. Αν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το κατάστημα αγοράς για συμβουλή.
10. Μην τη χρησιμοποιείτε για εμπορικούς σκοπούς.

VÁHA NA MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU A HYDRATACE NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ

Vážení zákazníci,

jsme rádi, že používáte první rakouskou váhu na měření tělesného tuku a hydratace. Tento produkt je speciálně navržen tak, aby testoval tělesný tuk a hydrataci, dával pozor na každodenní změnu tělesného tuku, hydratace a hmotnosti pro vaši potřebu. Na základě analýzy vaší výšky, hmotnosti, věku atd. vám sdělí vaše denní energetické potřeby a pomůže kontrolovat vaši hmotnost. Před použitím si pozorně přečtěte tento návod.

Likvidace šetrná k životnímu prostředí

Můžete přispět k ochraně životního prostředí! Respektujte místní předpisy: nefungující elektrická zařízení odevzdejte do příslušného střediska likvidace odpadu.

UŽITEČNÉ TIPY PRO UŽIVATELE

- Během měření
 - Zařízení je navrženo tak, abyste si na něj mohli přímo stoupnout. Vždy ignorujte první číslo a začněte s účinným záznamem teprve od druhého vážení.
 - Před použitím si vždy sejměte boty a ponožky a otřete si nohy.
 - Opatrně si stoupněte na vážicí plošinu.
 - Měření je vhodné provádět ve stejnou denní dobu.
 - Naměřené výsledky mohou být po intenzivním cvičení, nadměrném stravování nebo za extrémních podmínek dehydratace zavádějící.
 - Váhu vždy používejte na tvrdém a rovném povrchu. Při měření buďte v klidu.
 - Naměřená data následujících lidí se mohou od skutečnosti lišit:
 - Děti do 10 kg nebo dospělí nad 100 kg (zařízení mohou používat pouze v normálním režimu vážení)
 - Dospělí nad 70 let
 - Kulturisté nebo jiní profesionální sportovci.
 - Následující lidé by neměli zařízení používat:
 - Těhotné ženy
 - Lidé s příznaky otoků
 - Lidé, kteří jsou léčeni dialýzou
 - Lidé s kardiostimulátorem nebo jinými implantovanými zdravotnickými zařízeními.

2. Bezpečnostní varování

- Obsah tuku v % a hydratace v % vyhodnocený váhou na měření tuku je pouze informativní (nikoli pro lékařské účely). Je-li obsah tuku v % a hydratace v % nad/pod normální úroveň, poradte se se svým lékařem, který vám poradí.
- Váhu používejte mimo silné elektromagnetické pole.
- Vážíte-li se na mokřím povrchu, můžete podklouznout. Navíc, je-li povrch vážicí plošiny glazovaný, nikdy nestoupejte na okraj váhy a během vážení udržujte rovnováhu.

FUNKCE/SPECIFIKACE

- Použití velmi přesného tenzometru
- Více funkcí: měření tělesného tuku v %, hydratace těla, BMI a navržených požadavků na příjem kalorií.
- estavěná paměť pro 12 různých uživatelů
- Volitelný normální režim vážení (obejítí nastavení parametrů): Automatické postupné vážení a následně doplňkové vážení
- Indikace slabé baterie a přetížení

INDEX VÝKONNOSTI

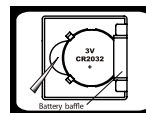
Index	Položka	Kapacita vážení	Tuk v %	Hydratace v %	Kalorie
Rozsah indexu			4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Členění		0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

INSTALACE A VÝMĚNA BATERIE

Typ baterie váhy závisí na struktuře produktu. Vyhledejte typ baterie vhodný pro vaši váhu podle následujících obrázků a poté baterii nainstalujte a vyměňte podle popisu.

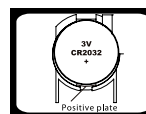
- 1×3 V CR2032 lithiové baterie (v balení). Před použitím odstraňte izolační desku;
- 2×1,5 V baterie (AA/AAA) (nejsou v balení). Před použitím odstraňte izolační fólii;

ABB. 1: Battery baffle = Držák baterie
ABB. 2: Positive plate = Kladná desička



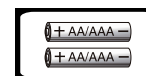
Otevřete víko krytu baterie ve spodní části váhy:

- Vyjměte použitou baterii pomocí ostrého předmětu, jak je znázorněno na obrázku.
- Nainstalujte novou baterii tak, že jednu stranu baterie položíte pod držák baterie a potom druhou stranu zatlačíte dolů.



Otevřete víko krytu baterie ve spodní části váhy:

- Jemně stiskněte baterii a baterie automaticky vyskočí.
- Nainstalujte novou baterii tak, že nejdříve jednu stranu baterie připojíte ke kladné desičce a potom druhou stranu zatlačíte dolů. Dávejte pozor na polaritu.



Otevřete víko krytu baterie ve spodní části váhy:

- V případě potřeby vyjměte použitou baterii pomocí ostrého předmětu.
- Nainstalujte novou baterii tak, že nejdříve dáte jednu stranu baterie dolů a potom druhou stranu zatlačíte dolů. (Zajistěte správnou polaritu.)

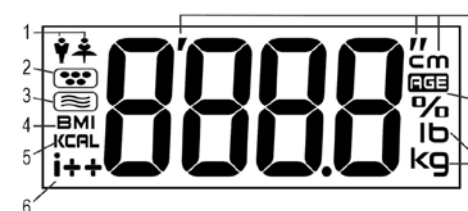
ILUSTRACE TLAČÍTEK

NASTAVIT (ZAPNOUT/NASTAVIT): Zapnutí váhy a přechod na další parametr.

- ▲ : Každým stisknutím zvýšte hodnotu o jeden přírůstek. Nepřetržitým stisknutím urychlíte zvýšení hodnoty.
- ▼ : Každým stisknutím snižte hodnotu o jeden přírůstek. Nepřetržitým stisknutím urychlíte snížení hodnoty.

LCD-DISPLAY

- Pohlaví
- Tuk v %
- Hydratace v %
- BMI
- Jednotka kalorií
- Indikace stavu tuku
- Jednotka výšky
- Věk
- Jednotka hmotnosti



NASTAVENÍ JEDNOTKY HMOTNOSTI



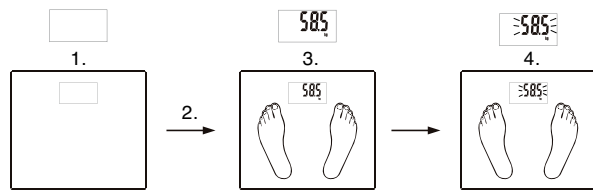
Je-li vaše váha k dispozici (nebo použitelná) ve dvou měřicích systémech: metrický a imperiální, můžete ji nastavit na preferovaný systém stisknutím tlačítka převodu jednotek. Ve spodní části váhy najdete tlačítko převodu jednotek, jak je znázorněno na obrázku. Když je váha zapnutá, stisknutím tlačítka převodu jednotek převedte jednotku hmotnosti.

Poznámka: Jednotkový systém váhy závisí na místě prodeje nebo na požadavcích distributora

VOLITELNÝ NORMÁLNÍ REŽIM VÁŽENÍ

(obejití nastavení parametrů)

Automatické postupné vážení



1. Vložte baterii a umístěte váhu na rovnou podlahu
2. Stoupněte si na vážící plošinu
3. Zobrazení vaší hmotnosti
4. Nápis zabliká, stabilizuje se a zablokuje

UPOZORNĚNÍ

Lo Indikace slabé baterie
Baterie je téměř vybitá. Vyměňte ji za novou baterii.

Err Indikace přetížení
Vážící se osoba na plošině překračuje maximální schopnost váhy. Odstupte, aby nedošlo k poškození váhy.

ErrL Indikace nízkého tuku v %
Tuk v % je příliš nízký. Mějte výživnější stravu a pečujte o sebe.

Errh Indikace vysokého tuku v %
Tuk v % je příliš vysoký. Dávejte pozor na svou stravu a více cvičte.

L Opětovné měření
Chyba. Opětovně změřte, abyste získali správný výsledek.

REŽIM MĚŘENÍ TUKU/HYDRATACE/KALORIÍ

(1) Nastavení osobních parametrů

1. Při prvním vložení baterie a zapnutí se všechny výchozí parametry nastaví následujícím způsobem:

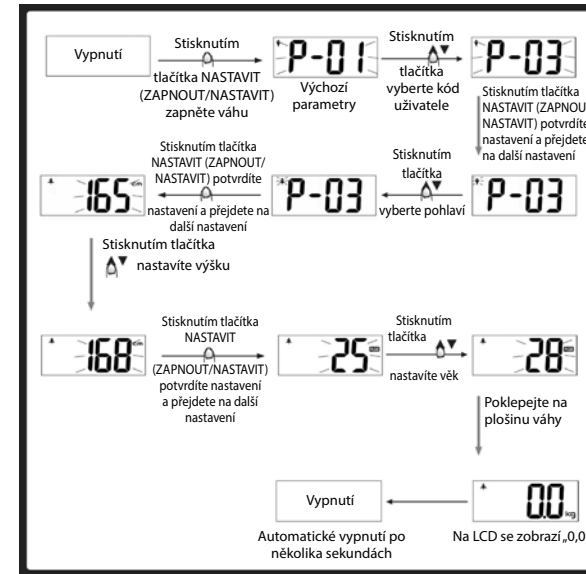
Paměť	Pohlaví	Výška	Věk
1	Muž	165cm	25

2. Parametry lze nastavit v následujícím rozsahu:

Paměť	Pohlaví	Výška	Věk
1-12	Muž/žena	100-250cm (3'03,5" -8'02,5")	10-100

3. Nastavení parametru

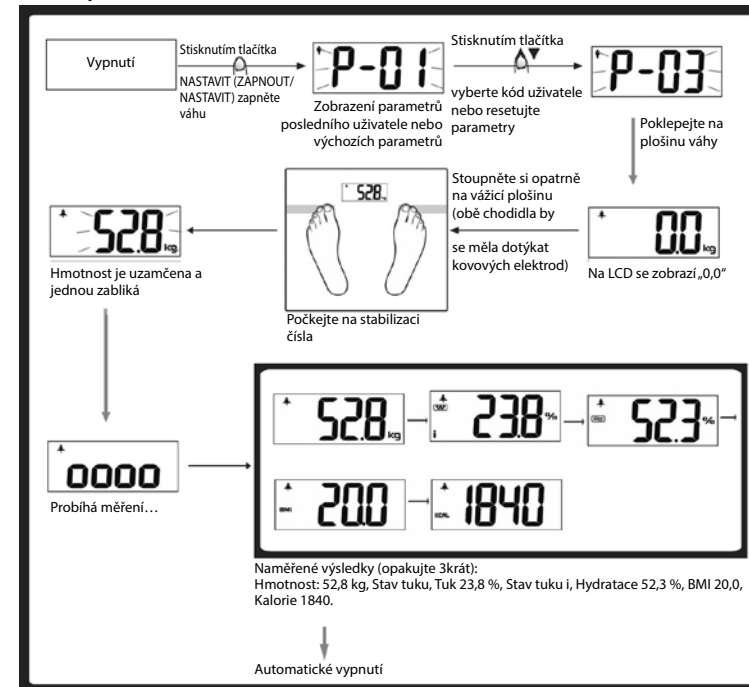
Příklad: 3. uživatel, žena, 168 cm, 28 let může nastavit své parametry následujícím způsobem:



POZNÁMKA:

- Je-li systém během nastavování parametru nečinný po dobu 6 sekund, již nastavené parametry se automaticky uloží do paměti a na LCD displeji se zobrazí „0“, což znamená, že bude zahájeno měření tělesného tuku.
- Zobrazí-li se na LCD displeji během nastavování parametru „0“, stiskněte a podržte tlačítko NASTAVIT (ZAPNOUT/NASTAVIT) po dobu 3 sekund, abyste se vrátili do režimu nastavení, a poté můžete nastavit kód, pohlaví, výšku a věk uživatele.

(2) Zahájení měření



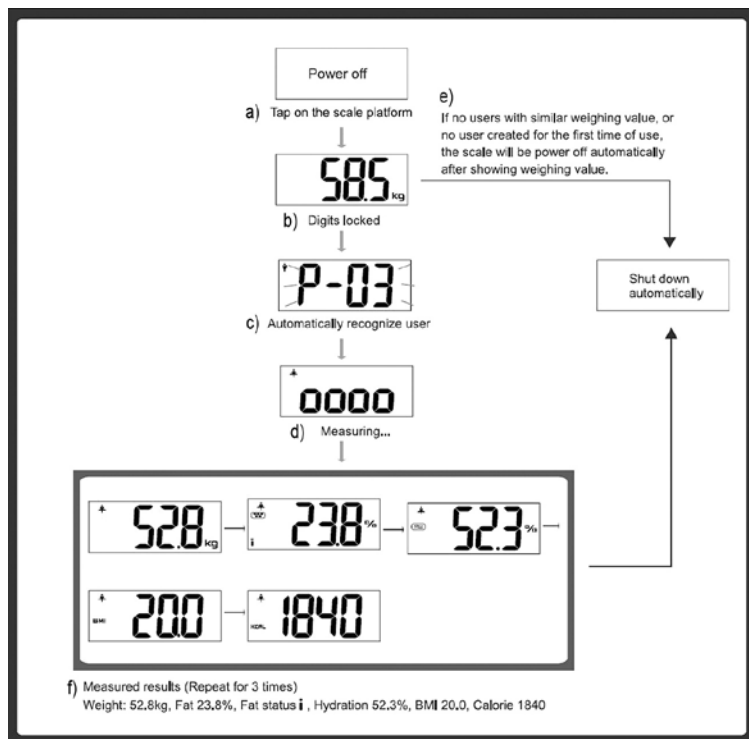
(Ujistěte se, že se vaše chodidla dotýkají kovových elektrod na plošině váhy; jinak nelze změřit tělesný tuk.) K zajištění přesnosti si před stoupnutím na váhu odstraňte boty a ponožky.

Příklad:
3. uživatel, žena, 168 cm, 28 let může měřit následujícím způsobem:

AUTOMATICKÉ ROZPOZNÁNÍ UŽIVATELE

Když je váha vypnutá nebo v pohotovostním režimu, stoupněte si na váhu, abyste získali hodnotu hmotnosti. LCD během jedné sekundy uzamkne číslo. Může-li váha vyhledat podobné hodnoty vážení (rozdíl hodnot pod ± 2 kg), LCD jednou zabliká a zobrazí kód uživatele.

Váha po jednom bliknutí režimu uživatele automaticky rozpozná aktuálního měřícího se uživatele. Poté váha začne měřit další data, jako je tělesný tuk, hydratace atd.

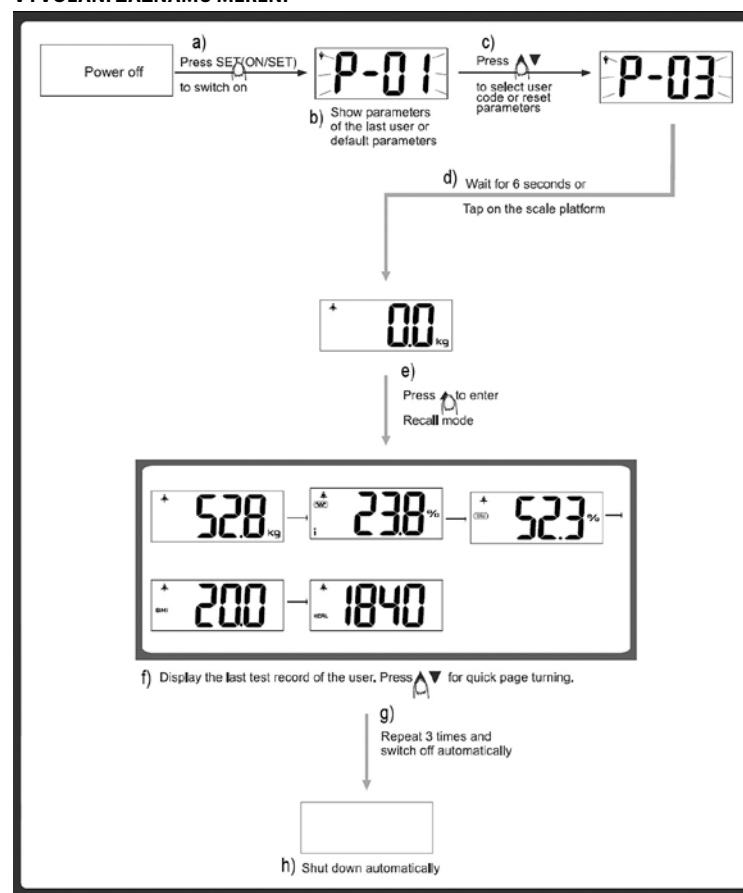


- Poklepejte na plošinu váhy
- Číslo je zablokováno
- Automatické rozpoznání uživatele
- Probíhá měření...
- Nemá-li žádný uživatel podobnou hodnotu vážení nebo není-li při prvním použití vytvořen žádný uživatel, váha se po zobrazení hodnoty vážení automaticky vypne.
- Naměřené výsledky (opakujte 3krát)
Hmotnost: 52,8 kg, Tuk 23,8 %, Stav tuku \bar{i} , Hydratace 52,3 %, BMI 20,0, Kalorie 1840

Poznámka:

- Po vyhledání uživatele s podobnými hodnotami vážení a jedním bliknutím hodnoty vážení nemůže váha začít měřit tělesný tuk, pokud se uživatelé účinně nedotýkají kovových elektrod. Váha bude zobrazovat pouze pohlaví a aktuální hodnotu vážení uživatele, dokud se automaticky nevypne.
- Najde-li váha dvě nebo více podobných hodnot vážení, vybere uživatele s nejbližší hodnotou vážení. Najde-li váha dvě stejné hodnoty vážení, vybere uživatele s nižším kódem uživatele.

VYVOLÁNÍ ZÁZNAMU MĚŘENÍ



- Stisknutím tlačítka NASTAVIT (ZAPNOUT/NASTAVIT) zapněte váhu
- Zobrazení parametrů posledního uživatele nebo výchozích parametrů
- Stisknutím tlačítka \uparrow/\downarrow vyberte kód uživatele nebo resetujte parametry
- Počkejte 6 sekund nebo poklepejte na plošinu váhy
- Stisknutím tlačítka \uparrow zvolte režim vyvolání
- Zobrazte poslední záznam měření uživatele. Stisknutím tlačítka \uparrow/\downarrow rychle přejděte na další záznam.
- Opakujte 3krát pro automatické vypnutí
- Automatické vypnutí

OTUKU

- O tuku v %**
 - Tuk v % je index (%) obsahu tuku v lidském těle.
 - Obsah tuku v lidském těle má určitou úroveň. Nadměrné množství tuku způsobí špatné účinky na metabolismus, a proto mohou následovat různá onemocnění. Zde je staré přísloví: „Obezita je ohniskem nemoci“.
- Pracovní princip**

Jako elektrický signál určité frekvence prochází lidským tělem, odpor tuku je silnější než odpor svalů nebo jiných lidských tkání. Prostřednictvím analýzy biologického odporu projde pomocí tohoto produktu lidským tělem bezpečná frekvence nízkého proudu. Tuk v % se proto během procházení elektrického signálu lidským tělem bude měřit podle rozdílů odporu.

3. Tabulka hodnocení obsahu tuku/hydratace

Po vážení můžete pro referenci použít následující tabulku hodnocení:

Věk	Tuk v % Žena	Hydratace v % Žena	Tuk v % Muž	Hydratace v % Muž	Stav	Klíčová indikace podle čírek
pod 30	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	příliš štíhlá postava	ii
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	štíhlá postava	iii
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	normální postava	iiii
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	vyšší hodnota	iiiii
	30,6-45,0	47,7-37,8	24,6-45,0	51,8-37,8	velmi vysoká hodnota	iiiii
nad 30	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	příliš štíhlá postava	ii
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	štíhlá postava	iii
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	normální postava	iiii
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	vyšší hodnota	iiiii
	35,1-45,0	44,6-37,8	28,6-45,0	49,1-37,8	velmi vysoká hodnota	iiiii

- Výše uvedené informace slouží pouze pro informaci

O KALORIÍCH

1. Kalorie a spotřeba energie

Kalorie: Jednotka energie

Číslo znázorňuje pro vaši hmotnost, výšku, věk a pohlaví energii, kterou potřebujete k udržení denního metabolismu a potřebné běžné činnosti.

2. Kalorie a ztráta hmotnosti

Účinný způsob, jak můžete zhubnout, je kontrola příjmu kalorií v kombinaci se správným cvičením. Jde o velmi jednoduchou teorii. Protože denní příjem energie nemůže podporovat spotřebu energie lidského těla, sacharin a tuk uložený uvnitř se rozloží a dodají lidskému tělu energii. To vede ke ztrátě hmotnosti

RADY OHLEDNĚ POUŽÍVÁNÍ A PÉČE

1. Bude-li plošina mokrá, bude kluzká. Udržujte ji suchou!
2. Během vážení buďte v klidu.
3. NEVYSTAVUJTE váhu úderům, nárazům ani pádům.
4. S váhou zacházejte opatrně, protože se jedná o velmi přesný přístroj.
5. Očistěte váhu vlhkým hadříkem a zabraňte vniknutí vody do váhy. NEPOUŽÍVEJTE chemické/abrazivní čisticí prostředky.
6. Udržujte váhu na chladném místě se suchým vzduchem.
7. Váhu vždy udržujte ve vodorovné poloze.
8. Nezapne-li se váha, zkontrolujte, zda je vložena baterie nebo zda není baterie téměř vybitá. Vložte baterii nebo ji vyměňte za novou.
9. Vyskytne-li se na displeji chyba nebo nelze-li váhu na delší dobu vypnout, vyjměte asi na 3 sekundy baterii a poté ji znovu vložte, abyste odstranili softwarovou chybu. Přetrvává-li problém, obraťte se na svého prodejce.
10. Nepoužívejte pro komerční účely.

OSOBNÁ DIAGNOSTICKÁ VÁHA NA MERANIE TELESNÉHO TUKU A VODY POKYNY NA POUŽÍVANIE

Vážení zákazník,

vitajte pri používaní osobnej diagnostickej váhy na meranie telesného tuku a vody od spoločnosti First Austria. Tento produkt je osobitne navrhnutý na meranie telesného tuku a vody a na podrobné sledovanie denných zmien telesného tuku, vody a hmotnosti na referenčné účely. Na základe analýzy vašej výšky, hmotnosti, veku atď. určí vaše požiadavky na denný príjem energie a pomôže vám sledovať hmotnosť. Pred použitím si pozorne prečítajte tieto pokyny.

Zneškodnenie šetrné voči životnému prostrediu:

Môžete pomôcť chrániť životné prostredie! Dodržiavajte príslušné miestne predpisy: nefungujúce elektrické zariadenia odovzdajte na príslušné zberné miesto.

TIPY NA ZJEDNODUŠENIE POUŽÍVANIA

1. Počas merania
- A. Zariadenie je navrhnuté tak, aby ste mohli priamo na ňom stáť. Prvú zobrazenú hodnotu vždy ignorujte a do úvahy vezmite až výsledky druhého váženia.
- B. Pred použitím si vždy vyzuňte obuv a ponožky a utrite si chodidlá, aby boli čisté.
- C. Opatrne sa postavte na vážiacu plochu.
- D. Odporúča sa vykonávať meranie hmotnosti vždy v rovnakom čase dňa.
- E. Namerané hodnoty by mohli byť nepresné po intenzívnom cvičení, intenzívnej diéte alebo v podmienkach extrémnej dehydratácie.
- F. Váhu používajte na meranie hmotnosti vždy na pevnom a rovnom povrchu. Počas merania stojte pokojne.
- G. Pri meraní údajov nasledujúcich ľudí sa môžu vyskytovať odchýlky:
 - Deti do 10 kg alebo dospelí nad 100 kg (zariadenie je možné používať len v režime bežného váženia)
 - Dospelí nad 70 rokov
 - Športoví kulturisti alebo iní profesionálni športovci.
- H. Zariadenie by nemali používať osoby, ktoré spĺňajú nasledujúce podmienky:
 - Tehotné ženy
 - Osoby s príznakmi edémov
 - Osoby s dialyzačnou liečbou
 - Osoby s kardiostimulátorom alebo inými implantovanými zdravotnými prístrojmi.

2. Bezpečnostné upozornenie

- A. Percentuálna hodnota tuku a hydratácia vyhodnotená osobnou diagnostickou váhou na meranie telesného tuku slúži len na referenčné účely (nie na medicínske účely). Ak sú vaše percentuálne hodnoty tuku a hydratácie nad/pod štandardnou úrovňou, poraďte sa s lekárom.
- B. Váhu používajte mimo pôsobenia silného elektromagnetického poľa.
- C. Ak váhu umiestnite na mokrý povrch, môže byť klzký. Ak je navyše povrch základne váhy sklenený, nikdy sa nepostavte na okraj váhy a počas váženia udržiavajte rovnováhu.

FUNKCIE/ŠPECIFIKÁCIE

1. S použitím snímača tenzometra s vysokou presnosťou
2. Multifunkčné: testovanie % telesného tuku, telesnej hydratácie a indexu BMI navrhnutie požiadaviek na kalorický príjem.
3. Zabudovaná pamäť pre 12 rozličných používateľov
4. Voliteľný režim bežného váženia (s vynechaním nastavenia parametrov): Automatické váženie po postavení na váhu a nasledujúce dodatočné váženie
5. Upozornenie na slabú batériu a preťaženie

INDEX VÝKONU

Položka	Kapacita váženia	% tuku	% hydratácie	Kalória
Index				
Rozsah indexu		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	
Delenie mernej stupnice	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	1kCAL

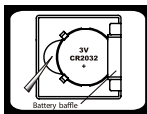
INŠTALÁCIA ALEBO VÝMENA BATÉRIE

Typ batérie príslušnej váhy závisí od zloženia produktu. Podľa nasledujúceho znázornenia nájdete typ batérie vhodný pre vašu váhu, a potom nainštalujte a vymeňte batériu podľa opisu.

- 1 x 3 V CR2032 lítiové batérie (súčasť balenia). Pred použitím odstráňte izolačnú pásku;
- 2 x 1,5 V (AA/AAA) batérie (nie sú súčasťou balenia). Pred použitím odstráňte baliacu fóliu;

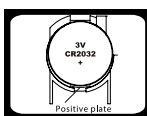
ABB. 1: Battery baffle = Priečka batérie

ABB. 2: Positive plate= Kladný pliešok



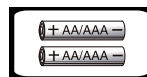
Otvorte veko priehradky na batériu v dolnej časti váhy:

- A. Pomocou ostrého predmetu vyberte použitú batériu podľa znázornenia na obrázku.
- B. Nainštalujte novú batériu tak, že jednu stranu batérie vložíte pod priečku batérie, a potom druhú stranu zatlačíte nadol.



Otvorte veko priehradky na batériu v dolnej časti váhy:

- A. Jemne stlačte batériu a tá automaticky vyskočí.
- B. Nainštalujte novú batériu tak, že jednu stranu batérie pripojíte najprv ku kladnému pliešku, a potom druhú stranu zatlačíte nadol. Dodržiavajte správnu polaritu.



Otvorte veko priehradky na batériu v dolnej časti váhy:

- A. Použitú batériu vyberte v prípade potreby pomocou ostrého predmetu.
- B. Nainštalujte novú batériu tak, že jednu stranu batérie vložíte najprv nadol, a druhú stranu zatlačíte nadol. (Dodržiavajte správnu polaritu)

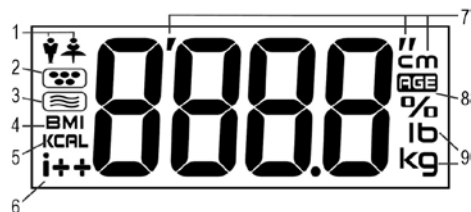
ZOBRAZENIE SYMBOLOV

SET (ZAPNUTIE/NASTAVENIE): Zapnutie váhy a prechod na ďalší parameter.

- ▲ : Zvýšenie hodnoty o jednu jednotku po každom stlačení. Nepretržitým stlačením sa zrýchli zvyšovanie hodnoty.
- ▼ : Zníženie hodnoty o jednu jednotku po každom stlačení. Nepretržitým stlačením sa zrýchli znižovanie hodnoty.

DISPLEJ LCD

1. Pohlavie
2. % tuku
3. % hydratácie
4. BMI
5. Kalorické jednotky
6. Označenie nadváhy
7. Jednotka výšky
8. Vek
9. Jednotka hmotnosti

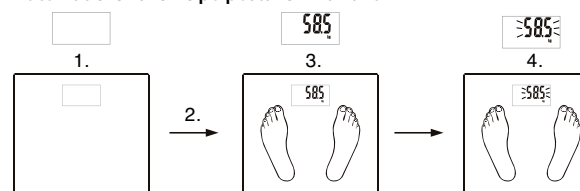
**NASTAVENIE JEDNOTKY HMOTNOSTI**

Ak je váha dostupná s dvomi meracími systémami (alebo umožňuje ich použitie): metrickým a imperiálnym, stlačením tlačidla premeny jednotiek môžete nastaviť želaný systém. Tlačidlo premeny jednotiek sa nachádza v dolnej časti váhy podľa znázornenia na obrázku. Keď je váha zapnutá, stlačením tlačidla premeny jednotiek zmeníte jednotku hmotnosti.

Poznámka: Systém meracích jednotiek váhy závisí od oblasti predaja alebo požiadaviek distribútora.

VOLITELNÝ REŽIM BEŽNÉHO VÁŽENIA

(s vynechaním nastavenia parametrov)

Automatické váženie po postavení na váhu

1. Nainštalujte batériu a položte váhu na rovnú podlahu
2. Postavte sa na vážiacu plochu
3. Zobrazí sa vaša hmotnosť
4. Údaj zabliká, ustáli sa a uzamkne

VÝSTRAŽNÉ UKAZOVATELE

Ukazovateľ slabej batérie
Napájanie z batérie slabne. Vymeňte batériu za novú.



Ukazovateľ preťaženia
Subjekt, ktorého hmotnosť sa váži na vážiacej ploche, prekračuje maximálnu nosnosť váhy. Zostúpte z váhy, aby ste predišli poškodeniu.



Ukazovateľ nízkeho % telesného tuku
Hodnota % telesného tuku je príliš nízka. Zavedte do stravovania výživnejšiu diétu a dobre sa starajte o svoje telo.



Ukazovateľ vysokého % telesného tuku
Hodnota % telesného tuku je príliš vysoká. Venujte pozornosť svojej diéte a viac športujte.



Opakovaný test
Vyskytla sa chyba. Na získanie správneho výsledku vykonajte opakované testovanie.

REŽIM MERANIA TELESNÉHO TUKU/HYDRATÁCIE/KALÓRIÍ**(1) Nastavenie osobných parametrov**

1. Po prvej inštalácii batérie a zapnutí produktu sú všetky predvolené parametre nastavené na tieto hodnoty:

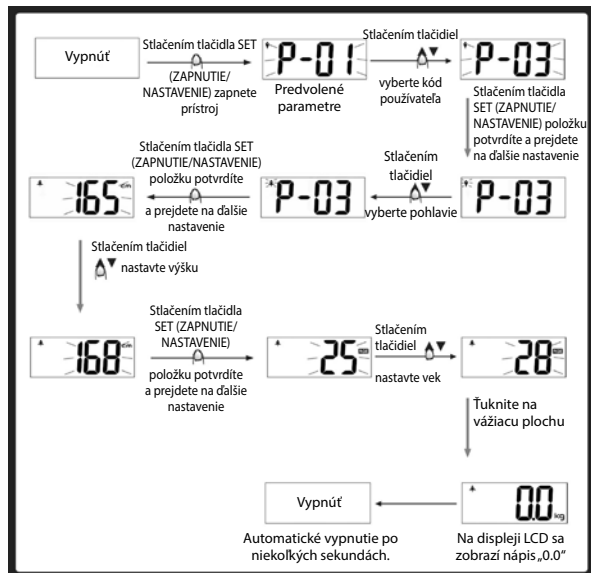
Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
1	Muž	165cm	25

2. Die Parameter können in folgendem Bereich eingestellt werden:

Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
1-12	Muž/žena	100-250cm (3'03,5" -8'02,5")	10-100

3. Nastavenie parametrov

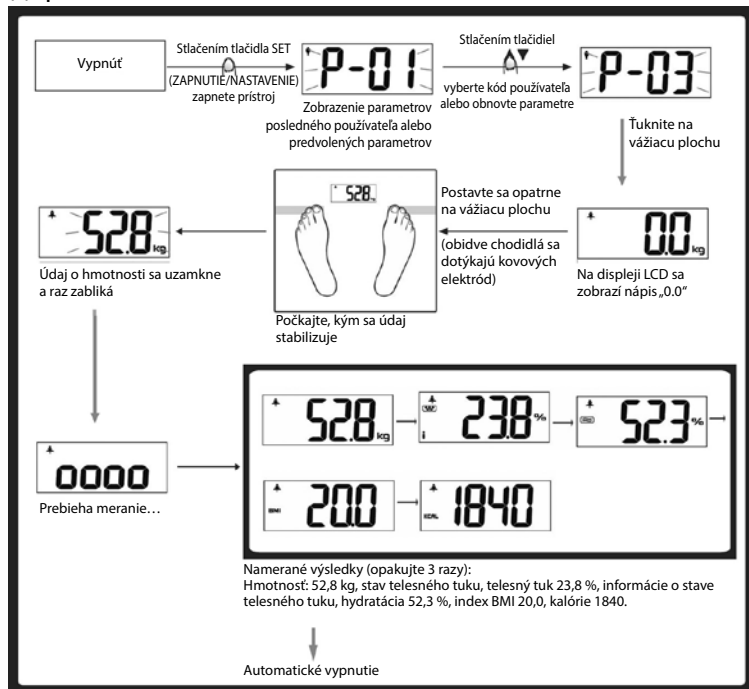
Príklad: Používateľ č. 3 s údajmi: žena, 168 cm, 28 rokov, môže nastaviť svoje parametre takto:



POZNÁMKA:

- Ak je systém počas nastavenia parametrov nečinný 6 sekúnd, nastavené parametre sa automaticky uložia do pamäte a na displeji LCD sa zobrazí nápis „0“, ktorý označuje, že sa spustí meranie telesného tuku.
- Ak sa na displeji LCD zobrazí nápis „0“ počas nastavovania parametrov, stlačte a podržte tlačidlo SET (ZAPNUTIE/NASTAVENIE) na 3 sekundy, čím sa vrátite do režimu nastavenia a môžete potom nastaviť kód používateľa, pohlavie, výšku a vek.

(2) Spustenie merania

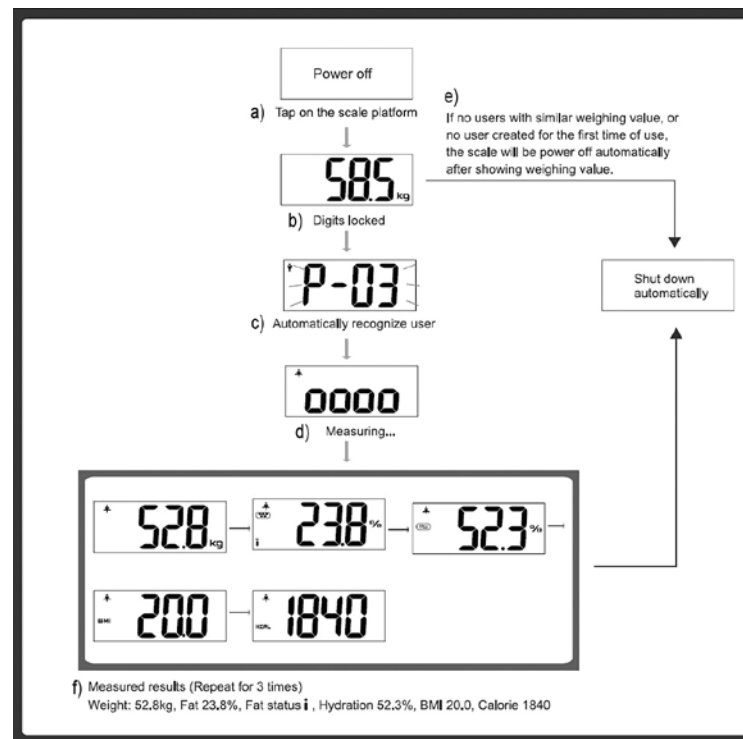


(Skontrolujte, že sa chodidlá dotýkajú kovových elektród na vážiacej ploche, v opačnom prípade nie je možné merať telesný tuk.) Pred vstupom na váhu si vyzuňte obuv a ponožky, aby bolo váženie presné.

Príklad: používateľ č. 3 s údajmi: žena, 168 cm, 28 rokov, môže mať takýto výsledok merania:

AUTOMATICKÉ ROZPOZNANIE POUŽÍVATEĽA

Ak je váha zapnutá alebo v pohotovostnom režime, postavte sa na váhu a získate údaj o hmotnosti. Na displeji LCD sa údaj uzamkne o jednu sekundu. Ak váha dokáže nájsť podobné údaje o hmotnosti (s rozdielom nižším ako ± 2 kg), na displeji LCD údaj o hmotnosti raz zabliká a zobrazí sa kód používateľa. Údaj o používateľskom režime raz zabliká, a potom váha automaticky rozpozná aktuálne meraného používateľa. Váha potom začne merať ďalšie údaje, ako je telesný tuk, hydratácia atď.

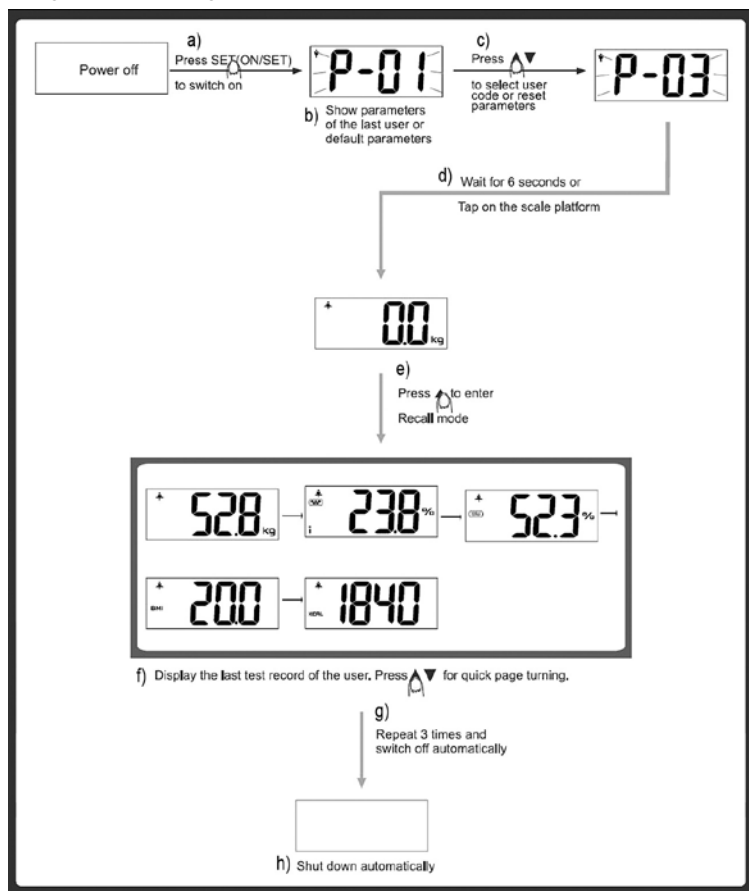


- Tuknite na vážiacu plochu
- Údaj uzamknutý
- Automatické rozpoznávanie používateľa
- Prebieha meranie...
- Ak sa nenájdu žiadni používatelia s podobnou hmotnosťou alebo ak pri prvom použití zariadenia ešte nebol vytvorený žiadny používateľ, váha sa automaticky vypne po zobrazení hodnoty hmotnosti.
- Namerané výsledky (opakujte 3 razy) Hmotnosť: 52,8 kg, telesný tuk 23,8 %, stav telesného tuku, hydratácia 52,3 %, index BMI 20,0, kalórie 1840

Poznámka:

- Po vyhľadávaní používateľov s podobnou hodnotou hmotnosti a jedným zablikaním hodnoty hmotnosti nedokáže váha začať merať telesný tuk v prípade, ak sa používateľ nedotýka dostatočne elektród. Váha zobrazí len pohlavie používateľa a aktuálnu hodnotu hmotnosti, a potom sa automaticky vypne.
- Ak váha nájde dve alebo viac podobných hodnôt hmotnosti, vyberie používateľa s hodnotou najbližšou nameranému údaju. Ak váha nájde dve rovnaké hodnoty hmotnosti, vyberie používateľa s nižším kódom používateľa

VYVOLANIE ZÁZNAMU MERANIA



- Stlačením tlačidla SET (ZAPNUTIE/NASTAVENIE) zapnete prístroj
- Zobrazenie parametrov posledného používateľa alebo predvolených parametrov
- Stlačením tlačidiel ▲▼ vyberte kód používateľa alebo obnovte parametre
- Počkajte 6 sekúnd alebo ťuknite na vážiacu plochu
- Stlačením tlačidla ▲ vstúpite do režimu vyvolania údajov
- Zobrazí sa posledný záznam merania používateľa. Stlačením tlačidla ▲▼ môžete rýchlo otáčať stránky.
- Zopakujte 3 razy a prístroj sa automaticky vypne
- Automatické vypnutie

INFORMÁCIE O TELESNOM TUKU

1. Informácie o % telesného tuku

- Údaj % telesného tuku je index (%) objemu tuku v ľudskom tele.
- Objem tuku v ľudskom tele má určitú úroveň. Nadmerný objem tuku vedie k negatívnym dôsledkom na metabolizmus a môže spôsobovať rozličné choroby. Ako hovorí staré príslovie: „Nadváha je ľahšou chorobou“.

2. Princíp fungovania

Pri prenose elektrického signálu s určitou frekvenciou ľudským telom platí, že odpor telesného tuku je väčší ako odpor svalov a iných telesných tkanív. Pri analýze biologického elektrického odporu vyššie tento produkt do ľudského tela nízky prúd s bezpečnou frekvenciou. Hodnota % telesného tuku sa prejaví v podobe rozdielného odporu pri prechode elektrického signálu ľudským telom.

3. Tabuľka s hodnotením kondície podľa stavu telesného tuku/hydratácie

Po vážení môžete na referenčné účely využiť nasledujúcu tabuľku s hodnotením:

Vek	% telesného tuku, žena	% hydratácie, žena	% telesného tuku, muž	% hydratácie, muž	Stav	Ukazovateľ čiarových symbolov
pod 30	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	príliš štíhly	
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	štíhly	
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	štandardný	
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	obézny	
nad 30	30,6-45,0	47,7-37,8	24,6-45,0	51,8-37,8	veľmi obézny	
	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	príliš štíhly	
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	štíhly	
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	štandardný	
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	obézny	
35,1-45,0	44,6-37,8	28,6-45,0	49,1-37,8	veľmi obézny		

- Vyššie uvedené informácie slúžia len na referenčné účely.

INFORMÁCIE O KALÓRIÁCH

1. Kalorien und Energieverbrauch

Kalórie: Jednotka energie

Údaj predstavuje množstvo energie potrebnej na zachovanie denného metabolizmu a vykonávanie bežných činností vzhľadom na vašu hmotnosť, výšku, vek a pohlavie.

2. Kalórie a chudnutie

Sledovanie príjmu kalórií spolu so správnym cvičením predstavuje účinný spôsob na zníženie hmotnosti. Teória je veľmi jednoduchá. Ak denný príjem kalórií nepokrýva spotrebu energie ľudského tela, dochádza k rozkladu zásob sacharidov a tukov uložených v tele, ktoré mu dodajú potrebnú energiu. Týmto spôsobom sa znižuje hmotnosť.

RADY O POUŽÍVANÍ A STAROSTLIVOSTI

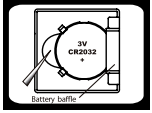
- Ak je plocha zariadenia vlhká, môže byť klzká. Udržujte ju suchú!
- Počas váženia stojte pokojne.
- Váhu NEVYSTAVUJTE úderom, nárazom ani pádu.
- S váhou zaobchádzajte opatrne, pretože je to prístroj s vysokou presnosťou.
- Vyčistite váhu pomocou vlhkej handričky a zabráňte, aby sa dovnútra váhy dostala voda. NEPOUŽÍVAJTE chemické/abrazívne čistiace prostriedky.
- Váhu odložte na chladné miesto so suchým vzduchom.
- Váhu nechajte vždy v horizontálnej polohe.
- Ak sa nepodarí váhu zapnúť, skontrolujte, či má nainštalovanú batériu alebo či batéria nie je vybitá. Vložte alebo vymeňte novú batériu.
- Ak sa na displeji zobrazí chyba alebo váhu nie je možné dlhší čas vypnúť, vyberte zo zariadenia batériu asi na 3 sekundy, a potom ju znova vložte, čím odstránite dočasnú chybu. Ak problém pretrváva, konzultujte problém s predajcom.
- Nepoužívajte na komerčné účely.

تركيب أو استبدال البطارية

- يعتمد نوع بطارية الميزان على تركيب الميزان. تعرف على نوع البطارية الخاصة بميزانك وفقاً للصور التالية، ثم ركب أو استبدل البطارية وفقاً للوصف.
1. 3x1 فولت بطاريات ليثيوم CR2032 (موردة مع الجهاز). انزع الغطاء العازل قبل الاستخدام؛
 2. 1.5x2 فولت بطاريات (AA/AAA) (غير موردة مع الجهاز) انزع رقاظة التغليف قبل الاستخدام؛

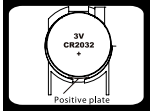
افتح غطاء علبه البطارية الموجودة بقاع الميزان:

- A. أخرج البطارية المستخدمة باستخدام جسم حاد، وذلك كما هو مبين بالصورة.
- B. ركب بطارية جديدة، وذلك بوضع أحد جانبي البطارية أسفل حاجر البطارية، ثم اضغط على الجانب الآخر لأسفل.



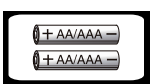
افتح غطاء علبه البطارية الموجودة بقاع الميزان:

- A. اضغط على البطارية برفق، سوف تخرج البطارية أوتوماتيكياً.
- B. ركب بطارية جديدة، وذلك بتوصيل أحد جانبي البطارية باللوح الموجب أولاً، ثم اضغط على الجانب الآخر لأسفل. يرجى ملاحظة اتجاه الأقطاب.



افتح غطاء علبه البطارية الموجودة بقاع الميزان:

- A. أخرج البطارية المستخدمة باستخدام جسم حاد، وذلك إذا تطلب الأمر ذلك.
- B. ركب البطاريات الجديدة عن طريق إدخال جانب من البطارية لأسفل ثم اضغط على الجانب الآخر. (الرجاء ملاحظة القطبية)



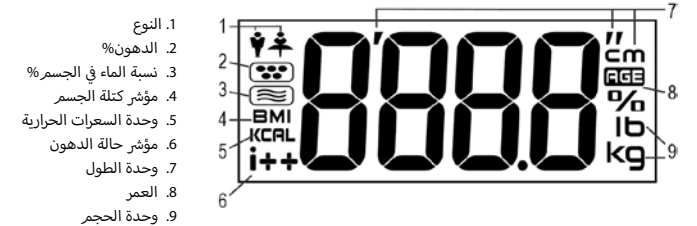
توضيح المفاتيح

(SET) (ON/OFF): لتشغيل الميزان والتذكير بالبارامتر التالي.

▲ : زيادة القيمة بمقدار فاصل واحد مع كل ضغطة. سوف يُسرّع الضغط المستمر من زيادة القيمة.

▼ : إنقاص القيمة بمقدار فاصل واحد مع كل ضغطة. سوف يُسرّع الضغط المستمر من إنقاص القيمة.

شاشة عرض LCD



ضبط وحدة الوزن

إذا كان الميزان الخاص بك متاحاً (أو منطبقاً) في اثنتين من نظم القياس المترية أو الإمبراطورية، يمكنك تعيين نظام القياس الذي تفضله من خلال الضغط على زر تحويل الوحدة. في أسفل الميزان، يمكنك العثور على زر تحويل وحدة القياس على النحو الموضح في الصورة. اضغط على زر تحويل الوحدة لتحويل وحدة الحجم عندما يكون الميزان على وضع التشغيل.

ملاحظة: يعتمد نظام وحدات القياس الخاص بالميزان على مكان (دولة) المبيعات أو متطلبات الموزع.



ميزان قياس الدهون والرطوبة بالجسمتعليمات استخدام ميزان مراقبة الدهون والرطوبة بالجسم

عزيزي العميل،

أهلاً بك مع استخدام ميزان مراقبة الدهون والرطوبة بالجسم من "فيرست أوستريا" تم تصميم هذا الميزان خصيصاً لاختبار الدهون والرطوبة بالجسم، وذلك للمساعدة في متابعة التغيرات اليومية المتعلقة بالدهون، والرطوبة والوزن، حيث يزودك بمعلومات يمكنك الاسترشاد بها. وبناءً على تحليل طولك، ووزنك، ومركز الخ. فسوف يتم إخطارك بمتطلباتك اليومية من الطاقة، مما يساعدك على التحكم في وزنك. يرجى قراءة دليل التعليمات بعناية، وذلك قبل استخدام الجهاز.

التخلص من الجهاز بطريقة صديقة للبيئة

يمكنك المساعدة في حماية البيئة! رجا تذكر احترام القوانين المحلية: سلم الأجهزة الكهربائية التي لاتعمل إلى مركز مناسب للتخلص من المخلفات.

نصائح سهولة الاستعمال

1. أثناء القياس

- A. الجهاز مصمم للسماح بالخطو الأوتوماتيكي. برجاء تجاهل القراءة الأولى، وإبدأ في التسجيل من المرة الثانية للوزن.
- B. اخلع دائماً الحذاء والجورب، ونظف قدميك قبل استخدام الميزان.
- C. اخطو على منصة الوزن برفق.
- D. يوصى بأخذ القياسات في نفس الموعد يومياً.
- E. قد تؤدي القياسات التي تؤخذ بعد التمرينات المكثفة، أو الرجيم (الحمية) المفرط، أو تحت ظروف جفاف قاسية؛ إلى نتائج مضللة.
- F. يجب أن تتم عملية الوزن/استخدام الميزان على سطح صلب ومستوي. برجاء الوقوف ساكناً عند إجراء القياس.
- G. قد تشمل بيانات وزن الأشخاص التالية على بعض الاختلاف:
 - الأطفال أقل من 10 والبالغين فوق 100 (يمكنهم استخدام الجهاز في نمط الوزن العادي)
 - البالغون فوق 70
 - رياضيو كمال الأجسام أو الرياضيون في مجالات أخرى.
- H. لايجب على الأفراد من ذوي الظروف التالية أن يستخدموا الجهاز:
 - النساء الحوامل
 - الأشخاص الذين لديهم أعراض الاستسقاء
 - الأشخاص الذين يعالجون بالتغسيل الكلوي
 - الأشخاص الذين يستخدمون منظم ضربات القلب، أو الذين يستخدمون أجهزة طبية مزروعة أخرى.

2. تحذير للسلامة:

- A. النسبة المئوية لمحتوى الدهون والرطوبة التي يتم تقديرها بواسطة ميزان مراقبة الدهون، هي فقط للاسترشاد (وليس للأغراض الطبية). برجاء استشارة طبيبك للحصول على مزيد من النصائح؛ وذلك إذا كانت النسبة المئوية لمحتوى جسمك من الدهون أو الرطوبة أكثر/أقل من المستوى العادي.
- B. إبتعد عن المجالات الكهرومغناطيسية القوية؛ وذلك عند استخدام الميزان.
- C. قد تتعرض قدمك للانزلاق؛ وذلك في حالة إجراء الوزن على سطح مبلل. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه لايجب الخطو على حافة الميزان، وذلك إذا كان سطح منصة الوزن من النوع المصقول، كما يجب أن تحافظ على توازنك أثناء عملية الوزن.

السمات/المواصفات

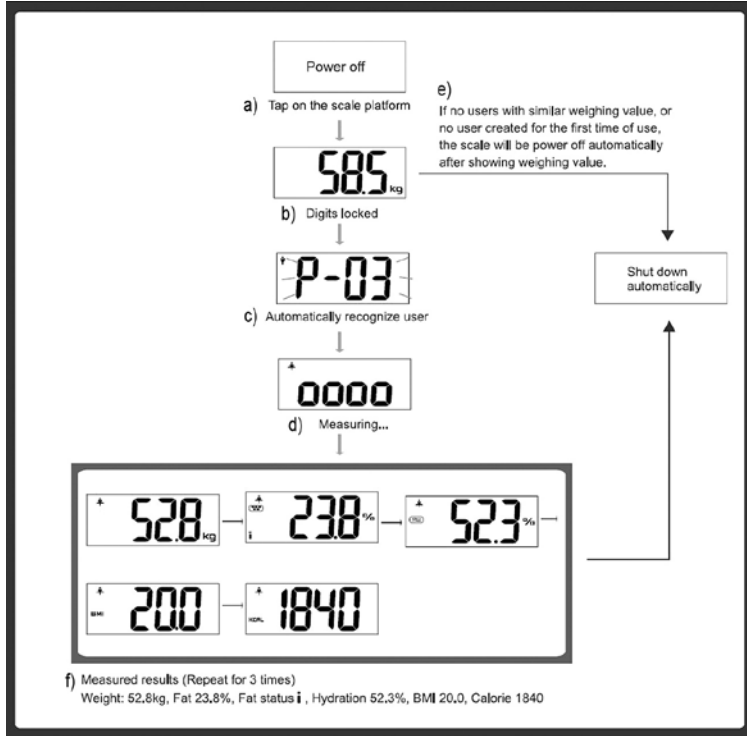
1. استخدام مستشعر قياس إجهاد عالي الدقة.
2. متعدد الوظائف: اختبار دهون الجسم %، نسبة المياه في الجسم %، مؤشر كتلة الجسم واقتراح متطلبات السرعات الحرارية.
3. ذاكرة مدمجة تستوعب 12 مستخدم.
4. مزود بشكل اختياري بنمط الوزن العادي (تجاوز إعدادات البارامتر)؛ وزن الخطو الأوتوماتيكي، مع إضافة عمليات وزن متتالية.
5. بيان انخفاض جهد البطارية/التحميل الزائد

دليل الأداء

الصفة	أقصى وزن	الدهون %	الرطوبة %	سعر حراري
مدى الدليل التقسيم:	1.0 كج 2.0 رطل	4.0%-60.0%	27.5%-66.0%	
		0.1%	0.1%	1 سعر حراري

التعرف التلقائي على المستخدم

عندما يكون الميزان على وضع إيقاف التشغيل أو وضع الاستعداد، يُرجى الوقوف على الميزان للحصول على قيمة الوزن. وسوف تقوم شاشة الـ LCD بإغلاق القراءة في ثانية واحدة. إذا كان الميزان يمكنه البحث عن قيمة وزن مشابهة (اختلاف القيمة أقل من ± 2 كجم)، فسوف تضيء LCD قيمة الوزن مرة واحدة وتعرض رمز المستخدم. وسوف يتعرف الميزان تلقائياً على مستخدم القياس الحالي بعد إضاءة وضع المستخدم مرة واحدة. ثم يقوم الميزان بإدخال البيانات الأخرى للقياس، مثل دهون الجسم، ونسبة تشبع الجسم بالماء وغيرها.

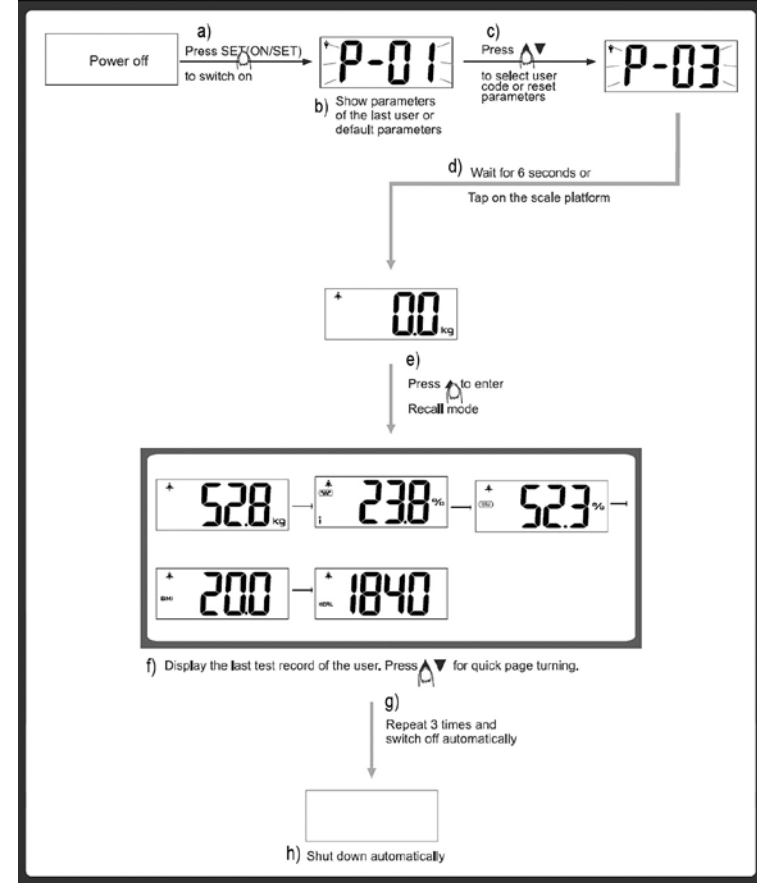


a انقر فوق منصة الميزان
b الأرقام مغلقة
c التعرف على المستخدم تلقائياً
d القياس...
e إذا لم يكن هناك مستخدمين بنفس قيمة الوزن، أو لم يتم إنشاء مستخدم عند الاستخدام لأول مرة، فسوف يتم إغلاق الميزان تلقائياً بعد عرض قيمة الوزن.
f النتائج المقاسة (التكرار 3 مرات)
الوزن: 52.8 كجم، دهون 23.8%، حالة الدهون i - نسبة الماء في الجسم 52.3%، مؤشر كتلة الجسم 20.0، السعرات الحرارية 1840

ملاحظة:

1. بعد البحث عن المستخدمين الذي لديهم نفس قير الوزن، وإضاءة قيمة الوزن مرة واحدة، فلا يُمكن للميزان القيام بقياس دهون الجسم إذا لم يقر المستخدم بلمس الأقطاب المعدنية بشكل فعال. وسوف يعرض الميزان جنس المستخدم فقط وقيمة الوزن الحالي، وحتى يتم إغلاقه تلقائياً.
2. إذا وجد الميزان قيمتين وزن متشابهتين أو أكثر، فسوف يختار المستخدم الذي له أقرب قيمة وزن مشابهة. إذا وجد الميزان قيمتين وزن متشابهتين تمامًا، فسوف يختار رمز المستخدم الموجود في المقدمة.

لاستعداد سجل الاختبار



a اضغط على زر (ON/SET) لتشغيل الميزان
b عرض محددات آخر مستخدم أو المحددات الافتراضية
c اضغط على ▲ ▼ لاختيار كود المستخدم أو إعادة ضبط المحددات
d انتظر 6 ثوانٍ أو انقر فوق منصة الميزان
e انقر فوق ▲ لاختيار وضع الاستعداد
f لعرض آخر سجل اختبار للمستخدم، انقر فوق ▼ ▲ للانتقال السريع بين الصفحات. وكرر الأمر 3 مرات، وقر بالإنغلاق تلقائياً
h الإغلاق تلقائياً

الدهون بالتقريب

1. الدهون بالتقريب%

- الدهون % هي دليل% لمحتوى الدهون في جسم الإنسان.
- يشتمل جسم الإنسان على مستوى معين من الدهون، وتؤثر الزيادة المفرطة في الدهون على عمليات التمثيل الغذائي، مما قد يتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض. وهنا ينطبق المثل القديم " السمنة هي بيت الداء".

2. أساسيات التشغيل

يتم إرسال إشارة كهربية ذات تردد معين خلال جسم الإنسان، حيث تكون ممانعة الدهون أكبر من ممانعة العضلات أو الأنسجة البشرية الأخرى. ومن خلال استخدام تحليل المقاومة البيولوجية، فإن هذا المنتج سوف يقوم بتمرير تردد آمن لتيار كهربائي ذو جهد منخفض خلال جسم الإنسان، ومن ثم، فسوف تعكس النسبة المئوية للدهون، وذلك وفقاً لفروق المقاومة عند إرسال الإشارة الكهربائية خلال جسم الإنسان.