



Ruhhy®

USER MANUAL

Bathroom scale Ruhhy 24638

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Waga łazienkowa LCD- analityczna Ruhhy 24638

BETRIEBSANLEITUNG

LCD-Personenwaage Ruhhy 24638

NÁVOD K OBSLUZE

Koupelnová LCD váha Ruhhy 24638

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Pèse-personne LCD Ruhhy 24638

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Báscula de baño LCD Ruhhy 24638

ISTRUZIONI OPERATIVE

Bilancia pesapersona LCD Ruhhy 24638

MANUAL DE UTILIZARE

Cantar de baie LCD Ruhhy 24638

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

LCD fürdőszobai mérleg Ruhhy 24638

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Kúpeľňová LCD váha Ruhhy 24638

KASUTUSJUHEND

LCD vannitoa kaal Ruhhy 24638

VARTOTOJO VADOVAS

LCD vonios svarstyklės Ruhhy 24638

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

LCD vannas istabas svari Ruhhy 24638

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

LCD ваги для ванної кімнати Ruhhy 24638

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

LCD кантар за баня Ruhhy 24638

KORISNIČKI PRIRUČNIK

LCD kupaonska vaga Ruhhy 24638

ANVÄNDARMANUAL

LCD badrumsvåg Ruhhy 24638

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Ζυγαριά μπάνιου LCD Ruhhy 24638



Watermarkly

GEBRUIKERSHANDLEIDING

LCD-badkamerweegschaal – analytisch Ruhhy 24638

BRUGERVEJLEDNING

LCD badevægt – analytisk Ruhhy 24638

MANUAL DO UTILIZADOR

Balança de casa de banho LCD – analítica Ruhhy 24638

PRIROČNIK ZA UPORABO

LCD kopalniška tehtnica – analitična Ruhhy 24638

KÄYTTÖOHJE

LCD-kylpyhuonevaaka – analyttinen Ruhhy 24638

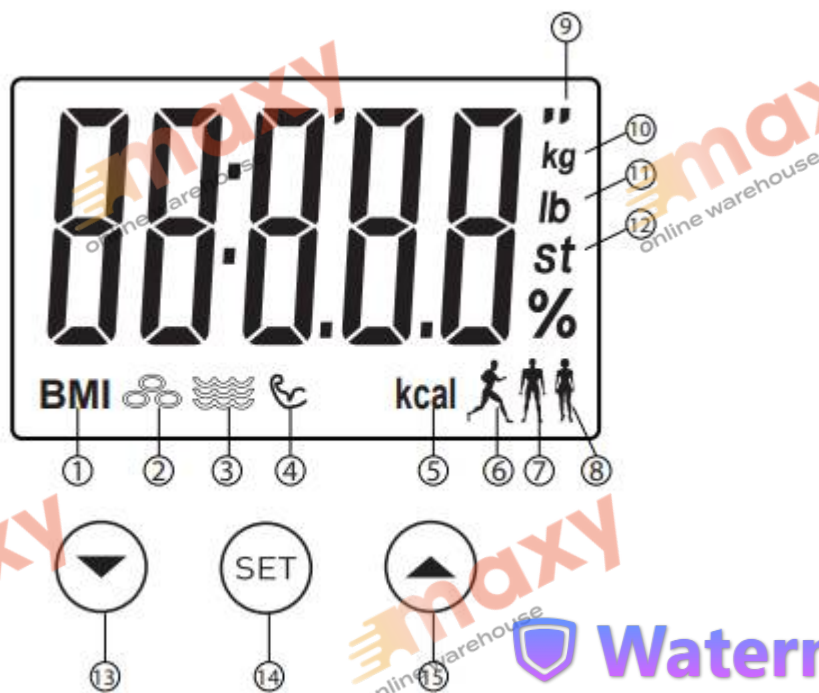
M: 00024638 (SNA-8816)

Manufacturer / Producent / Hersteller / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător/
Termelő / Producent / Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Произосер / Продоуент / Proizvođač/
Producent / Παραγωγός / Producent / Producent / Produtor / Producent / Tuottaja

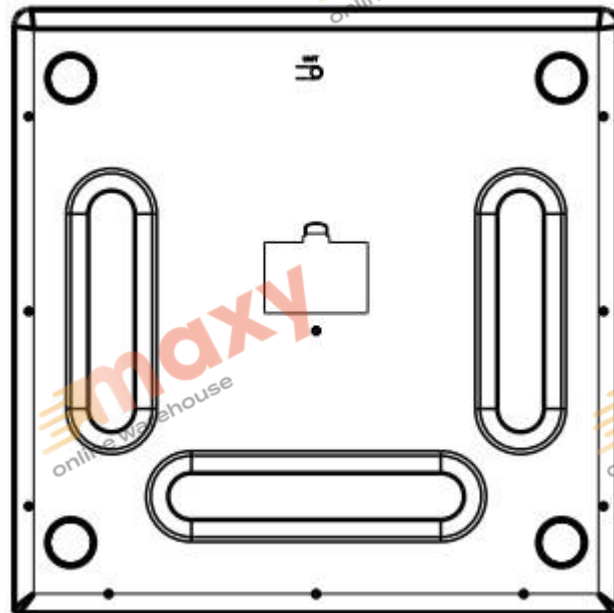
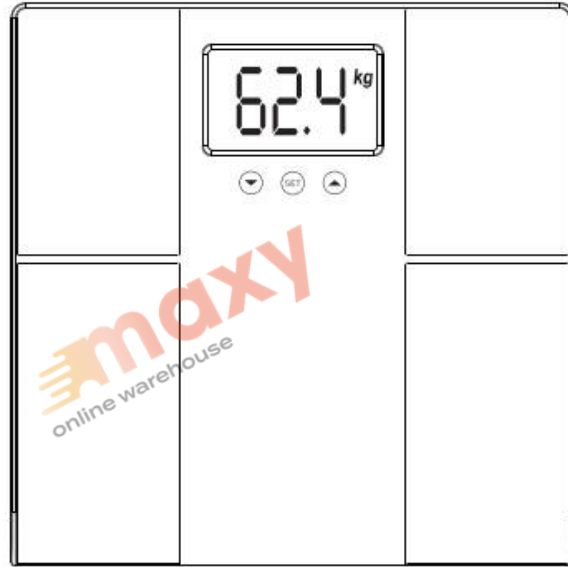
ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00024638 M: SNA-8816



Watermarkly



EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

Size: 310*310*28mm,

Display screen: 95*57mm,

Units: kg/st/lb,

Load: 5kg - 225kg

Material: ABS + tempered glass + electrode sheet

CHARACTERISTIC:

The LCD analytical bathroom scale is a modern device that measures body weight, ranging from 5 kg to 225 kg. In addition to the basic weight measurement, the scale offers body composition analysis, including measurement of body fat percentage, muscle mass and water content in the body. Equipped with a clear LCD display, it also allows you to calculate the BMI (Body Mass Index). This advanced tool allows you to monitor various health parameters, supporting users in maintaining a healthy lifestyle.

BUTTON DESCRIPTION:

1. BMI reading
2. Read % body fat
3. Body water % reading
4. Read the % of muscle mass
5. Basal metabolic rate
6. Athlete mode icon
7. Man icon
8. Woman icon
9. Height displayed in feet/inches (only for lbs readout)
10. Weight reading in kg
11. Weight reading in pounds
12. Weight reading in the street
13. "Up" button
14. SET button
15. "Down" button

- "SET" button:

- Turns on the scale
- Selection confirmation button

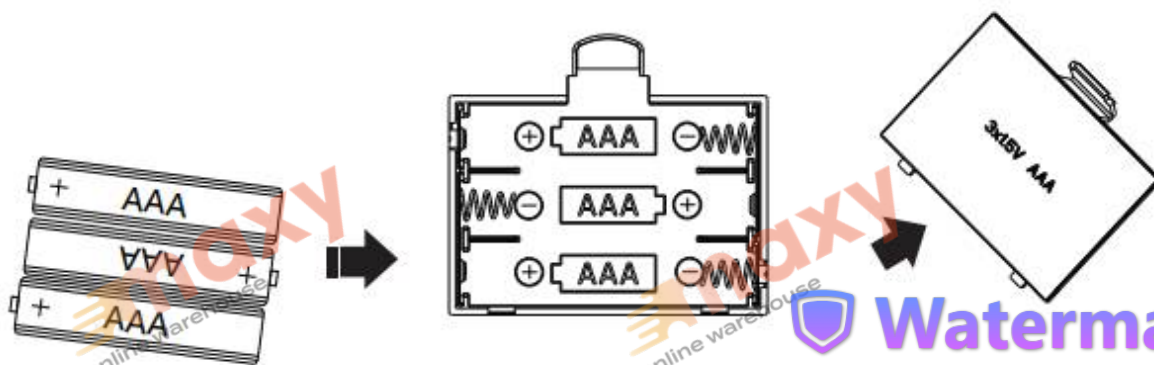
"Up" or "Down" button

- Changes the value of height, age and activity level
- Selects gender: male/female/athlete
- Selects user P1-P10 in memory mode

PREPARATION BEFORE USE

1. Insert the battery

This scale operates on 3XAAA zinc-carbon batteries (included). Open the battery cover on the back of the scale and place the batteries into the battery compartment according to the "+" and "-" signs at the bottom of the compartment. Close the battery compartment cover. The scale will beep. If you do not intend to use this device for an extended period of time, it is advisable to remove the battery.



2. Set the units of measurement

To change the unit of measurement, press the UNIT button on the back of the scale (kg/lb/st).

3. Some models have an adhesive film on the LCD lens to prevent scratching. Remove it before use.

4. Place the scale in the correct position

Always use the scale on a flat and hard surface. Do not use on carpets. A carpet or uneven floor may affect the measurement result.



5. Start the scale

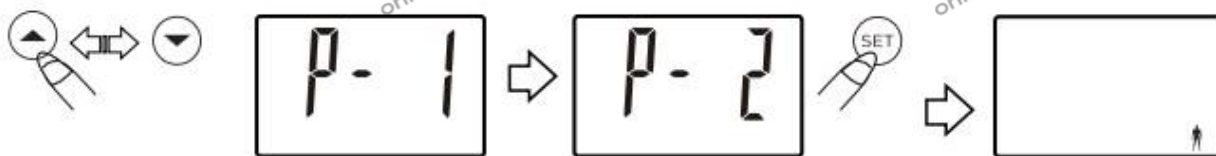
Press the scale platform to activate it. The display shows "0.0 kg" and then goes off. The scale is ready for use.



USER PROGRAMMING:

1. Press the "SET" button to turn on the scale.

2. Select memory (the scale can remember the data of 10 different people)



3. Press the "Up" or "Down" button to select the memory number (P1-10). Press the "SET" button to select the displayed memory number.

4. Select Gender or Athlete mode. Press the "Up" or "Down" button to switch between male, female or athlete. Press the SET button to confirm.



Definition of an athlete:

Trains a minimum of three times a week to improve specific skills required for a specific activity.

5. Select your activity level:

Press the "Up" or "Down" button to select your activity level (1-5). Press the SET button to select the displayed activity level.



Select your activity level according to the guidelines below:

Level 1. Sedentary/very inactive: little or no exercise

Level 2 Limited activity: exercise 1-3 days a week

Level 3 Moderate activity: exercise 4-5 days a week

Level 4 Very active: exercise 6-7 days a week

Level 5 Extremely active: physically demanding exercise or athletic training.

6. Enter your height (scale from 100 cm to 220 cm)

Press the Up or Down button to increase/decrease the height digits. Press the SET button to select the displayed height.



7. Enter your age (scale from 18 to 80)

Press the Up or Down button to increase/decrease the age. Press the SET button to select the displayed age.



8. Then step on the scale when it shows "0.0". The scale will automatically turn off after 60 seconds if no longer in use. Your personal data will be saved in the device's memory.

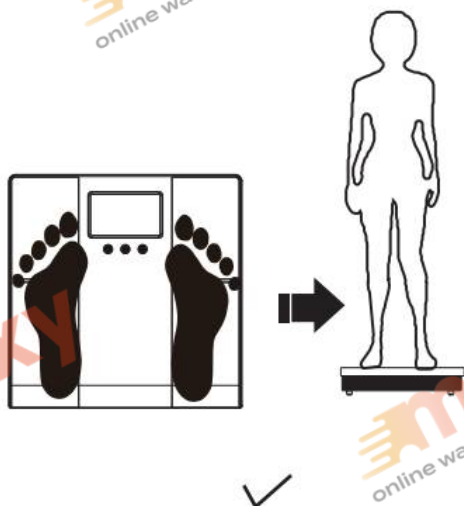


BODY WEIGHT MEASUREMENT

1. Place the scale on a flat, solid surface.
2. Turn on the scale by pressing the center of the platform.
3. Wait a few seconds and when "0.0" appears on the display, the scale is ready for weighing.
4. Step off the scale, the display will show the reading for a few more seconds. The scale automatically turns off.

MEASUREMENT OF FAT TISSUE CONTENT AND TOTAL BODY WATER.

Important information for users: The scale has 10 personal memory numbers (P1-P10). Before estimating body fat and water, you must first record your height, age, gender, normal/sport mode option and selecting the level of activity at a given number. The scale will then use factors to estimate the results. Once you have your personal information stored in memory, simply select. If the data changes, please enter it again. The accuracy of the results depends on where you stand on the scale. Take off your socks, get in position. Your feet must have maximum contact with the metal plate on the platform. Stay on the scale until the result appears on the display.



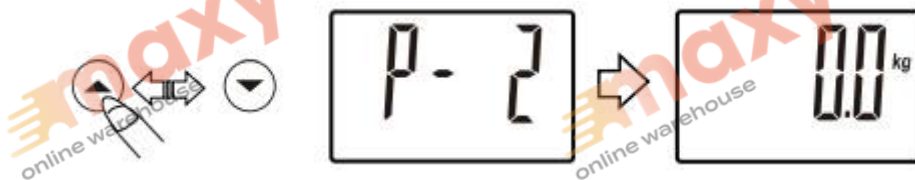
MEASUREMENT OF TISSUE FAT AND TOTAL BODY WATER USING USER PROFILE:

A. Selecting a user profile from memory:

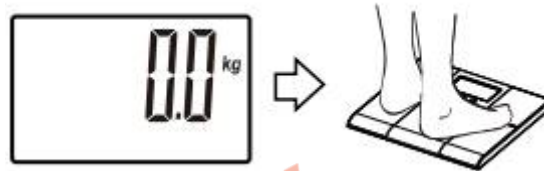
1. Press the "SET" button to turn on the scale. The memory number (P1-P10) flashes.



2. Press the Up or Down buttons until your profile number appears. Wait until the screen shows "0.0".

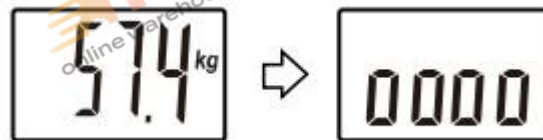


3. When "0.0" appears on the screen, step on the scale with bare feet, placing your feet evenly on the scale platform with maximum contact with the metal electrodes.



4. Stand still while the scale measures your weight.

5. Your weight will be displayed for 2 seconds, then the scale will beep and start measuring your body composition. The screen will show a pattern of moving zeros "0000". Stand still on the scale.



6. After a few seconds, your BMI, body fat %, body water %, muscle mass %, KCAL and the estimated weight will be displayed.

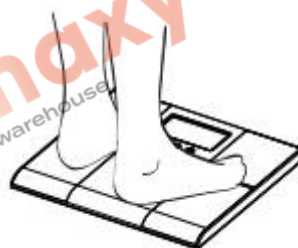


7. The results will be repeated and the scale will turn off automatically.

B. Automatic user identification

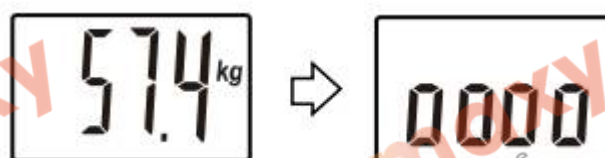
After programming your profile in memory and weighing yourself, the scale will recognize you based on your weight. It does this based on the user's weight (it will detect all profiles within +/- 3kg/6.6lbs). If your weight differs from your previous one by +/- 3kg/6.6lbs, you will need to manually select a user profile.

1. Step onto the platform directly with your bare feet. Place your feet evenly, ensuring maximum contact with metal electrodes

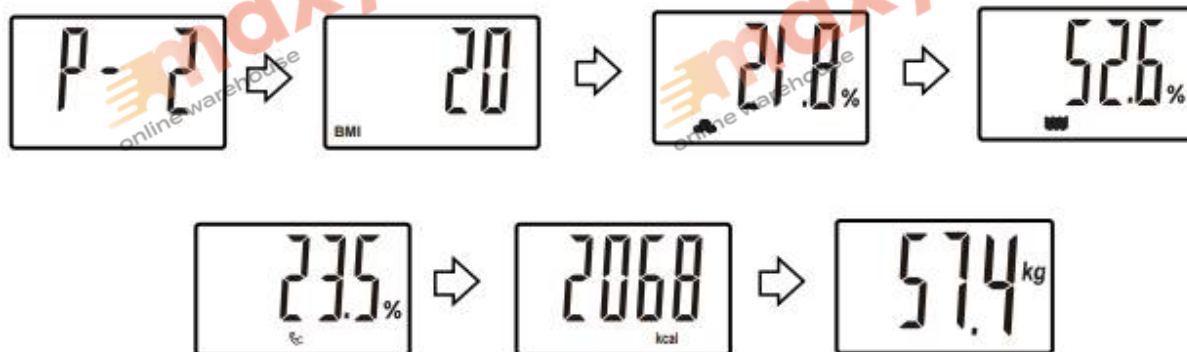


2. Stand still while the scale measures your weight.

3. Your weight will be displayed for 2 seconds and then it will start measuring your body composition. During measurement, a moving zero pattern of "0000" will be visible on the screen. Stand still on the scale.



4. If there is only one user profile whose last scale reading is close to the person being weighed, the scale will automatically select that user's memory number. Your body composition measurement will then be displayed twice before the scale turns off.



5. If there is more than one user profile (e.g. 2 or 3) whose weight is similar to the weighed person (within 3 kg), the user profile numbers will appear on the screen. Step off the scale, press the "Up" or "Down" buttons to select the appropriate profile number.



HOW TO DELETE A USER PROFILE

1. Step on the scale. Your weight will appear.
2. The scale will try to select a user profile. If there are two or more conflicting profiles, the screen will display a group of conflicting profile numbers one by one within a few seconds.



3. Press the Up or Down buttons until the profile number you want to delete appears.



4. Press and hold the "SET" button for 3 seconds until the display shows "DEL"



5. The next time the scale is turned on, all information about the deleted user will be cleared.

BODY COMPOSITION:

Body mass index (BMI):

BMI is the ratio of body weight to height. The BMI table is shown below. A deviation above or below the BMI range may be considered a health risk.

BMI parameter (reference to WHO)				
	under weight	normal	over weight	obese
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ATTENTION! The table is an example. Each case is different and should be approached individually. If you do not have sufficient knowledge, consult a doctor or dietitian.)

Body fat %:

Body fat percentage represents your calculated total fat percentage

by adding essential fat and spare fat. Essential fats are necessary for various body functions.

Storage fat provides energy, protects against physical injury, and insulates the body to stay warm.

Amount of water in the body %:

The percentage of water in the body varies depending on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60%, while in men it ranges from 50% to 65%. Slight fluctuations in body weight over a few hours are normal and result from water retention in the body.

Basal metabolic rate (Kcal):

Basal metabolic rate, BMR, is the minimum amount of calories the human body needs to survive, to perform basic functions such as circulation, breathing, digestion and maintaining body temperature balance.

SAFETY RULES:

1. Store and use the scale in a safe, dry place.
2. Do not disassemble the scale for purposes other than replacing the battery. .
3. After use, clean the scale with a soft, damp cloth.
4. Avoid excessive impact or vibration of the scale, such as dropping it on the floor.
5. This scale is designed to read weights from 5 to 225 kg (11 to 496 lb).
6. Don't store anything on the scale.
7. Use the scale in accordance with the recommendations contained in this manual.

QUESTIONS AND TROUBLESHOOTING

1. If the scale does not turn on or no weight is displayed?

Check if the scale has batteries and is turned on. If not, see the "Preparation" section before use"

2. If the scale displays "Lo"?

The batteries are exhausted. Replace all 3 used batteries.

3. If the scale is inaccurate or the weight changes?
Place your feet in the center of the platform and stand still. Wait until the weight stops before looking down on the screen. The floor may cause fluctuations. Use the scale on the hardest surface.

4. If the scale displays "88888" for more than 6 seconds?

Calibration error. Step off the scale and wait until the scale turns off automatically. Start weighing again by pressing firmly on the scale platform to recalibrate it. The display will show "0.0" and then turn off. The scale is ready for use again.

5. During measurement, the scale displays the message "Err"?

Overload warning. Remove the weight immediately; otherwise the device will be permanently damaged.

6. The scale displays "Err 1" when measuring body fat and water content?

Contact error. It is impossible to measure. Make sure you stand still on the scale, barefoot, and maintain maximum contact between your feet and the metal contacts. If not, see "MEASURING BODY FAT AND TOTAL BODY WATER." You may need to wet your feet to improve electrical contact.

7. The scale displays "Err L" when measuring body fat, water and muscle mass?

The estimated values are lower than the minimum values that the scale can estimate. Wetting your feet can help improve electrical contact.

8. The scale displays "Err H" when measuring body fat, water and muscle mass?

The estimated values are higher than the maximum values that the scale can estimate. Wetting your feet can help improve contact

9. What if I still can't solve the problem after taking the above steps?

If error messages still appear after following the steps above, remove and reinsert the batteries after 1 minute.

INFORMATION REGARDING BATTERY AND ACCUMULATION

- Keep batteries/rechargeable batteries away from children.
- Do not store batteries/rechargeable batteries in easily accessible places, as there is a risk that they may be swallowed by children or pets. If swallowed, consult a doctor as soon as possible.
- Leaky or damaged batteries/rechargeable batteries may cause burns when in contact with the skin, so always wear appropriate protective gloves when touching them.
- Batteries/rechargeable batteries must not be short-circuited, disassembled or thrown into fire. There is a risk of explosion!
- Ordinary disposable batteries should not be charged, as there is a risk of explosion! Only charge batteries intended for this purpose, using an appropriate charger.
- Charge the batteries before inserting them into the product
- Batteries should only be charged under the supervision of an adult.
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc) and rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
- Never mix new and old batteries.
- It is forbidden to interfere with the power supply cables - it may cause a short circuit.
- Exhausted batteries should be removed from the product.
- Do not throw used batteries into unsorted waste!
- Batteries should be disposed of in accordance with the regulations for the disposal of hazardous electronic waste.
- If batteries are not disposed of correctly, hazardous substances may pose a risk to human health or the environment. Recycling materials contributes to the conservation of natural resources.
- Always insert batteries/rechargeable batteries with polarity (plus/+ and minus/-).
- Type of batteries used in the product: 3XAAA



Watermarkly

Information for consumers on how to handle used electrical and electronic equipment:

Waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with other household waste. Such equipment should be collected selectively, as indicated by the attached marking - crossed out wheeled waste container. Failure to comply with the above rule and improper disposal of used equipment may pose a threat to the natural environment and human health resulting from the presence of hazardous components in the equipment, such as: electrical wiring, plastic, switches, etc. To avoid the above threat, these components should be removed, collected and appropriately processed by specialized companies. Disassembling used equipment yourself is unacceptable. Households play an important role in contributing to reuse and recovery, including recycling of waste equipment. This is done in particular through active participation in the waste equipment collection system.



Watermarkly

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

Rozmiar: 310*310*28mm,
Ekran wyświetlacza: 95*57mm,
Jednostki: kg/st/lb,
Obciążenie: 5kg - 225kg
Materiał: ABS + szkło hartowane + arkusz elektrody

CHARAKTERYSTYKA:

Waga łazienkowa LCD - analityczna to nowoczesne urządzenie, które mierzy masę ciała, w zakresie od 5 kg do 225kg. Oprócz podstawowego pomiaru masy, waga oferuje analizę składu ciała, w tym pomiar procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie. Wyposażona w czytelny wyświetlacz LCD, umożliwia również obliczenie wskaźnika BMI (Body Mass Index). To zaawansowane narzędzie pozwala na monitorowanie różnych parametrów zdrowotnych, wspierając użytkowników w dążeniu do utrzymania zdrowego stylu życia.

OPIS PRZYCISKÓW:

1. Odczyt BMI
2. Odczyt % tkanki tłuszczowej
3. Odczyt % wody w organizmie
4. Odczyt % masy mięśniowej
5. Podstawowa przemiana materii
6. Ikona trybu sportowca
7. Ikona mężczyzny
8. Ikona kobiety
9. Wysokość wyświetlana w stopach/calach (tylko dla odczytu funtów)
10. Odczyt masy w kg
11. Odczyt masy w funtach
12. Odczyt masy w lb
13. przycisk „Góra”
14. Przycisk SET
15. Przycisk „Dół”

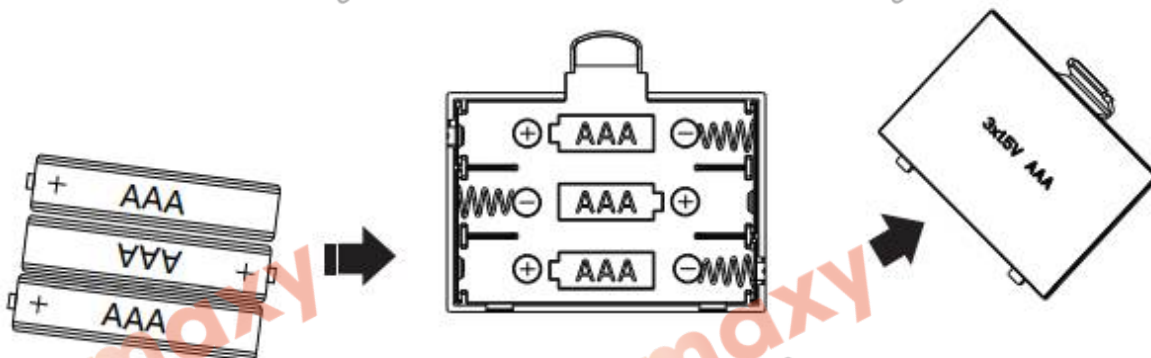
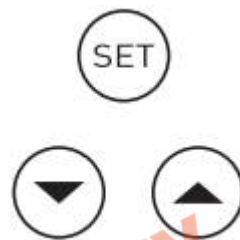
- Przycisk „SET”:

- Włącza wagę
- Przycisk potwierdzenia wyboru Przycisk „Góra” lub „Dół”
- Zmienia wartość wzrostu, wieku i poziomu aktywności
- Wybiera płeć: mężczyzna/kobieta/sportowiec
- Wybiera użytkownika P1-P10 w trybie pamięci

PRZYGOTOWANIE PRZED UŻYCIEM

1. Włóż baterię

Waga ta działa na bateriach cynkowo-węglowych 3XAAA (w zestawie). Otwórz pokrywę baterii z tyłu wagi i umieść baterie do komory baterii zgodnie ze znakami „+” i „-” na dole komory. Zamknij pokrywę komory baterii. Waga wyda sygnał dźwiękowy. Jeśli nie zamierzasz używać tego urządzenia przez dłuższy czas, wskazane jest wyjęcie baterii.



Watermarkly

2. Ustaw jednostki miary

Aby zmienić jednostkę miary, naciśnij przycisk UNIT z tyłu wagi (kg/funt/st).

3. Jeżeli na obiektywie LCD jest folia samoprzylepna, która zapobiega zarysowaniu. Usuń ją przed użyciem.

4. Ustaw wagę we właściwej pozycji

Zawsze używaj wagi na płaskiej i twardej powierzchni. Nie stosuj na dywanach. Dywan lub nierówna podłoga może wpłynąć na wynik pomiaru.



5. Uruchom wagę

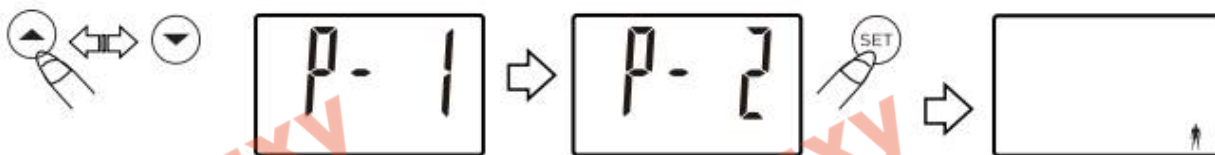
Naciśnij na platformę wagi, aby ją uruchomić. Wyświetlacz pokazuje „0,0 kg”, a następnie gaśnie. Waga jest gotowa do użycia.



PROGRAMOWANIE PROFILU UŻYTKOWNIKA:

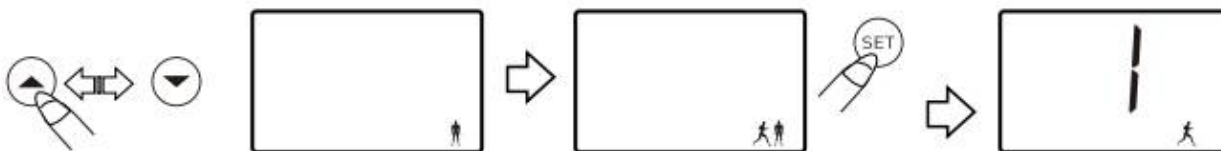
1. Naciśnij przycisk „SET”, aby włączyć wagę.

2. Wybierz pamięć (waga może zapamiętać dane 10 różnych osób)



3. Naciśnij przycisk „Góra” lub „Dół”, aby wybrać numer pamięci (P1-10). Naciśnij przycisk „SET”, aby wybrać wyświetlany numer pamięci.

4. Wybierz Płeć lub tryb Sportowca. Naciśnij przycisk „Góra” lub „Dół”, aby przełączać pomiędzy mężczyzną, kobietą lub sportowcem. Naciśnij przycisk „SET”, aby potwierdzić.



Definicja sportowca:

Trenuje minimum trzy razy w tygodniu, w celu poprawy określonych umiejętności wymaganych do uprawiania określonej aktywności.

5. Wybierz poziom aktywności:

Naciśnij przycisk „Góra” lub „Dół”, aby wybrać poziom aktywności (1-5). Naciśnij przycisk „SET”, aby wybrać wyświetlany poziom aktywności.



Wybierz swój poziom aktywności zgodnie z poniższymi wytycznymi:

Poziom 1. Siedzący tryb życia/bardzo nieaktywny: niewiele ćwiczeń lub brak ćwiczeń

Poziom 2 Ograniczona aktywność: ćwiczenia 1-3 dni w tygodniu

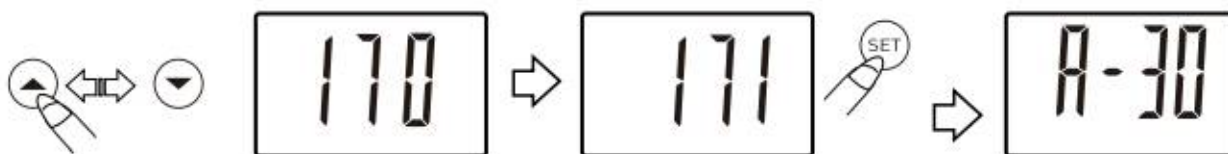
Poziom 3 Umiarkowana aktywność: ćwiczenia 4-5 dni w tygodniu

Poziom 4 Bardzo aktywny: ćwiczenia 6-7 dni w tygodniu

Poziom 5 Niezwykle aktywny: wymagające fizycznie ćwiczenia lub trening lekkoatletyczny.

6. Podaj swój wzrost (skala od 100 cm do 220 cm)

Naciśnij przycisk „Góra” lub „Dół”, aby zwiększyć/zmniejszyć cyfry wysokości. Naciśnij przycisk „SET”, aby wybrać wyświetlany wzrost.

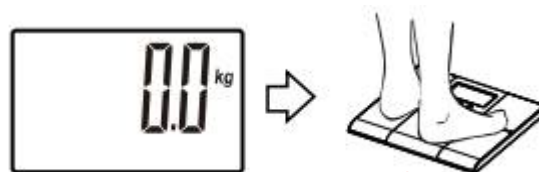


7. Podaj swój wiek (skala od 18 do 80 lat)

Naciśnij przycisk „Góra” lub „Dół”, aby zwiększyć/zmniejszyć wiek. Naciśnij przycisk „SET”, aby wybrać wyświetlany wiek.



8. Następnie stań na wagę, gdy pokaże się „0.0”. Waga wyłączy się automatycznie po 60 sekundach, jeśli nie będzie już używana. Twoje dane osobowe zostaną zapisywane w pamięci urządzenia.



POMIAR MASY CIAŁA

1. Umieść wagę na płaskiej, solidnej powierzchni.

2. Włącz wagę, naciskając na środek platformy.

3. Odczekaj kilka sekund, a gdy na wyświetlaczu pojawi się „0.0”, waga będzie gotowa do ważenia.

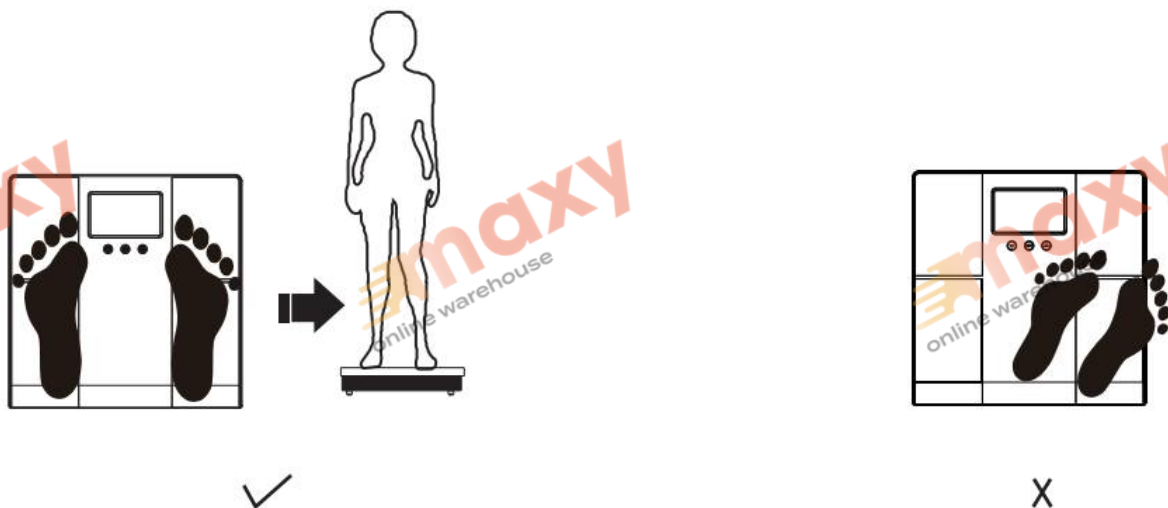
4. Zejdź z wagi, wyświetlacz będzie pokazywał odczyt jeszcze przez kilka sekund. Waga automatycznie się wyłączy.



Watermarkly

POMIAR ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I ILOŚCI CAŁKOWITEJ WODY W ORGANIZMIE.

Ważna informacja dla użytkowników: Waga posiada 10 numerów pamięci osobistej (P1-P10). Przed oszacowaniem tkanki tłuszczowej i wody w organizmie, musisz najpierw zapisać swój wzrost, wiek, płeć, opcję trybu normalnego/sportowego oraz wybór poziomu aktywności pod danym numerem. Waga będzie wówczas korzystać z czynników pozwalających oszacować wyniki. Po zapisaniu danych osobowych w pamięci wystarczy wybrać. Jeżeli zmienia się dane, należy wprowadzić je ponownie. Dokładność wyników zależy od tego, jak stoisz na wadze. Zdejmij skarpetki, ustaw się. Twoje stopy muszą mieć maksymalny kontakt z metalową płytką na platformie. Pozostań na wadze aż do pokazania wyniku na wyświetlaczu.



POMIAR ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I ILOŚCI CAŁKOWITEJ WODY W ORGANIZMIE ZA POMOCĄ PROFILU UŻYTKOWNIKA:

A. Wybieranie profilu użytkownika z pamięci:

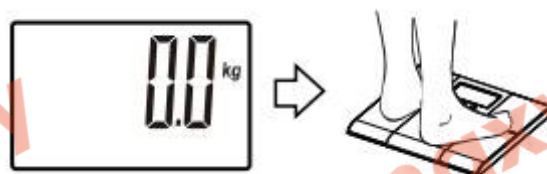
1. Naciśnij przycisk „SET” aby włączyć wagę. Numer pamięci (P1-P10) miga.



2. Naciskaj przyciski „Góra” lub „Dół”, aż pojawi się twój numer profilu. Zaczekaj aż ekran pokaże „0.0”.

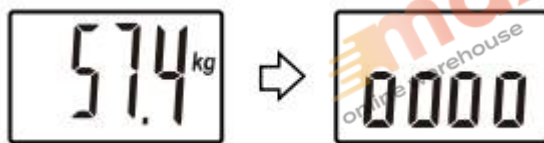


3. Kiedy na ekranie pojawi się „0.0”, wejdź na wagę bosymi stopami, ustawiając stopy równomiernie na platformie wagi przy maksymalnym kontakcie z metalowymi elektrodami.



4. Stój nieruchomo, podczas gdy waga mierzy Twoją wagę.

5. Twoja waga będzie wyświetlana przez 2 sekundy, następnie waga wyda sygnał dźwiękowy i zacznie pomiar składu ciała. Na ekranie widoczny będzie wzór ruchomych zer „0000”. Stój nieruchomo na wadze.



6. Po kilku sekundach wyświetli się Twoje BMI, % tkanki tłuszczowej, % wody w organizmie, % masy mięśniowej, KCAL i zostanie wyświetlona szacunkowa waga.



7. Wyniki zostaną powtórzone, po czym waga wyłączy się automatycznie.

B. Automatyczna identyfikacja użytkownika

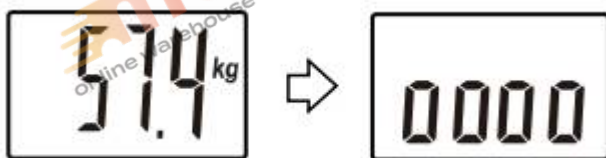
Po zaprogramowaniu swojego profilu w pamięci i zważeniu się, waga rozpozna Cię na podstawie Twojej wagi. Robi to w oparciu o wagę użytkownika (wykryje wszystkie profile w zakresie +/- 3kg/6,6lbs). Jeżeli twoja waga różni się od poprzedniej o +/- 3kg/6,6lbs, należy ręcznie wybrać profil użytkownika.

1. Wejdź na platformę bezpośrednio bosymi stopami. Ustaw stopy równomiernie, zapewniając maksymalny kontakt z metalowymi elektrodami

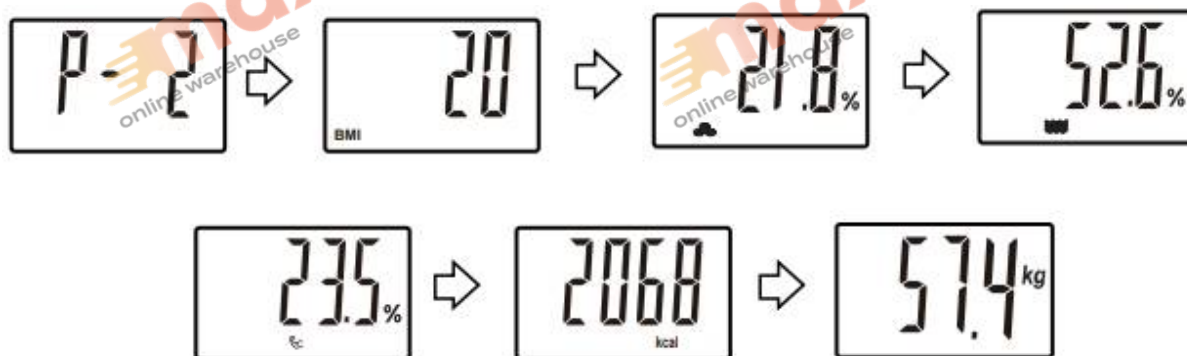


2. Stań nieruchomo, podczas gdy waga mierzy Twoją wagę.

3. Twoja waga będzie wyświetlana przez 2 sekundy, a następnie rozpocznie pomiar składu ciała. Podczas pomiaru na ekranie widoczny będzie ruchomy wzór zer „0000”. Stój nieruchomo na wadze.



4. Jeśli istnieje tylko jeden profil użytkownika, którego ostatni odczyt wagi jest zbliżony do osoby zważonej, waga automatycznie wybierze numer pamięci tego użytkownika. Pomiar składu ciała zostanie następnie wyświetlony dwukrotnie, zanim waga się wyłączy.



5. Jeśli istnieje więcej niż jeden profil użytkownika (np. 2 lub 3), którego waga jest zbliżona do osoby zważonej (w granicach 3kg), na ekranie pojawią się numery profili użytkownika. Zejdź ze wagi, naciśnij przyciski „Góra” lub „Dół”, aby wybrać odpowiedni numer profilu.



JAK USUNĄĆ PROFIL UŻYTKOWNIKA

1. Wejdź na wagę. Pojawi się Twoja waga.
2. Waga spróbuje wybrać profil użytkownika. Jeśli istnieją dwa lub więcej sprzecznych profili, na ekranie wyświetli się grupa numerów profili będących w konflikcie, jedna po drugiej w ciągu kilku sekund.



3. Naciśnij przyciski „Góra” lub „Dół”, aż pojawi się numer profilu, który chcesz usunąć.



4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk „SET” przez 3 sekundy, aż na wyświetlaczu pojawi się „DEL”



5. Przy następnym włączeniu wagi wszystkie informacje dotyczące usuniętego użytkownika wyczyszczone.



Watermarkly

SKŁAD CIAŁA:

Wskaźnik masy ciała (BMI):

BMI to stosunek masy ciała do wzrostu. Poniżej przedstawiono tabelę BMI. Odchylenie powyżej lub poniżej zakresu BMI może być uznawane za zagrożenie dla zdrowia.

BMI parameter (reference to WHO)				
	niedowaga	pożądana masa ciała	nadwaga	otyłość
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(UWAGA! Tabela jest przykładowa. Każdy przypadek jest inny. Jeżeli nie posiadasz wystarczającej wiedzy, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.)

Tkanka tłuszczowa %:

Procent tkanki tłuszczowej reprezentuje obliczoną całkowitą zawartość tłuszczu

poprzez dodanie niezbędnego tłuszczu i tłuszczu zapasowego. Niezbędne tłuszcze są niezbędne do różnych funkcji organizmu.

Tłuszcz zapasowy daje energię, chroni przed urazami fizycznymi i izoluje organizm, aby zachować ciepło.

Ilość wody w organizmie %:

Procentowa zawartość wody w organizmie różni się w zależności od płci: u zdrowych dorosłych kobiet waha się od 45% do 60%, natomiast u mężczyzn waha się od 50% do 65%.

Niewielkie wahania masy ciała w ciągu kilku godzin są normalne i wynikają z zatrzymywania wody w organizmie.

Podstawowa przemiana materii (Kcal):

Podstawowa przemiana materii, BMR, to minimalna ilość kalorii potrzebna organizmowi ludzkiemu do przeżycia, w celu wykonywania podstawowych funkcji, takich jak krążenie, oddychanie, trawienie i utrzymanie równowagi temperatura ciała.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

1. Przechowuj i używaj wagę w bezpiecznym, suchym miejscu.
2. Nie demontuj wagi w celach innych niż wymiana baterii. .
3. Po użyciu wyczyść wagę miękką, wilgotną ściereczką.
4. Unikaj nadmiernych uderzeń lub wibracji wagi, np. upuszczania jej na podłogę.
5. Ta waga jest przeznaczona do odczytu ciężarów od 5 do 225 kg (11 do 496 funtów).
6. Nie przechowuj niczego na wadze.
7. Używaj wagi zgodnie z zaleceniami zawartymi w niniejszej instrukcji.

PYTANIA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Jeśli waga się nie włącza lub nie wyświetla się żadna masa?

Sprawdź, czy waga posiada baterie i jest uruchomiona. Jeśli nie, zapoznaj się z sekcją „Przygotowanie przed użyciem”

2. Jeśli waga wyświetla „Lo”?

Baterie są wyczerpane. Wymień wszystkie 3 zużyte baterie.

3. Jeśli waga jest niedokładna lub waga się zmienia?

Umieść stopy na środku platformy i stój nieruchomo. Zanim spojrzysz w dół, poczekaj, aż ciężar się zatrzyma na wyświetlaczu. Podłoga może być przyczyną wahań. Użyj wagi na najtwardszym podłożu.

4. Jeśli waga wyświetla „88888” przez ponad 6 sekund?

Błąd kalibracji. Zejdź z wagi i poczekaj, aż waga automatycznie się wyłączy. Zaczynaj ponownie ważyć, naciskając mocno platformę wagi, aby ją ponownie skalibrować. Wyświetlacz pokaże „0.0”, a następnie zgaśnie. Waga jest ponownie gotowa do użycia.

5. Podczas pomiaru waga wyświetla komunikat „Err”?

Ostrzeżenie o przeciążeniu. Natychmiast usuń ciężar; w przeciwnym razie nastąpi trwałe uszkodzenie urządzenia.

6. Waga wyświetla „Err 1” podczas pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie?

Błąd kontaktu. Nie da się dokonać pomiaru. Upewnij się, że stoisz nieruchomo na wadze, bosymi stopami i zachowując maksymalny kontakt stóp z metalowymi stykami. Jeśli nie, zapoznaj się z „POMIAR ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I ILOŚCI CAŁKOWITEJ WODY W ORGANIZMIE.”. Może być konieczne zwilżenie stóp, aby poprawić kontakt elektryczny.

7. Waga wyświetla „Err L” podczas pomiaru wartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej?

Oszacowane wartości są niższe niż minimalne wartości, jakie może oszacować skala. Zwilżanie stóp może pomóc poprawić kontakt elektryczny.

8. Waga wyświetla „Err H” podczas pomiaru wartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej?

Oszacowane wartości są wyższe niż maksymalne wartości, jakie może oszacować skala. Zwilżanie stóp może pomóc poprawić kontakt

9. Co jeśli po wykonaniu powyższych działań nadal nie mogę rozwiązać problemu?



Watermarkly

Jeżeli po wykonaniu powyższych czynności komunikaty o błędach nadal się pojawiają, wyjmij i włóż ponownie baterie po 1minucie.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BATERII I AKUMULATORÓW

- Baterie / akumulatory należy trzymać z dala od dzieci.
- Nie należy przechowywać baterii/akumulatorów w łatwo dostępnych miejscach, istnieje bowiem ryzyko, że mogą zostać połknięte przez dzieci lub zwierzęta domowe. W przypadku połknięcia należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Nieszczelne lub uszkodzone baterie/akumulatory mogą spowodować oparzenia w kontakcie ze skórą, dotykając ich należy więc zawsze stosować odpowiednie rękawice ochronne.
- Baterii/akumulatorów nie wolno zwierać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia. Istnieje ryzyko wybuchu!
- Zwykłych baterii jednorazowych nie należy ładować, istnieje bowiem niebezpieczeństwo wybuchu! Należy ładować wyłącznie akumulatory przeznaczone do tego celu, używając przy tym odpowiedniej ładowarki.
- Należy naładować akumulatora przed ich włożeniem do produktu
- Akumulatora należy ładować tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Nie wolno mieszać baterii alkalicznych, standardowych(węglowo-cynkowych) oraz akumulatorów(niklowo-kadmowe).
- Nigdy nie mieszaj nowych i starych baterii.
- Zabrania się ingerencji w przewody zasilające – może to spowodować zwarcie.
- Wyczerpane baterie należy usunąć z produktu.
- Nie wyrzucać zużytych baterii do niesegregowanych śmieci!
- Baterie należy usuwać zgodnie z zasadami utylizacji niebezpiecznych odpadów elektronicznych.
- Jeśli baterie nie zostaną poprawnie zutylizowane, substancje niebezpieczne mogą powodować zagrożenie dla zdrowia ludzkiego lub środowiska naturalnego. Recykling materiałów przyczynia się do ochrony zasobów naturalnych.
- Baterie / akumulatory należy zawsze wkładać zgodnie z polaryzacją (plus/+ i minus/-).
- Typ baterii stosowanych w produkcie: 3XAAA

Informacja dla konsumenta o postępowaniu ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym:

Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny nie może być umieszczany z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Sprzęt taki należy zbierać selektywnie, o czym informuje załączone oznakowanie — przekreślony kołowy kontener na odpady. Nie przestrzeganie powyższej zasady, przy nieprawidłowej utylizacji zużytego sprzętu może stanowić zagrożenie dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzi, wynikające z obecności w sprzęcie składników niebezpiecznych takich jak np.: okablowanie elektryczne, tworzywo sztuczne, wyłączniki itp. Aby uniknąć powyższego zagrożenia, składniki te powinny zostać zebrane i w odpowiedni sposób przetworzone przez wyspecjalizowane firmy. Samodzielne demontowanie zużytego sprzętu jest niedopuszczalne. Gospodarstwa domowe spełniają ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Odbywa się to w szczególności poprzez aktywne uczestnictwo w systemie zbierania zużytych urządzeń.



DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen
für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf
Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

Größe: 310*310*28mm,
Bildschirm: 95 * 57 mm,
Einheiten: kg/st/lb,
Belastung: 5 kg – 225 kg
Material: ABS + gehärtetes Glas + Elektrodenblatt

CHARAKTERISTISCH:

Die analytische LCD-Personenwaage ist ein modernes Gerät zur Messung des Körpergewichts im Bereich von 5 kg bis 225 kg. Zusätzlich zur grundlegenden Gewichtsmessung bietet die Waage eine Analyse der Körperzusammensetzung, einschließlich der Messung des Körperfettanteils, der Muskelmasse und des Wassergehalts im Körper. Ausgestattet mit einem übersichtlichen LCD-Display ermöglicht es Ihnen auch die Berechnung des BMI (Body Mass Index). Mit diesem fortschrittlichen Tool können Sie verschiedene Gesundheitsparameter überwachen und so Benutzer bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils unterstützen.

BESCHREIBUNG DER TASTE:

1. BMI-Wert
2. Lesen Sie den Körperfettanteil in % ab
3. Körperwasser-Prozentwert
4. Lesen Sie den Prozentsatz der Muskelmasse ab
5. Grundumsatz
6. Symbol für den Athletenmodus
7. Mann-Symbol
8. Frauensymbol
9. Höhe wird in Fuß/Zoll angezeigt (nur für Pfund-Anzeige)
10. Gewichtsanzeige in kg
11. Gewichtsanzeige in Pfund
12. Gewichtsmessung auf der Straße
13. „Auf“-Taste
14. SET-Taste
15. „Ab“-Taste

- "Set-Taste:

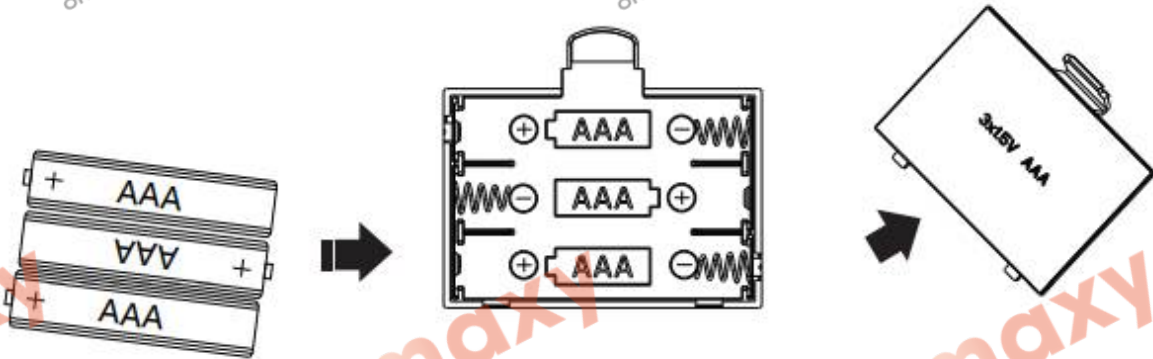
- Schaltet die Waage ein
- Auswahlbestätigungstaste
- „Auf“- oder „Ab“-Taste
 - Ändert den Wert von Größe, Alter und Aktivitätsniveau
 - Wählt das Geschlecht aus: männlich/weiblich/Athlet
 - Wählt Benutzer P1-P10 im Speichermodus aus



VORBEREITUNG VOR DER VERWENDUNG

1. Legen Sie den Akku ein

Diese Waage wird mit 3XAAA-Zink-Kohle-Batterien betrieben (im Lieferumfang enthalten). Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Waage und legen Sie die Batterien entsprechend den Zeichen „+“ und „-“ am Boden des Fachs in das Batteriefach ein. Schließen Sie den Batteriefachdeckel. Die Waage piept. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfiehlt es sich, den Akku zu entfernen.



2. Stellen Sie die Maßeinheiten ein

Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die UNIT-Taste auf der Rückseite der Waage (kg/lb/st).

3. Einige Modelle verfügen über eine Klebefolie auf der LCD-Linse, um Kratzer zu verhindern. Entfernen Sie es vor dem Gebrauch.

4. Bringen Sie die Waage in die richtige Position

Benutzen Sie die Waage immer auf einer ebenen und harten Oberfläche. Nicht auf Teppichen verwenden. Ein Teppich oder ein unebener Boden können das Messergebnis beeinträchtigen.



5. Starten Sie die Waage

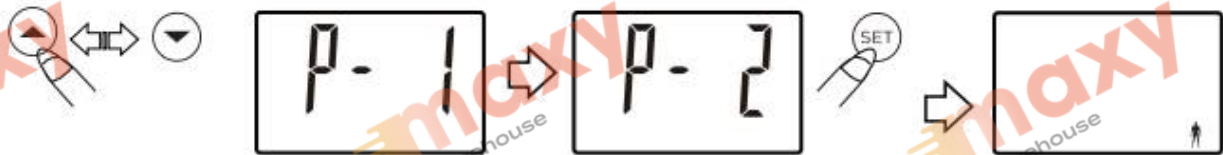
Drücken Sie auf die Waagenplattform, um sie zu aktivieren. Das Display zeigt „0,0 kg“ und erlischt dann. Die Waage ist betriebsbereit.



BENUTZERPROGRAMMIERUNG:

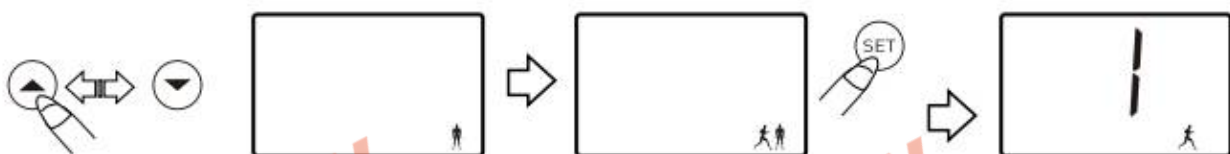
1. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Waage einzuschalten.

2. Speicher auswählen (die Waage kann sich die Daten von 10 verschiedenen Personen merken)



3. Drücken Sie die „Up“- oder „Down“-Taste, um die Speichernummer (P1-10) auszuwählen. Drücken Sie die Taste „SET“, um die angezeigte Speichernummer auszuwählen.

4. Wählen Sie den Modus „Geschlecht“ oder „Athlet“. Drücken Sie die „Up“- oder „Down“-Taste, um zwischen männlich, weiblich oder Sportler zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.



Definition eines Sportlers:

Trainiert mindestens dreimal pro Woche, um bestimmte Fähigkeiten zu verbessern, die für eine bestimmte Aktivität erforderlich sind.

5. Wählen Sie Ihr Aktivitätsniveau:

Drücken Sie die Taste „Auf“ oder „Ab“, um Ihr Aktivitätsniveau (1-5) auszuwählen. Drücken Sie die SET-Taste, um das angezeigte Aktivitätsniveau auszuwählen.



Wählen Sie Ihr Aktivitätsniveau gemäß den folgenden Richtlinien:

Stufe 1. Bewegungsmangel/sehr inaktiv: wenig oder keine Bewegung

Stufe 2 Eingeschränkte Aktivität: 1–3 Tage pro Woche Sport treiben

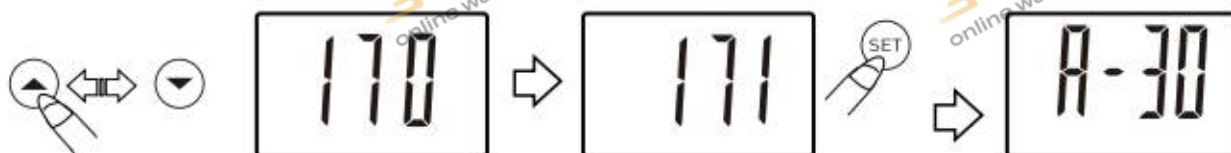
Stufe 3 Mäßige Aktivität: Trainieren Sie 4–5 Tage pro Woche

Stufe 4 Sehr aktiv: Trainieren Sie 6–7 Tage die Woche

Level 5 Extrem aktiv: körperlich anstrengendes Training oder sportliches Training.

6. Geben Sie Ihre Körpergröße ein (Skala von 100 cm bis 220 cm)

Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um die Höhenziffern zu erhöhen/verringern. Drücken Sie die SET-Taste, um die angezeigte Höhe auszuwählen.

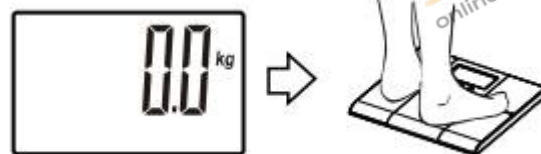


7. Geben Sie Ihr Alter ein (Skala von 18 bis 80)

Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um das Alter zu erhöhen/verringern. Drücken Sie die SET-Taste, um das angezeigte Alter auszuwählen.



8. Steigen Sie dann auf die Waage, wenn diese „0,0“ anzeigt. Die Waage schaltet sich nach 60 Sekunden automatisch aus, wenn sie nicht mehr verwendet wird. Ihre persönlichen Daten werden im Speicher des Geräts gespeichert.



KÖRPERGEWICHTSMESSUNG

1. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Oberfläche.

2. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Mitte der Plattform drücken.

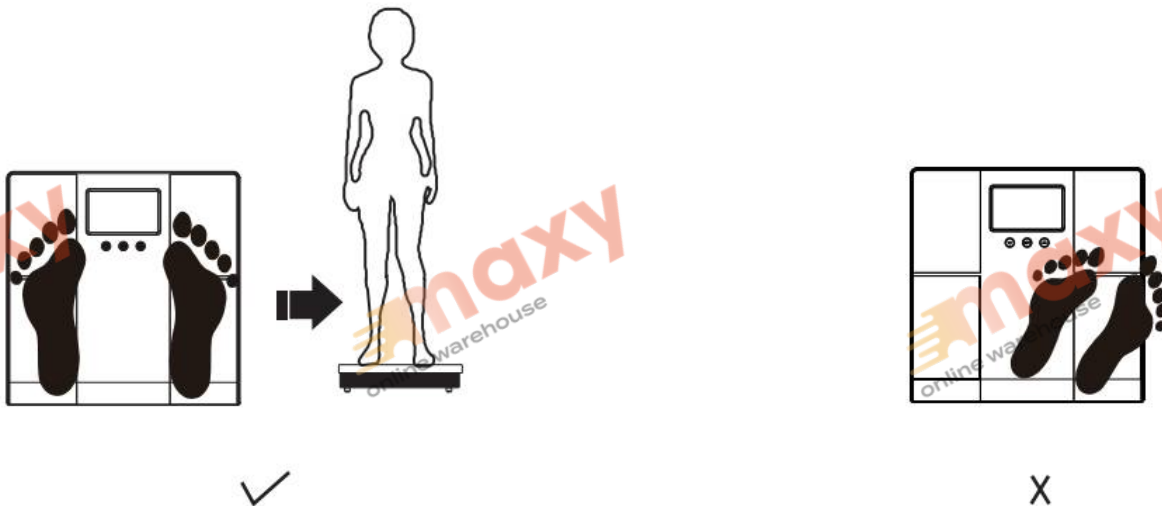
3. Warten Sie einige Sekunden und wenn „0,0“ auf dem Display erscheint, ist die Waage zum Wiegen bereit.

4. Steigen Sie von der Waage, das Display zeigt noch einige Sekunden lang den Messwert an. Die Waage schaltet sich automatisch aus.

MESSUNG DES FETTGEWEBEGEHALTS UND DES GESAMTKÖRPERWASSERS.

Wichtige Information für Benutzer: Die Waage verfügt über 10 persönliche Speichernummern (P1-P10). Bevor Sie Körperfett und Wasser schätzen, müssen Sie zunächst Ihre Größe, Ihr Alter, Ihr Geschlecht und die Option „Normal-/Sportmodus“ erfassen und Auswählen des Aktivitätsniveaus bei einer bestimmten Zahl. Die Waage verwendet dann Faktoren, um die Ergebnisse zu schätzen. Sobald Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben, wählen Sie sie einfach aus. Sollten sich die Daten ändern, geben Sie diese bitte erneut ein.

Die Genauigkeit der Ergebnisse hängt davon ab, wo Sie auf der Skala stehen. Zieh deine Socken aus, begib dich in Position. Ihre Füße müssen maximalen Kontakt mit der Metallplatte auf der Plattform haben. Bleiben Sie auf der Waage, bis das Ergebnis auf dem Display erscheint.



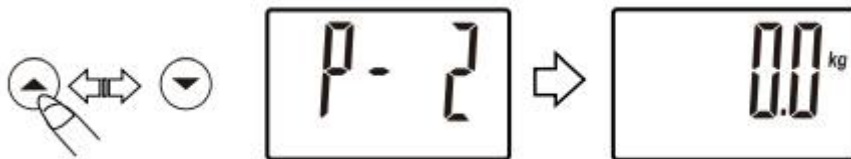
MESSUNG VON GEWEBEFETT UND GESAMTKÖRPERWASSER MITTELS BENUTZERPROFIL:

A. Auswählen eines Benutzerprofils aus dem Speicher:

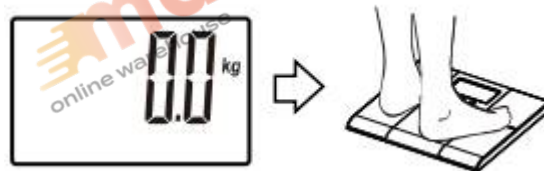
1. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Waage einzuschalten. Die Speichernummer (P1-P10) blinkt.



2. Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, bis Ihre Profilnummer angezeigt wird. Warten Sie, bis der Bildschirm „0,0“ anzeigt.

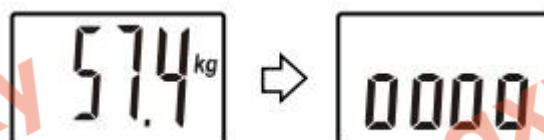


3. Wenn „0,0“ auf dem Bildschirm erscheint, steigen Sie barfuß auf die Waage und platzieren Sie Ihre Füße gleichmäßig auf der Waagenplattform mit maximalem Kontakt mit den Metallelektroden.



4. Stehen Sie still, während die Waage Ihr Gewicht misst.

5. Ihr Gewicht wird 2 Sekunden lang angezeigt, dann piept die Waage und beginnt mit der Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Auf dem Bildschirm wird ein Muster aus gleitenden Nullen „0000“ angezeigt. Bleiben Sie auf der Waage stehen.



6. Nach ein paar Sekunden werden Ihr BMI, Körperfett %, Körperwasser %, Muskelmasse %, KCAL usw. angezeigt das geschätzte Gewicht wird angezeigt.



7. Die Ergebnisse werden wiederholt und die Waage schaltet sich automatisch aus.

B. Automatische Benutzeridentifikation

Nachdem Sie Ihr Profil gespeichert und sich gewogen haben, erkennt die Waage Sie anhand Ihres Gewichts. Dies geschieht basierend auf dem Gewicht des Benutzers (es werden alle Profile innerhalb von +/- 3 kg/6,6 lbs erkannt). Wenn Ihr Gewicht um +/- 3 kg/6,6 lbs von Ihrem vorherigen abweicht, müssen Sie manuell ein Benutzerprofil auswählen.

1. Betreten Sie die Plattform direkt mit bloßen Füßen. Platzieren Sie Ihre Füße gleichmäßig und achten Sie auf maximalen Kontakt mit Metallelektroden

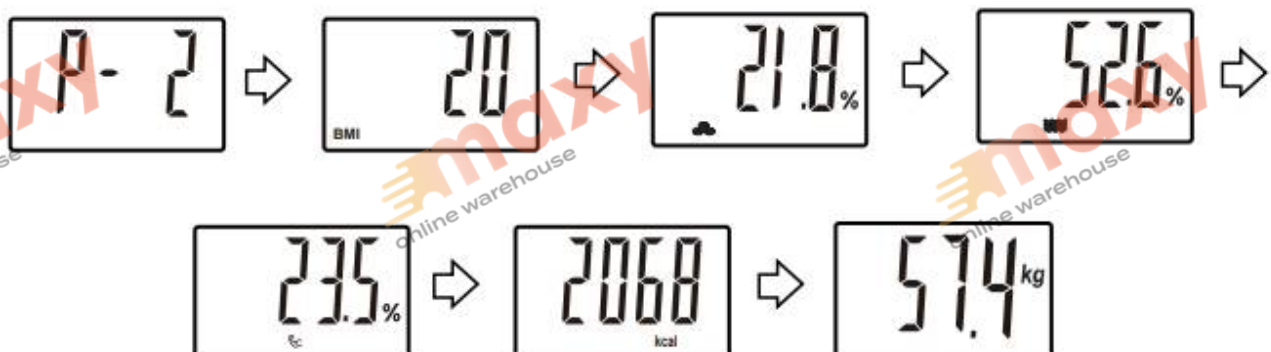


2. Stehen Sie still, während die Waage Ihr Gewicht misst.

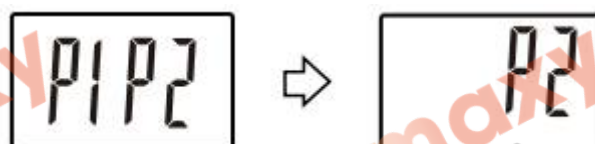
3. Ihr Gewicht wird 2 Sekunden lang angezeigt und dann beginnt die Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Während der Messung wird auf dem Bildschirm ein gleitendes Nullmuster von „0000“ angezeigt. Bleiben Sie auf der Waage stehen.



4. Wenn es nur ein Benutzerprofil gibt, dessen letzter Waagenwert nahe an der Person liegt, die gewogen wird, wählt die Waage automatisch die Speichernummer dieses Benutzers aus. Die Messung Ihrer Körperzusammensetzung wird dann zweimal angezeigt, bevor sich die Waage ausschaltet.



5. Wenn es mehr als ein Benutzerprofil gibt (z. B. 2 oder 3), dessen Gewicht dem der gewogenen Person ähnelt (maximal 3 kg), werden die Benutzerprofilnummern auf dem Bildschirm angezeigt. Steigen Sie von der Waage und drücken Sie die „Auf“- oder „Ab“-Tasten, um die entsprechende Profilnummer auszuwählen.



SO LÖSCHEN SIE EIN BENUTZERPROFIL

1. Betreten Sie die Waage. Ihr Gewicht wird angezeigt.
2. Die Waage versucht, ein Benutzerprofil auszuwählen. Wenn zwei oder mehr widersprüchliche Profile vorhanden sind, wird auf dem Bildschirm innerhalb weniger Sekunden nacheinander eine Gruppe widersprüchlicher Profilnummern angezeigt.



3. Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, bis die Profilnummer angezeigt wird, die Sie löschen möchten.



4. Halten Sie die „SET“-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Display „DEL“ anzeigt.



5. Beim nächsten Einschalten der Waage werden alle Informationen über den gelöschten Benutzer gelöscht.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG:

Body-Mass-Index (BMI):

Der BMI ist das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Die BMI-Tabelle ist unten dargestellt. Eine Abweichung über oder unter dem BMI-Bereich kann als Gesundheitsrisiko angesehen werden.

BMI parameter (reference to WHO)				
	untergewichtig	normal	übergewichtig	fettleibig
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ACHTUNG! Die Tabelle ist ein Beispiel. Jeder Fall ist anders und sollte individuell angegangen werden. Wenn Sie nicht über ausreichende Kenntnisse verfügen, wenden Sie sich an einen Arzt oder Ernährungsberater.)

Fettgewebe %:

Der Körperfettanteil stellt Ihren berechneten Gesamtfettanteil dar durch Zugabe von essentiellm Fett und Ersatzfett. Essentielle Fette sind für verschiedene Körperfunktionen notwendig. Speicherfett liefert Energie, schützt vor körperlichen Verletzungen und isoliert den Körper, um warm zu bleiben.

Wassermenge im Körper %:

Der Wasseranteil im Körper variiert je nach Geschlecht: Bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45 % und 60 %, während er bei Männern zwischen 50 und 65 % liegt. Leichte Schwankungen des Körpergewichts über einige Stunden sind normal und entstehen durch Wassereinlagerungen im Körper.

Grundumsatz (Kcal):

Der Grundumsatz (BMR) ist die Mindestmenge an Kalorien, die der menschliche Körper zum Überleben benötigt, um Grundfunktionen wie Kreislauf, Atmung, Verdauung und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts der Körpertemperatur zu erfüllen.

SICHERHEITSREGELN:

1. Bewahren und verwenden Sie die Waage an einem sicheren, trockenen Ort.
2. Zerlegen Sie die Waage nur zum Austauschen der Batterie. .
3. Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem weichen, feuchten Tuch.
4. Vermeiden Sie übermäßige Stöße oder Vibrationen der Waage, z. B. wenn Sie sie auf den Boden fallen lassen.
5. Diese Waage ist für die Anzeige von Gewichten von 5 bis 225 kg (11 bis 496 lb) ausgelegt.
6. Lagern Sie nichts auf der Waage.
7. Verwenden Sie die Waage gemäß den Empfehlungen in diesem Handbuch.



Watermarkly

FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

1. Schaltet sich die Waage nicht ein oder wird kein Gewicht angezeigt?

Überprüfen Sie, ob die Waage über Batterien verfügt und eingeschaltet ist. Wenn nicht, lesen Sie den Abschnitt „Vorbereitung“ vor Gebrauch“

2. Zeigt die Waage „Lo“ an?

Die Batterien sind erschöpft. Ersetzen Sie alle 3 verbrauchten Batterien.

3. Wenn die Waage ungenau ist oder sich das Gewicht ändert?
Stellen Sie Ihre Füße in die Mitte der Plattform und bleiben Sie stehen. Warten Sie, bis das Gewicht aufhört, bevor Sie nach unten schauen

auf dem Bildschirm. Durch den Boden kann es zu Schwankungen kommen. Verwenden Sie die Waage auf der härtesten Oberfläche.

4. Zeigt die Waage länger als 6 Sekunden „88888“ an?

Kalibrierungsfehler. Steigen Sie von der Waage ab und warten Sie, bis sich die Waage automatisch ausschaltet. Beginnen Sie erneut mit dem Wiegen, indem Sie fest auf die Waagenplattform drücken, um sie neu zu kalibrieren. Das Display zeigt „0,0“ an und schaltet sich dann aus. Die Waage ist wieder betriebsbereit.

5. Während der Messung zeigt die Waage die Meldung „Err“?

Überlastwarnung. Entfernen Sie das Gewicht sofort; Andernfalls wird das Gerät dauerhaft beschädigt.

6. Die Waage zeigt beim Messen des Körperfett- und Wassergehalts „Err 1“ an?

Kontaktfehler. Es ist unmöglich zu messen. Stellen Sie sicher, dass Sie barfuß auf der Waage stehen und maximalen Kontakt zwischen Ihren Füßen und den Metallkontakten haben. Wenn nicht, siehe „KÖRPERFETT- UND KÖRPERWASSER-MESSUNG“. Möglicherweise müssen Sie Ihre Füße nass machen, um den elektrischen Kontakt zu verbessern.

7. Die Waage zeigt beim Messen von Körperfett, Wasser und Muskelmasse „Err L“ an?

Die geschätzten Werte liegen unter den Mindestwerten, die die Waage schätzen kann. Das Anfeuchten Ihrer Füße kann helfen, den elektrischen Kontakt zu verbessern.

8. Die Waage zeigt beim Messen von Körperfett, Wasser und Muskelmasse „Err H“ an?

Die geschätzten Werte liegen über den Maximalwerten, die die Waage schätzen kann. Das Anfeuchten Ihrer Füße kann helfen, den Kontakt zu verbessern

9. Was passiert, wenn ich das Problem nach Durchführung der oben genannten Schritte immer noch nicht lösen kann?

Wenn nach Durchführung der oben genannten Schritte immer noch Fehlermeldungen angezeigt werden, entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie nach 1 Minute wieder ein.

INFORMATIONEN ZU BATTERIE UND AKKU

- Halten Sie Batterien/Akkus von Kindern fern.

- Bewahren Sie Batterien/Akkus nicht an leicht zugänglichen Orten auf, da die Gefahr besteht, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Bei Verschlucken schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien/Akkus können bei Hautkontakt zu Verbrennungen führen. Tragen Sie daher beim Berühren stets entsprechende Schutzhandschuhe.

- Batterien/Akkus dürfen nicht kurzgeschlossen, zerlegt oder ins Feuer geworfen werden. Es besteht Explosionsgefahr!

- Gewöhnliche Einwegbatterien sollten nicht geladen werden, da Explosionsgefahr besteht! Laden Sie die dafür vorgesehenen Akkus nur mit einem geeigneten Ladegerät auf.

- Laden Sie die Akkus auf, bevor Sie sie in das Produkt einsetzen

- Akkus sollten nur unter Aufsicht eines Erwachsenen aufgeladen werden.

- Mischen Sie keine Alkalibatterien, Standardbatterien (Kohlenstoff-Zink) und wiederaufladbare Batterien (Nickel-Cadmium).

- Mischen Sie niemals neue und alte Batterien.

- Eingriffe in die Stromversorgungskabel sind verboten, da dies zu einem Kurzschluss führen kann.

- Leere Batterien sollten aus dem Produkt entfernt werden.

- Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den unsortierten Müll!

- Batterien sollten gemäß den Vorschriften zur Entsorgung gefährlicher Elektronikschrott entsorgt werden.

- Bei unsachgemäßer Entsorgung von Batterien können gefährliche Stoffe eine Gefahr für die menschliche Gesundheit oder die Umwelt darstellen. Das Recycling von Materialien trägt zur Schonung natürlicher Ressourcen bei.

- Legen Sie Batterien/Akkus immer mit der Polarität ein (Plus/+ und Minus/-).

- Typ der im Produkt verwendeten Batterien: 3XAAA

Informationen für Verbraucher zum Umgang mit gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten:

Elektro- und Elektronikgeräte dürfen nicht mit dem anderen Hausmüll entsorgt werden. Solche Geräte sollten selektiv gesammelt werden, wie durch die beigegefügte Markierung – durchgestrichener Abfallbehälter auf Rädern – angezeigt. Die Nichteinhaltung der oben genannten Regel und die unsachgemäße Entsorgung gebrauchter Geräte können eine Gefahr für die natürliche Umwelt und die menschliche Gesundheit darstellen, da in den Geräten gefährliche Komponenten vorhanden sind, wie z. B. elektrische Leitungen, Kunststoffe, Schalter usw. Um dies zu vermeiden Bei der oben genannten Bedrohung sollten diese Bestandteile von spezialisierten Unternehmen gesammelt und fachgerecht verarbeitet werden. Es ist nicht akzeptabel, gebrauchte Geräte selbst zu zerlegen. Haushalte spielen eine wichtige Rolle bei der Wiederverwendung und Verwertung, einschließlich des Recyclings von Altgeräten. Dies geschieht insbesondere durch die aktive Mitarbeit am Altgerätesammlersystem.



CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

Velikost: 310*310*28mm,

Displej: 95 * 57 mm,

Jednotky: kg/st/lb,

Nosnost: 5kg - 225kg

Materiál: ABS + tvrzené sklo + elektrodový list

CHARAKTERISTICKÝ:

LCD analytická koupelnová váha je moderní zařízení, které měří tělesnou hmotnost v rozmezí od 5 kg do 225 kg. Kromě základního měření hmotnosti nabízí váha analýzu tělesného složení včetně měření procenta tělesného tuku, svalové hmoty a obsahu vody v těle. Je vybavena přehledným LCD displejem a umožňuje také vypočítat BMI (Body Mass Index). Tento pokročilý nástroj umožňuje sledovat různé zdravotní parametry a podporuje uživatele v udržování zdravého životního stylu.

POPIS TLAČÍTKA:

1. Čtení BMI
2. Přečtěte si % tělesného tuku
3. Odečte % tělesné vody
4. Odečte % svalové hmoty
5. Bazální metabolismus
6. Ikona režimu sportovce
7. Ikona muže
8. Žena ikona
9. Výška zobrazená ve stopách/palcích (pouze pro údaje v lb)
10. Odečet hmotnosti v kg
11. Odečítání hmotnosti v librách
12. Čtení váhy na ulici
13. Tlačítko "nahoru".
14. Tlačítko SET
15. Tlačítko "Dolů".

- tlačítko "SET":

- Zapne váhu

● Tlačítko pro potvrzení výběru

Tlačítko "nahoru" nebo "dolů".

- Mění hodnotu výšky, věku a úrovně aktivity
- Vybere pohlaví: muž/žena/sportovec
- Vybere uživatele P1-P10 v režimu paměti

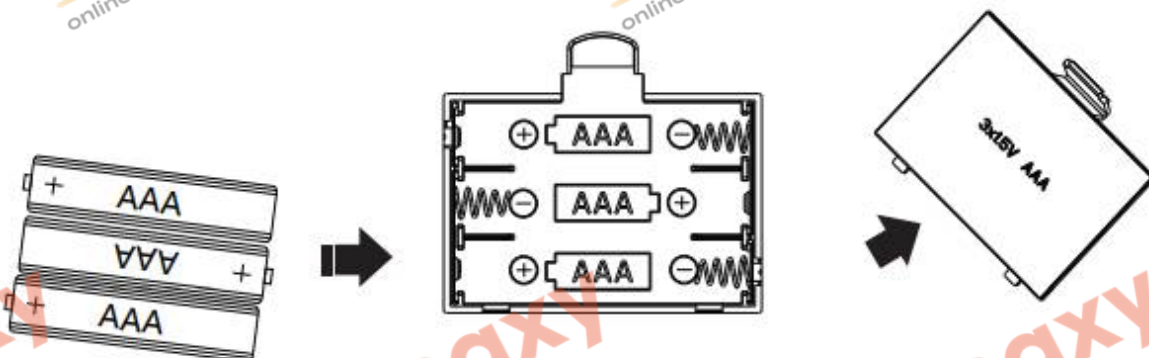


Watermarkly

PŘÍPRAVA PŘED POUŽITÍM

1. Vložte baterii

Tato váha funguje na 3XAAA zinko-uhlíkové baterie (součástí balení). Otevřete kryt baterií na zadní straně váhy a vložte baterie do přihrádky na baterie podle značek „+“ a „-“ na dně přihrádky. Zavřete kryt prostoru pro baterie. Váha zapípá. Pokud nehodláte toto zařízení delší dobu používat, je vhodné vyjmout baterii.



2. Nastavte jednotky měření

Chcete-li změnit jednotku měření, stiskněte tlačítko UNIT na zadní straně váhy (kg/lb/st).

3. Některé modely mají na čošce LCD příslušnou fólii, která zabraňuje poškrábání. Před použitím jej vyjměte.

4. Umístěte váhu do správné polohy

Váhu vždy používejte na rovném a tvrdém povrchu. Nepoužívejte na koberce. Koberce nebo nerovná podlaha mohou ovlivnit výsledek měření.



5. Spust'ete váhu

Stisknutím plošiny váhy ji aktivujete. Na displeji se zobrazí „0,0 kg“ a poté zhasne. Váha je připravena k použití.



UŽIVATELSKÉ PROGRAMOVÁNÍ:

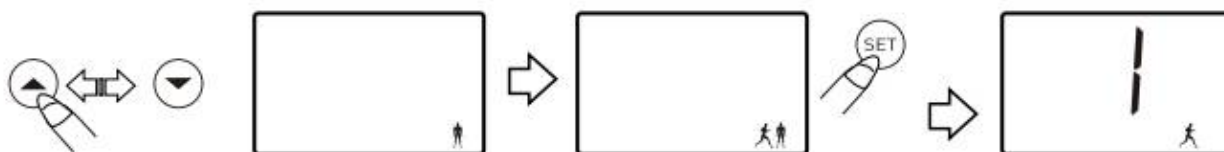
1. Stisknutím tlačítka „SET“ zapnete váhu.

2. Vyberte paměť (váha si dokáže zapamatovat data 10 různých osob)



3. Stisknutím tlačítka "Nahoru" nebo "Dolů" vyberte číslo paměti (P1-10). Stisknutím tlačítka "SET" vyberte zobrazené číslo paměti.

4. Vyberte režim Pohlaví nebo Sportovec. Stisknutím tlačítka "Nahoru" nebo "Dolů" můžete přepínat mezi mužem, ženou nebo sportovcem. Pro potvrzení stiskněte tlačítko SET.



Definice sportovce:

Trénuje minimálně třikrát týdně, aby se zlepšily specifické dovednosti potřebné pro konkrétní činnost.

5. Vyberte úroveň aktivity:

Stisknutím tlačítka "Nahoru" nebo "Dolů" vyberte úroveň aktivity (1-5). Stisknutím tlačítka SET vyberte zobrazenou úroveň aktivity.



Vyberte úroveň aktivity podle níže uvedených pokynů:

Úroveň 1. Sedavý/velmi neaktivní: málo nebo žádné cvičení

Úroveň 2 Omezená aktivita: cvičení 1-3 dny v týdnu

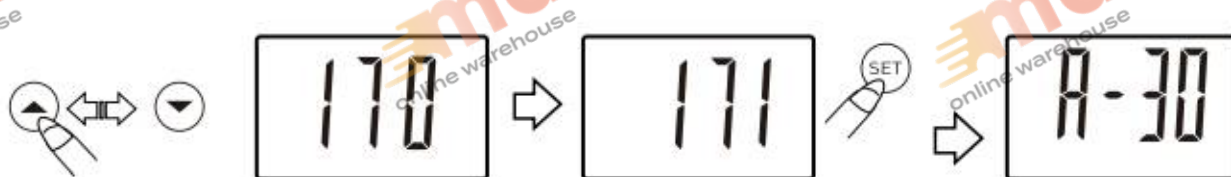
Úroveň 3 Střední aktivita: cvičte 4-5 dní v týdnu

Úroveň 4 Velmi aktivní: cvičte 6-7 dní v týdnu

Úroveň 5 Extrémně aktivní: fyzicky náročné cvičení nebo atletický trénink.

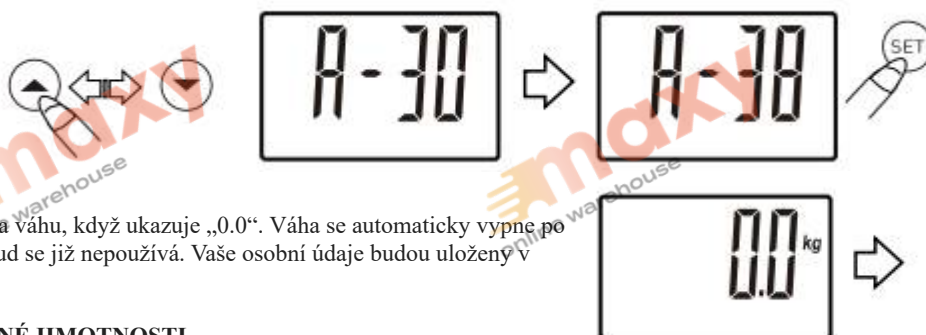
6. Zadejte svou výšku (měřítko od 100 cm do 220 cm)

Stisknutím tlačítka Nahoru nebo Dolů zvýšíte/snížíte číslice výšky. Stisknutím tlačítka SET vyberte zobrazenou výšku.



7. Zadejte svůj věk (škála od 18 do 80)

Stiskněte tlačítko Nahoru nebo Dolů pro zvýšení/snížení věku. Stisknutím tlačítka SET vyberte zobrazený věk.



8. Poté stoupněte na váhu, když ukazuje „0.0“. Váha se automaticky vypne po 60 sekundách, pokud se již nepoužívá. Vaše osobní údaje budou uloženy v paměti zařízení.

MĚŘENÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

1. Umístěte váhu na rovný, pevný povrch.

2. Zapněte váhu stisknutím středu plošiny.

3. Počkejte několik sekund, a když se na displeji zobrazí „0.0“, váha je připravena k vážení.

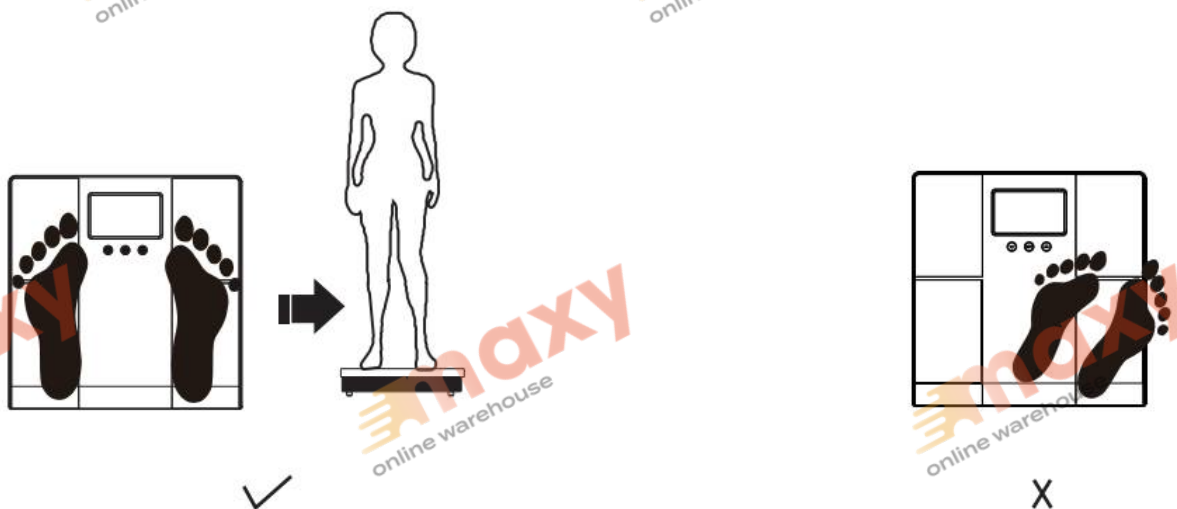
4. Sestupte z váhy, na displeji se na několik sekund zobrazí hodnota. Váha se automaticky vypne.



Watermarkly

MĚŘENÍ OBSAHU TUKOVÝCH TKÁNÍ A CELKOVÉHO TĚLESNÉ VODY.

Důležité informace pro uživatele: Váha má 10 osobních čísel paměti (P1-P10). Před odhadem tělesného tuku a vody si musíte nejprve zaznamenat svou výšku, věk, pohlaví, možnost normálního/sportovního režimu a výběr úrovně aktivity na daném čísle. Váha pak použije faktory k odhadu výsledků. Jakmile budete mít své osobní údaje uložené v paměti, jednoduše vyberte. Pokud se údaje změní, zadejte je prosím znovu. Přesnost výsledků závisí na tom, kde na váze stojíte. Sundej si ponožky, postav se. Vaše nohy musí mít maximální kontakt s kovovou deskou na plošině. Zůstaňte na váze, dokud se výsledek nezobrazí na displeji.



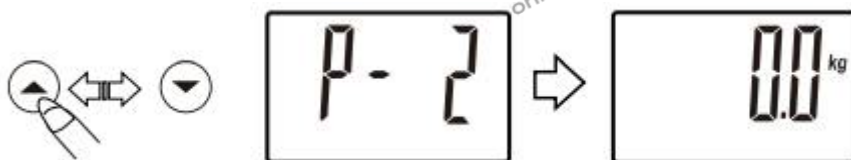
MĚŘENÍ TKÁŇOVÉHO TUKU A CELKOVÉ TĚLESKÉ VODY POMOCÍ UŽIVATELSKÉHO PROFILU:

A. Výběr uživatelského profilu z paměti:

1. Stisknutím tlačítka „SET“ zapnete váhu. Číslo paměti (P1-P10) bliká.



2. Stiskněte tlačítko Nahoru nebo Dolů, dokud se nezobrazí číslo vašeho profilu. Počkejte, dokud se na obrazovce nezobrazí „0.0“.

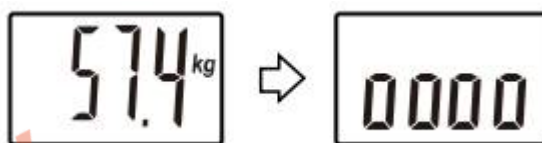


3. Když se na obrazovce objeví „0.0“, stoupněte na váhu bosýma nohama, nohy položte rovnoměrně na plošinu váhy s maximálním kontaktem s kovovými elektrodami.



4. Stůjte na místě, zatímco váha měří vaši váhu.

5. Vaše váha se zobrazí na 2 sekundy, poté váha zapíše a začne měřit složení vašeho těla. Na obrazovce se zobrazí vzor pohybujících se nul „0000“. Stůjte na váze.



6. Po několika sekundách se vaše BMI, tělesný tuk, tělesná voda, svalová hmota, KCAL a zobrazí se odhadovaná hmotnost.



7. Výsledky se zopakují a váha se automaticky vypne.

B. Automatická identifikace uživatele

Po naprogramování profilu v paměti a zvážení vás váha rozpozná na základě vaší hmotnosti. Dělá to na základě hmotnosti uživatele (detekuje všechny profily v rozmezí +/- 3 kg/6,6 lbs). Pokud se vaše hmotnost liší od předchozí o +/- 3 kg/6,6 lb, budete muset ručně vybrat uživatelský profil.

1. Nastupte na plošinu přímo bosýma nohama. Umístěte nohy rovnoměrně a zajistěte maximální kontakt s kovovými elektrodami

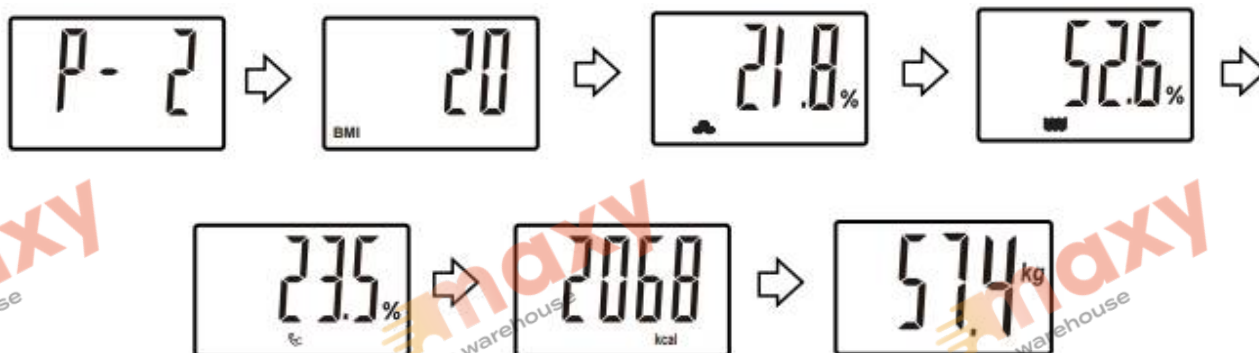


2. Stůjte klidně, zatímco váha měří vaši váhu.

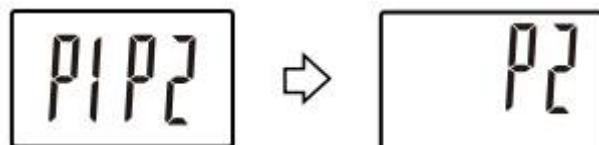
3. Na 2 sekundy se zobrazí vaše váha a poté začne měřit složení vašeho těla. Během měření bude na obrazovce vidět pohybující se nulový vzor „0000“. Stůjte na váze.



4. Pokud existuje pouze jeden uživatelský profil, jehož poslední údaj na váze je blízko vážené osoby, váha automaticky vybere číslo paměti tohoto uživatele. Vaše měření tělesného složení se pak zobrazí dvakrát, než se váha vypne.



5. Pokud existuje více než jeden uživatelský profil (např. 2 nebo 3), jehož hmotnost je podobná vážené osobě (do 3 kg), na obrazovce se zobrazí čísla uživatelských profilů. Sestupte z váhy, stiskněte tlačítka "Nahoru" nebo "Dolů" pro výběr příslušného čísla profilu.



JAK ODSTRANIT UŽIVATELSKÝ PROFIL

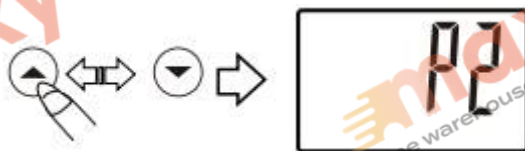
1. Stoupněte si na váhu. Objeví se vaše váha.

2. Váha se pokusí vybrat uživatelský profil. Pokud existují dva nebo více konfliktních profilů, na obrazovce se během několika sekund jedno po druhém zobrazí skupina konfliktních čísel profilů.



Watermarkkly

3. Stiskněte tlačítko Nahoru nebo Dolů, dokud se nezobrazí číslo profilu, který chcete odstranit.



4. Stiskněte a podržte tlačítko "SET" po dobu 3 sekund, dokud se na displeji nezobrazí "DEL"



5. Při příštím zapnutí váhy budou všechny informace o smazaném uživateli vymazány.

SLOŽENÍ TĚLA:

Index tělesné hmotnosti (BMI):

BMI je poměr tělesné hmotnosti k výšce. Tabulka BMI je uvedena níže. Odchylka nad nebo pod rozmezím BMI může být považována za zdravotní riziko.

BMI parameter (reference to WHO)				
	podváha	normální	nadváha	obézní
BMI	<18,5	18,5~24,9	25~29,9	>30

(POZOR! Tabulka je příklad. Každý případ je jiný a je třeba k němu přistupovat individuálně. Pokud nemáte dostatečné znalosti, poraďte se s lékařem nebo dietologem.)

% tukové tkáně:

Procento tělesného tuku představuje vaše vypočítané celkové procento tuku přidáním esenciálního tuku a náhradního tuku. Esenciální tuky jsou nezbytné pro různé tělesné funkce. Zásobní tuk poskytuje energii, chrání před fyzickým zraněním a izoluje tělo, aby zůstalo v teple.

% vody v těle:

Procento vody v těle se liší v závislosti na pohlaví: u zdravých dospělých žen se pohybuje od 45 % do 60 %, zatímco u mužů se pohybuje od 50 % do 65 %. Mírné výkyvy tělesné hmotnosti během několika hodin jsou normální a jsou důsledkem zadržování vody v těle.

Bazální metabolismus (Kcal):

Bazální metabolismus, BMR, je minimální množství kalorií, které lidské tělo potřebuje k přežití, k provádění základních funkcí, jako je oběh, dýchání, trávení a udržování rovnováhy tělesné teploty.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA:

1. Váhu skladujte a používejte na bezpečném a suchém místě.
2. Váhu nerozebírejte za jiným účelem, než je výměna baterie. .
3. Po použití očistěte váhu měkkým vlhkým hadříkem.
4. Vyvarujte se nadměrnému nárazu nebo vibracím váhy, například jejím pádu na podlahu.
5. Tato váha je navržena pro odečítání hmotnosti od 5 do 225 kg (11 až 496 lb).
6. Na váhu nic neskladujte.
7. Používejte váhu v souladu s doporučeními obsaženými v tomto návodu.

OTÁZKY A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

1. Pokud se váha nezapne nebo se nezobrazí žádná hmotnost?

Zkontrolujte, zda má váha baterie a zda je zapnutá. Pokud ne, podívejte se do části „Příprava“ před použitím

2. Pokud váha zobrazuje „Lo“?

Baterie jsou vybité. Vyměňte všechny 3 použité baterie.

3. Pokud je váha nepřesná nebo se změní hmotnost? Umístěte nohy do středu plošiny a zůstaňte stát. Než se podíváte dolů, počkejte, až se váha zastaví na obrazovce. Podlaha může způsobit výkyvy. Použijte váhu na nejtvrdším povrchu.

4. Pokud váha zobrazuje „88888“ déle než 6 sekund?

Chyba kalibrace. Sestupte z váhy a počkejte, až se váha automaticky vypne. Začněte znovu vážit pevným zatlačením na plošinu váhy, abyste ji znovu zkalibrovali. Na displeji se zobrazí „0.0“ a poté se vypne. Váha je opět připravena k použití.

5. Během měření váha zobrazuje hlášení "Err"?

Upozornění na přetížení. Okamžitě odstraňte závaží; jinak bude zařízení trvale poškozeno.

6. Váha zobrazuje „Err 1“ při měření tělesného tuku a obsahu vody?

Chyba kontaktu. Není možné měřit. Ujistěte se, že stojíte nehybně na váze, bosí, a udržujte maximální kontakt mezi nohama a kovovými kontakty. Pokud ne, viz "MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU A CELKOVÉ TĚLESNÉ VODY." Možná budete muset namočit nohy, abyste zlepšili elektrický kontakt.

7. Váha zobrazuje "Err L" při měření tělesného tuku, vody a svalové hmoty?

Odhadované hodnoty jsou nižší než minimální hodnoty, které může váha odhadnout. Navlhčení nohou může pomoci zlepšit elektrický kontakt.

8. Váha zobrazuje "Err H" při měření tělesného tuku, vody a svalové hmoty?

Odhadované hodnoty jsou vyšší než maximální hodnoty, které může váha odhadnout. Navlhčení nohou může pomoci zlepšit kontakt

9. Co když problém stále nemohu vyřešit ani po provedení výše uvedených kroků?

Pokud se po provedení výše uvedených kroků stále zobrazují chybové zprávy, vyjměte a znovu vložte baterie po 1 minutě.

INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BATERIE A AKUMULACE

- Udržujte baterie/nabíjecí baterie mimo dosah dětí.

- Neskladujte baterie/nabíjecí baterie na snadno přístupných místech, protože hrozí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata. Při požití co nejdříve vyhledejte lékaře.

- Netěsné nebo poškozené baterie/akumulátory mohou při kontaktu s pokožkou způsobit popáleniny, proto vždy používejte vhodné ochranné rukavice, když se jich dotýkáte.

- Baterie/akumulátory se nesmí zkratovat, rozebírat nebo házet do ohně. Hrozí nebezpečí výbuchu!

- Běžné jednorázové baterie by se neměly nabíjet, protože hrozí nebezpečí výbuchu! Nabíjejte pouze baterie určené k tomuto účelu pomocí vhodné nabíječky.

- Před vložením baterií do výrobku je nabijte

- Baterie by se měly nabíjet pouze pod dohledem dospělé osoby.

- Nekombinujte alkalické, standardní (uhlík-zinkové) a dobíjecí (nikl-kadmiové) baterie.

- Nikdy nekombinujte nové a staré baterie.

- Je zakázáno zasahovat do napájecích kabelů - může dojít ke zkratu.

- Vybité baterie by měly být z výrobku vyjmuty.

- Použité baterie nevyhazujte do netříděného odpadu!

- Baterie by měly být likvidovány v souladu s předpisy pro likvidaci nebezpečného elektronického odpadu.

- Pokud baterie nejsou správně zlikvidovány, nebezpečné látky mohou představovat riziko pro lidské zdraví nebo životní prostředí.

Recyklace materiálů přispívá k ochraně přírodních zdrojů.

- Vždy vkládejte baterie/akumulátory se správnou polaritou (plus/+ a minus/-).

- Typ baterií použitých v produktu: 3XAAA

Informace pro spotřebitele o tom, jak zacházet s použitými elektrickými a elektronickými zařízeními:

Odpadní elektrická a elektronická zařízení nesmí být likvidována s ostatním domovním odpadem. Takové zařízení by mělo být shromažďováno selektivně, jak naznačuje připojené označení - přeškrtnutý kontejner na odpad na kolech. Nedodržení výše uvedeného pravidla a nesprávná likvidace použitého zařízení může představovat ohrožení životního prostředí a lidského zdraví v důsledku přítomnosti nebezpečných součástí v zařízení, jako jsou: elektrické rozvody, plasty, spínače atd. nad hrozbou by tyto součásti měly být shromážděny a náležitě zpracovány specializovanými společnostmi. Demontáž použitého zařízení svépomocí je nepřipustná. Domácnosti hrají důležitou roli v přispívání k opětovnému použití a využití, včetně recyklace odpadních zařízení. Děje se tak zejména aktivní účastí v systému sběru odpadních zařízení.



FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

Taille: 310*310*28mm,
Écran d'affichage: 95*57mm,
Unités : kg/st/lb,
Charge : 5kg - 225kg
Matériel: ABS + verre trempé + feuille d'électrode

CARACTÉRISTIQUE:

Le pèse-personne analytique LCD est un appareil moderne qui mesure le poids corporel, allant de 5 kg à 225 kg. En plus de la mesure de base du poids, la balance propose une analyse de la composition corporelle, notamment la mesure du pourcentage de graisse corporelle, de la masse musculaire et de la teneur en eau du corps. Equipé d'un écran LCD clair, il permet également de calculer l'IMC (Indice de Masse Corporelle). Cet outil avancé vous permet de surveiller divers paramètres de santé, aidant ainsi les utilisateurs à maintenir un mode de vie sain.

DESCRIPTION DU BOUTON :

1. Lecture de l'IMC
2. Lire le % de graisse corporelle
3. Lecture du % d'eau corporelle
4. Lire le % de masse musculaire
5. Taux métabolique basal
6. Icône du mode Athlète
7. Icône homme
8. Icône femme
9. Hauteur affichée en pieds/pouces (uniquement pour la lecture en livres)
10. Lecture du poids en kg
11. Lecture du poids en livres
12. Lecture du poids dans la rue
13. Bouton "Haut"
14. Bouton RÉGLER
15. Bouton "Bas"

- "Bouton de réglage:

- Allume la balance
- Bouton de confirmation de sélection

Bouton "Haut" ou "Bas"

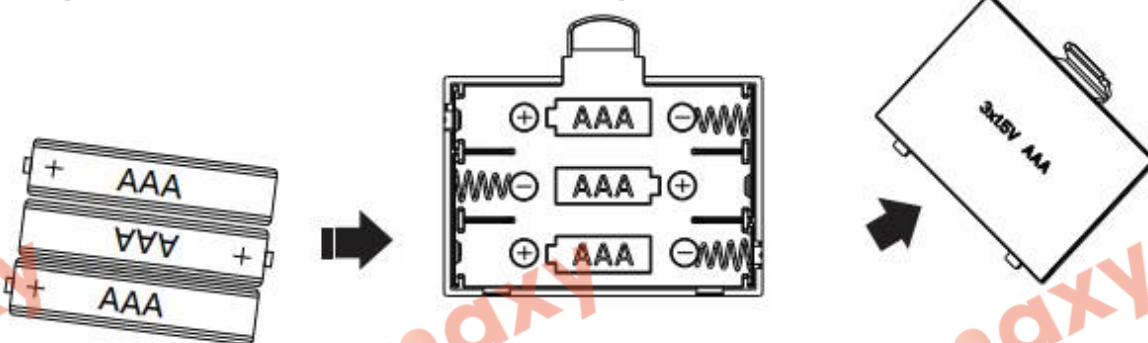
- Modifie la valeur de la taille, de l'âge et du niveau d'activité
- Sélectionne le sexe : homme/femme/athlète
- Sélectionne l'utilisateur P1-P10 en mode mémoire



PRÉPARATION AVANT UTILISATION

1. Insérez la batterie

Cette balance fonctionne avec 3 piles zinc-carbone XAAA (incluses). Ouvrez le couvercle des piles au dos de la balance et placez les piles dans le compartiment à piles en suivant les signes « + » et « - » au fond du compartiment. Fermez le couvercle du compartiment à piles. La balance émettra un bip. Si vous prévoyez de ne pas utiliser cet appareil pendant une période prolongée, il est conseillé de retirer la batterie.



2. Définir les unités de mesure

Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur le bouton UNIT au dos de la balance (kg/lb/st).

3. Certains modèles ont un film adhésif sur la lentille LCD pour éviter les rayures. Retirez-le avant utilisation.

4. Placez la balance dans la bonne position

Utilisez toujours la balance sur une surface plane et dure. Ne pas utiliser sur les tapis. Un tapis ou un sol irrégulier peut affecter le résultat de la mesure.



5. Démarrez la balance

Appuyez sur la plateforme de la balance pour l'activer. L'affichage indique "0,0 kg" puis s'éteint. La balance est prête à l'emploi.



PROGRAMMATION UTILISATEUR :

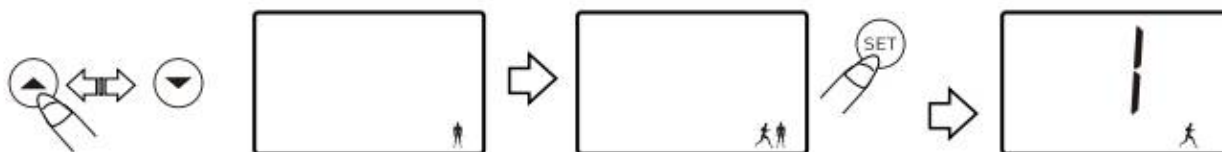
1. Appuyez sur le bouton « SET » pour allumer la balance.

2. Sélectionnez la mémoire (la balance peut mémoriser les données de 10 personnes différentes)



3. Appuyez sur le bouton « Haut » ou « Bas » pour sélectionner le numéro de mémoire (P1-10). Appuyez sur le bouton « SET » pour sélectionner le numéro de mémoire affiché.

4. Sélectionnez le mode Genre ou Athlète. Appuyez sur le bouton « Haut » ou « Bas » pour basculer entre homme, femme ou athlète. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.



Définition d'un athlète :

S'entraîne au moins trois fois par semaine pour améliorer les compétences spécifiques requises pour une activité spécifique.

5. Sélectionnez votre niveau d'activité :
Appuyez sur le bouton « Haut » ou « Bas » pour sélectionner votre niveau d'activité (1-5). Appuyez sur le bouton SET pour sélectionner le niveau d'activité affiché.



Sélectionnez votre niveau d'activité selon les directives ci-dessous :

Niveau 1. Sédentaire/très inactif : peu ou pas d'exercice

Niveau 2 Activité limitée : faites de l'exercice 1 à 3 jours par semaine

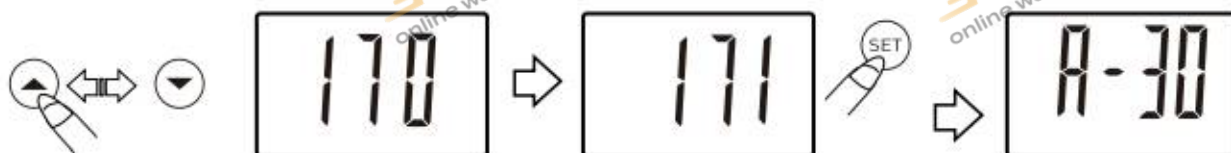
Niveau 3 Activité modérée : faites de l'exercice 4 à 5 jours par semaine

Niveau 4 Très actif : faites de l'exercice 6 à 7 jours par semaine

Niveau 5 Extrêmement actif : exercice physiquement exigeant ou entraînement athlétique.

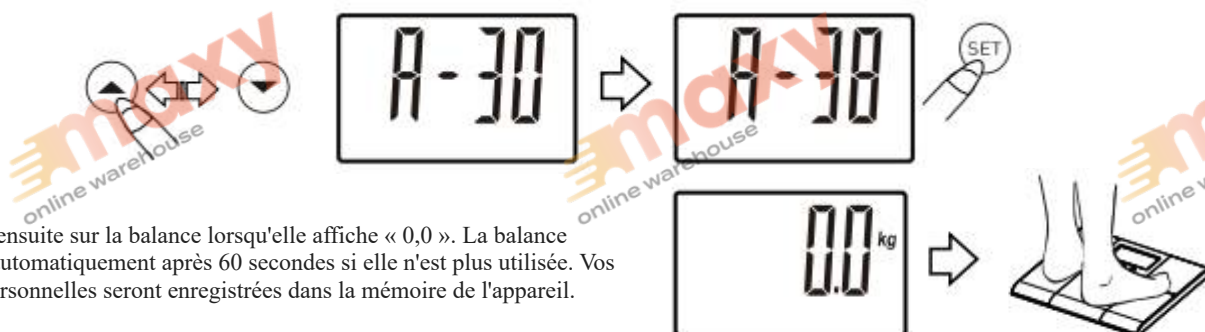
6. Entrez votre taille (échelle de 100 cm à 220 cm)

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour augmenter/diminuer les chiffres de hauteur. Appuyez sur le bouton SET pour sélectionner la hauteur affichée.



7. Entrez votre âge (échelle de 18 à 80)

Appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour augmenter/diminuer l'âge. Appuyez sur le bouton SET pour sélectionner l'âge affiché.



8. Montez ensuite sur la balance lorsqu'elle affiche « 0,0 ». La balance s'éteindra automatiquement après 60 secondes si elle n'est plus utilisée. Vos données personnelles seront enregistrées dans la mémoire de l'appareil.

MESURE DU POIDS CORPOREL

1. Placez la balance sur une surface plane et solide.

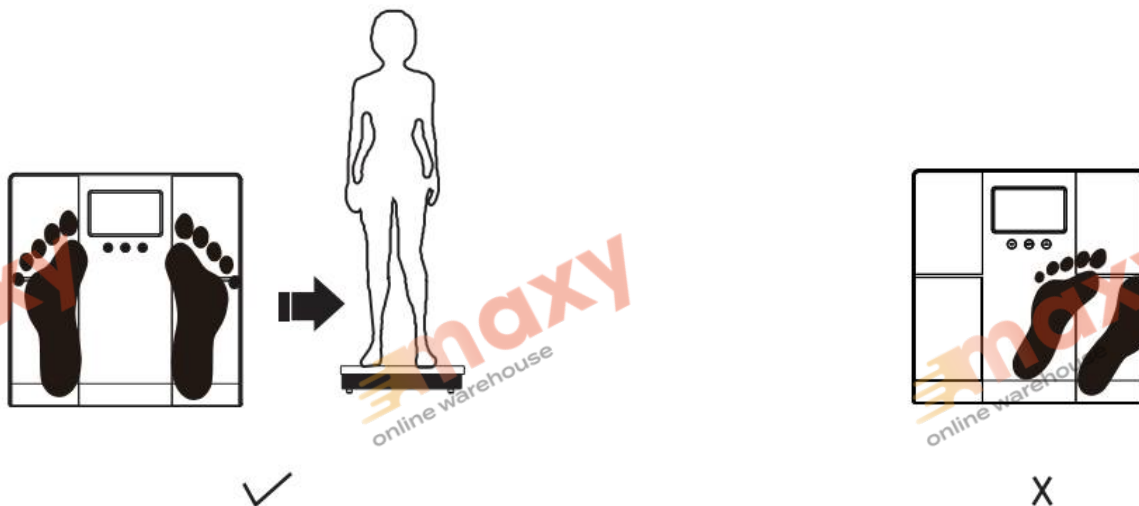
2. Allumez la balance en appuyant sur le centre de la plateforme.

3. Attendez quelques secondes et lorsque « 0,0 » apparaît sur l'écran, la balance est prête à peser.

4. Descendez de la balance, l'écran affichera la lecture pendant quelques secondes supplémentaires. La balance s'éteint automatiquement.

MESURE DE LA TENEUR EN TISSUS GRAS ET DE L'EAU CORPORELLE TOTALE.

Informations importantes pour les utilisateurs : La balance dispose de 10 numéros de mémoire personnelle (P1-P10). Avant d'estimer la graisse corporelle et l'eau, vous devez d'abord enregistrer votre taille, votre âge, votre sexe et l'option de mode normal/sport. et sélectionner le niveau d'activité à un nombre donné. L'échelle utilisera ensuite des facteurs pour estimer les résultats. Une fois vos informations personnelles stockées en mémoire, sélectionnez simplement. Si les données changent, veuillez les saisir à nouveau. La précision des résultats dépend de votre position sur la balance. Enlevez vos chaussettes, mettez-vous en position. Vos pieds doivent avoir un contact maximum avec la plaque métallique de la plateforme. Restez sur la balance jusqu'à ce que le résultat apparaisse à l'écran.



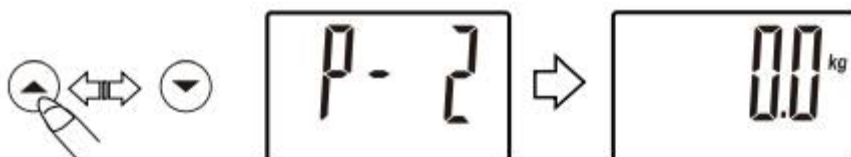
MESURE DE LA GRAISSE TISSULAIRE ET DE L'EAU CORPORELLE TOTALE À L'AIDE DU PROFIL DE L'UTILISATEUR :

A. Sélection d'un profil utilisateur en mémoire :

1. Appuyez sur le bouton « SET » pour allumer la balance. Le numéro de mémoire (P1-P10) clignote.



2. Appuyez sur les boutons Haut ou Bas jusqu'à ce que votre numéro de profil apparaisse. Attendez que l'écran affiche "0.0".

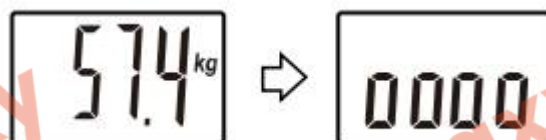


3. Lorsque « 0,0 » apparaît sur l'écran, montez sur la balance pieds nus, en plaçant vos pieds uniformément sur la plate-forme de la balance avec un contact maximum avec les électrodes métalliques.



4. Restez immobile pendant que la balance mesure votre poids.

5. Votre poids s'affichera pendant 2 secondes, puis la balance émettra un bip et commencera à mesurer votre composition corporelle. L'écran affichera un motif de zéros mobiles "0000". Restez immobile sur la balance.



6. Après quelques secondes, votre IMC, votre pourcentage de graisse corporelle, votre pourcentage d'eau corporelle, votre masse musculaire, votre KCAL et le poids estimé sera affiché.



7. Les résultats seront répétés et la balance s'éteindra automatiquement.

B. Identification automatique de l'utilisateur

Après avoir programmé votre profil en mémoire et vous être pesé, la balance vous reconnaîtra en fonction de votre poids. Il le fait en fonction du poids de l'utilisateur (il détectera tous les profils dans une plage de +/- 3 kg/6,6 lb). Si votre poids diffère de votre précédent de +/- 3 kg/6,6 lb, vous devrez sélectionner manuellement un profil utilisateur.

1. Montez directement sur la plate-forme pieds nus. Placez vos pieds uniformément, assurant un contact maximal avec des électrodes métalliques

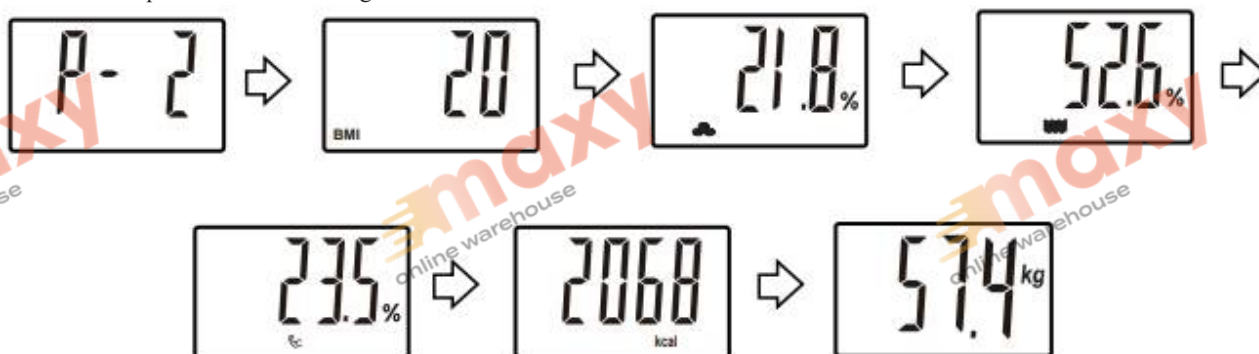


2. Restez immobile pendant que la balance mesure votre poids.

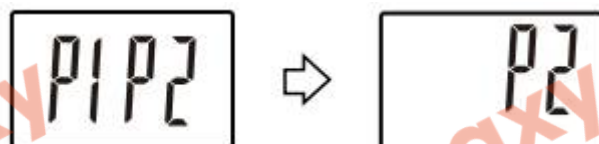
3. Votre poids sera affiché pendant 2 secondes, puis il commencera à mesurer votre composition corporelle. Pendant la mesure, un motif zéro mobile de « 0000 » sera visible sur l'écran. Restez immobile sur la balance.



4. S'il n'existe qu'un seul profil utilisateur dont la dernière lecture de la balance est proche de la personne pesée, la balance sélectionnera automatiquement le numéro de mémoire de cet utilisateur. Votre mesure de composition corporelle sera alors affichée deux fois avant que la balance ne s'éteigne.



5. S'il existe plusieurs profils utilisateur (par exemple 2 ou 3) dont le poids est similaire à celui de la personne pesée (dans les 3 kg), les numéros du profil utilisateur apparaîtront à l'écran. Descendez de la balance, appuyez sur les boutons « Haut » ou « Bas » pour sélectionner le numéro de profil approprié.



Watermarkly

COMMENT SUPPRIMER UN PROFIL UTILISATEUR

1. Montez sur la balance. Votre poids apparaîtra.
2. La balance tentera de sélectionner un profil utilisateur. S'il y a deux profils en conflit ou plus, l'écran affichera un groupe de numéros de profil en conflit un par un en quelques secondes.



3. Appuyez sur les boutons Haut ou Bas jusqu'à ce que le numéro de profil que vous souhaitez supprimer apparaisse.



4. Appuyez et maintenez le bouton « SET » pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'écran affiche « DEL »



5. La prochaine fois que la balance sera allumée, toutes les informations sur l'utilisateur supprimé seront effacées.

LA COMPOSITION CORPORELLE:

Indice de masse corporelle (IMC) :

L'IMC est le rapport entre le poids corporel et la taille. Le tableau IMC est présenté ci-dessous. Un écart supérieur ou inférieur à la plage de l'IMC peut être considéré comme un risque pour la santé.

BMI parameter (reference to WHO)				
	insuffisance pondérale	normale	en surpoids	obèse
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ATTENTION! Le tableau est un exemple. Chaque cas est différent et doit être abordé individuellement. Si vous n'avez pas suffisamment de connaissances, consultez un médecin ou un diététicien.)

Tissu adipeux %:

Le pourcentage de graisse corporelle représente votre pourcentage de graisse totale calculé en ajoutant des graisses essentielles et des graisses de réserve. Les graisses essentielles sont nécessaires à diverses fonctions corporelles.

La graisse stockée fournit de l'énergie, protège contre les blessures physiques et isole le corps pour rester au chaud.

Quantité d'eau dans le corps % :

Le pourcentage d'eau dans le corps varie selon le sexe : chez la femme adulte en bonne santé, il varie de 45 % à 60 %, tandis que chez les hommes, il varie de 50 % à 65 %. De légères fluctuations du poids corporel sur quelques heures sont normales et résultent de la rétention d'eau dans le corps.

Taux métabolique basal (Kcal) :

Le taux métabolique basal, BMR, est la quantité minimale de calories dont le corps humain a besoin pour survivre, pour remplir des fonctions de base telles que la circulation, la respiration, la digestion et le maintien de l'équilibre de la température corporelle.

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ:

1. Conservez et utilisez la balance dans un endroit sûr et sec.
2. Ne démontez pas la balance à des fins autres que le remplacement de la batterie. .
3. Après utilisation, nettoyez la balance avec un chiffon doux et humide.
4. Évitez les chocs ou les vibrations excessives de la balance, comme la laisser tomber sur le sol.
5. Cette balance est conçue pour lire des poids de 5 à 225 kg (11 à 496 lb).
6. Ne stockez rien sur la balance.
7. Utilisez la balance conformément aux recommandations contenues dans ce manuel.



Watermarkly

QUESTIONS ET DÉPANNAGE

1. Si la balance ne s'allume pas ou si aucun poids n'est affiché ?

Vérifiez si la balance est équipée de piles et est allumée. Sinon, voir la rubrique "Préparation Avant utilisation"

2. Si la balance affiche « Lo » ?

Les piles sont épuisées. Remplacez les 3 piles usagées.

3. Si la balance est inexacte ou si le poids change ?
Placez vos pieds au centre de la plateforme et restez immobile. Attendez que le poids s'arrête avant de baisser les yeux sur l'écran. Le sol peut provoquer des fluctuations. Utilisez la balance sur la surface la plus dure.

4. Si la balance affiche « 88888 » pendant plus de 6 secondes ?

Erreur d'étalonnage. Descendez de la balance et attendez que la balance s'éteigne automatiquement. Recommencez à peser en appuyant fermement sur la plateforme de la balance pour la recalibrer. L'écran affichera « 0,0 » puis s'éteindra. La balance est à nouveau prête à l'emploi.

5. Pendant la mesure, la balance affiche le message « Err » ?

Avertissement de surcharge. Retirez le poids immédiatement ; sinon l'appareil sera définitivement endommagé.

6. La balance affiche « Err 1 » lors de la mesure de la teneur en graisse corporelle et en eau ?

Erreur de contact. Il est impossible de mesurer. Assurez-vous de rester immobile sur la balance, pieds nus, et de maintenir un contact maximum entre vos pieds et les contacts métalliques. Sinon, voir « MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE ET DE L'EAU CORPORELLE TOTALE ». Vous devrez peut-être vous mouiller les pieds pour améliorer le contact électrique.

7. La balance affiche « Err L » lors de la mesure de la graisse corporelle, de l'eau et de la masse musculaire ?

Les valeurs estimées sont inférieures aux valeurs minimales que la balance peut estimer. Se mouiller les pieds peut aider à améliorer le contact électrique.

8. La balance affiche « Err H » lors de la mesure de la graisse corporelle, de l'eau et de la masse musculaire ?

Les valeurs estimées sont supérieures aux valeurs maximales que la balance peut estimer. Se mouiller les pieds peut aider à améliorer le contact

9. Que se passe-t-il si je ne parviens toujours pas à résoudre le problème après avoir suivi les étapes ci-dessus ?

Si des messages d'erreur apparaissent toujours après avoir suivi les étapes ci-dessus, retirez et réinsérez les piles après 1 minute.

INFORMATIONS CONCERNANT LA BATTERIE ET L'ACCUMULATION

- Gardez les piles/piles rechargeables hors de portée des enfants.

- Ne stockez pas les piles/piles rechargeables dans des endroits facilement accessibles, car elles risquent d'être avalées par des enfants ou des animaux domestiques. En cas d'ingestion, consulter un médecin dès que possible.

- Les piles/piles rechargeables qui fuient ou sont endommagées peuvent provoquer des brûlures en cas de contact avec la peau, portez donc toujours des gants de protection appropriés lorsque vous les touchez.

- Les piles/accus ne doivent pas être court-circuités, démontés ou jetés au feu. Il y a un risque d'explosion !

- Les piles jetables ordinaires ne doivent pas être chargées, car il existe un risque d'explosion ! Chargez uniquement les batteries prévues à cet effet, à l'aide d'un chargeur approprié.

- Chargez les batteries avant de les insérer dans le produit

- Les batteries ne doivent être chargées que sous la surveillance d'un adulte.

- Ne mélangez pas des piles alcalines, standards (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium).

- Ne mélangez jamais des piles neuves et anciennes.

- Il est interdit d'interférer avec les câbles d'alimentation - cela pourrait provoquer un court-circuit.

- Les piles épuisées doivent être retirées du produit.

- Ne jetez pas les piles usagées avec les déchets non triés !

- Les batteries doivent être éliminées conformément à la réglementation relative à l'élimination des déchets électroniques dangereux.

- Si les batteries ne sont pas éliminées correctement, les substances dangereuses peuvent présenter un risque pour la santé humaine ou l'environnement. Le recyclage des matériaux contribue à la conservation des ressources naturelles.

- Insérez toujours les piles/piles rechargeables avec la polarité (plus/+ et moins/-).

- Type de piles utilisées dans le produit : 3XAAA

Informations destinées aux consommateurs sur la manière de manipuler les équipements électriques et électroniques usagés :

Les déchets d'équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les autres déchets ménagers. Ces équipements doivent être collectés de manière sélective, comme l'indique le marquage ci-joint - poubelle à roulettes barrée. Le non-respect de la règle ci-dessus et l'élimination inappropriée des équipements usagés peuvent constituer une menace pour l'environnement naturel et la santé humaine résultant de la présence de composants dangereux dans l'équipement, tels que : câblage électrique, plastique, interrupteurs, etc. Au-dessus de la menace, ces composants doivent être supprimés et traités de manière appropriée par des entreprises spécialisées. Démontez vous-même du matériel usagé est inacceptable. Les ménages jouent un rôle important en contribuant à la réutilisation et à la valorisation, y compris le recyclage des équipements usagés. Cela se fait notamment par une participation active au système de collecte des déchets d'équipements.



ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

Tamaño: 310*310*28mm,
Pantalla de visualización: 95*57mm,
Unidades: kg/st/lb,
Carga: 5 kg - 225 kg
Material: ABS + vidrio templado + lámina de electrodo

CARACTERÍSTICA:

La báscula de baño analítica LCD es un dispositivo moderno que mide el peso corporal, desde 5 kg hasta 225 kg. Además de la medición básica del peso, la báscula ofrece análisis de la composición corporal, incluida la medición del porcentaje de grasa corporal, la masa muscular y el contenido de agua en el cuerpo. Equipado con una pantalla LCD clara, también le permite calcular el IMC (índice de masa corporal). Esta herramienta avanzada le permite monitorear varios parámetros de salud, ayudando a los usuarios a mantener un estilo de vida saludable.

DESCRIPCIÓN DEL BOTÓN:

1. Lectura del IMC
2. Leer % de grasa corporal
3. Lectura del % de agua corporal
4. Lee el % de masa muscular
5. Tasa metabólica basal
6. Icono del modo atleta
7. Icono de hombre
8. Icono de mujer
9. Altura mostrada en pies/pulgadas (solo para lectura de libras)
10. Lectura de peso en kg
11. Lectura de peso en libras
12. Lectura de peso en la calle
13. Botón "Arriba"
14. Botón CONFIGURAR
15. Botón "abajo"

- "Botón de ajuste:

- Enciende la báscula
- Botón de confirmación de selección

Botón "Arriba" o "Abajo"

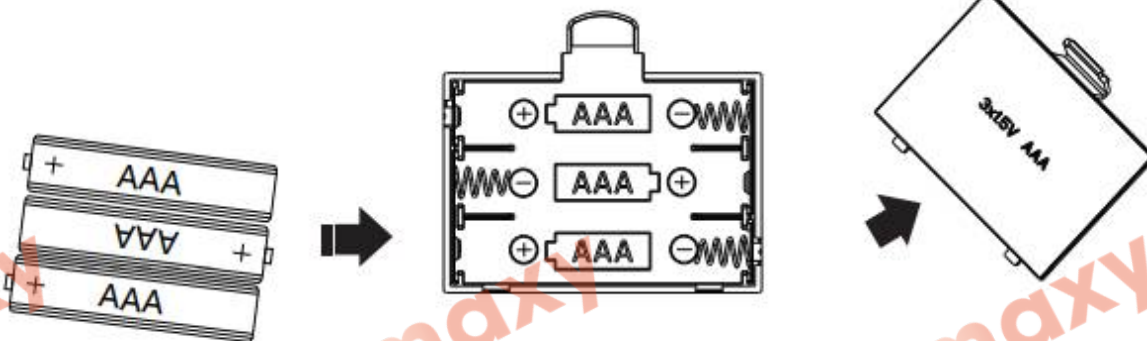
- Cambia el valor de altura, edad y nivel de actividad.
- Selecciona el género: masculino/femenino/atleta
- Selecciona el usuario P1-P10 en modo de memoria.



PREPARACIÓN ANTES DEL USO

1. Inserte la batería

Esta báscula funciona con 3 pilas AAA de zinc-carbono (incluidas). Abra la tapa de las baterías en la parte posterior de la báscula y coloque las baterías en el compartimiento de acuerdo con los signos "+" y "-" en la parte inferior del compartimiento. Cierre la tapa del compartimiento de la batería. La báscula emitirá un pitido. Si no tiene intención de utilizar este dispositivo durante un período de tiempo prolongado, es recomendable retirar la batería.



2. Establecer las unidades de medida

Para cambiar la unidad de medida, presione el botón UNIT en la parte posterior de la báscula (kg/lb/st).

3. Algunos modelos tienen una película adhesiva en la lente LCD para evitar rayones. Retírelo antes de usarlo.

4. Coloque la báscula en la posición correcta.

Utilice siempre la báscula sobre una superficie plana y dura. No utilizar sobre alfombras. Una alfombra o un suelo irregular pueden afectar el resultado de la medición.



5. Iniciar la báscula

Presione la plataforma de báscula para activarla. La pantalla muestra "0,0 kg" y luego se apaga. La báscula está lista para usar.



PROGRAMACIÓN DEL USUARIO:

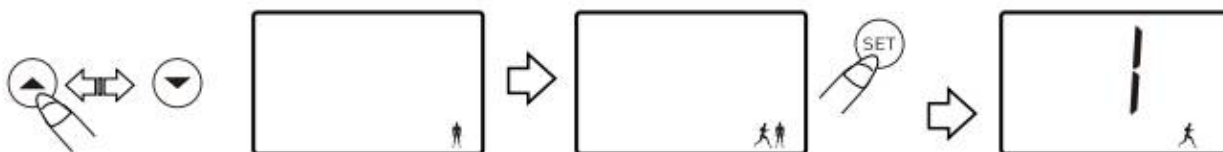
1. Presione el botón "SET" para encender la báscula.

2. Seleccione la memoria (la báscula puede recordar los datos de 10 personas diferentes)



3. Presione el botón "Arriba" o "Abajo" para seleccionar el número de memoria (P1-10). Presione el botón "SET" para seleccionar el número de memoria mostrado.

4. Seleccione el modo Género o Atleta. Presione el botón "Arriba" o "Abajo" para cambiar entre hombre, mujer o atleta. Presione el botón SET para confirmar.



Definición de atleta:

Entrena un mínimo de tres veces por semana para mejorar habilidades específicas requeridas para una actividad específica.

5. Seleccione su nivel de actividad:

Presione el botón "Arriba" o "Abajo" para seleccionar su nivel de actividad (1-5). Presione el botón SET para seleccionar el nivel de actividad mostrado.



Seleccione su nivel de actividad de acuerdo con las pautas a continuación:

Nivel 1. Sedentario/muy inactivo: poco o nada de ejercicio

Nivel 2 Actividad limitada: ejercicio 1-3 días a la semana

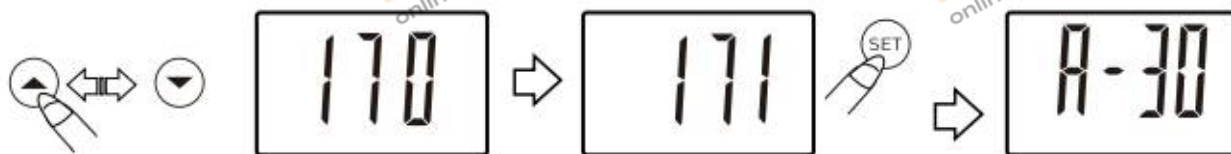
Nivel 3 Actividad moderada: ejercicio 4-5 días a la semana

Nivel 4 Muy activo: ejercicio 6-7 días a la semana

Nivel 5 Extremadamente activo: ejercicio físicamente exigente o entrenamiento atlético.

6. Introduce tu altura (escala de 100 cm a 220 cm)

Presione el botón Arriba o Abajo para aumentar/disminuir los dígitos de altura. Presione el botón SET para seleccionar la altura mostrada.

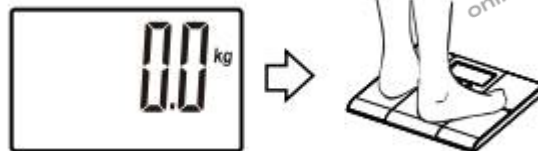


7. Introduce tu edad (escala de 18 a 80)

Presione el botón Arriba o Abajo para aumentar/disminuir la edad. Presione el botón SET para seleccionar la edad mostrada.



8. Luego súbase a la báscula cuando muestre "0,0". La báscula se apagará automáticamente después de 60 segundos si ya no está en uso. Tus datos personales se guardarán en la memoria del dispositivo.



MEDICIÓN DEL PESO CORPORAL

1. Coloque la báscula sobre una superficie plana y sólida.

2. Encienda la báscula presionando el centro de la plataforma.

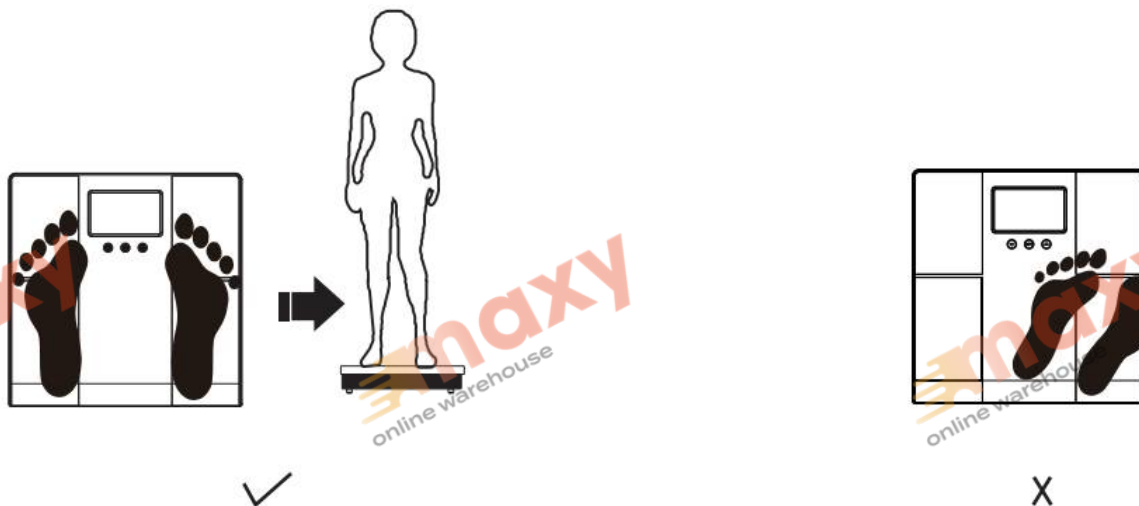
3. Espere unos segundos y cuando aparezca "0.0" en la pantalla, la báscula estará lista para pesar.

4. Bájese de la báscula, la pantalla mostrará la lectura durante unos segundos más. La báscula se apaga automáticamente.

MEDICIÓN DEL CONTENIDO DE TEJIDO GRASO Y AGUA CORPORAL TOTAL.

Información importante para los usuarios: La báscula tiene 10 números de memoria personal (P1-P10). Antes de estimar la grasa corporal y el agua, primero debe registrar su altura, edad, sexo, opción de modo normal/deportivo, y seleccionar el nivel de actividad en un número dado. Luego, la escala utilizará factores para estimar los resultados. Una vez que tengas tu información personal almacenada en la memoria, simplemente selecciona. Si los datos cambian, por favor ingréselo nuevamente.

La precisión de los resultados depende de su posición en la escala. Quitate los calcetines y ponte en posición. Tus pies deben tener el máximo contacto con la placa metálica de la plataforma. Permanezca en la báscula hasta que aparezca el resultado en la pantalla.



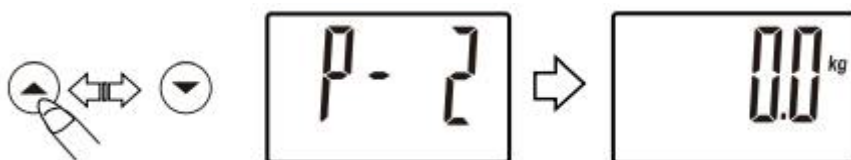
MEDICIÓN DE GRASA TEJIDA Y AGUA CORPORAL TOTAL UTILIZANDO EL PERFIL DE USUARIO:

A. Seleccionar un perfil de usuario de la memoria:

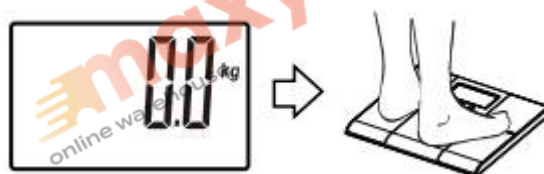
1. Presione el botón "SET" para encender la báscula. El número de memoria (P1-P10) parpadea.



2. Presione los botones Arriba o Abajo hasta que aparezca su número de perfil. Espere hasta que la pantalla muestre "0.0".

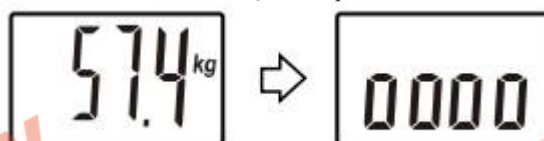


3. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, súbase a la báscula con los pies descalzos, colocando los pies uniformemente sobre la plataforma de la báscula con el máximo contacto con los electrodos metálicos.



4. Quédese quieto mientras la báscula mide su peso.

5. Su peso se mostrará durante 2 segundos, luego la báscula emitirá un pitido y comenzará a medir su composición corporal. La pantalla mostrará un patrón de ceros en movimiento "0000". Quédate quieto en la báscula.



6. Después de unos segundos, su IMC, % de grasa corporal, % de agua corporal, % de masa muscular, KCAL y Se mostrará el peso estimado.



7. Los resultados se repetirán y la báscula se apagará automáticamente.

B. Identificación automática del usuario

Después de programar tu perfil en la memoria y pesarte, la báscula te reconocerá en función de tu peso. Lo hace en función del peso del usuario (detectará todos los perfiles dentro de +/- 3 kg/6,6 lb). Si su peso difiere del anterior en +/- 3 kg/6,6 lb, deberá seleccionar manualmente un perfil de usuario.

1. Suba a la plataforma directamente con los pies descalzos. Coloque sus pies de manera uniforme, asegurando el máximo contacto con electrodos metálicos

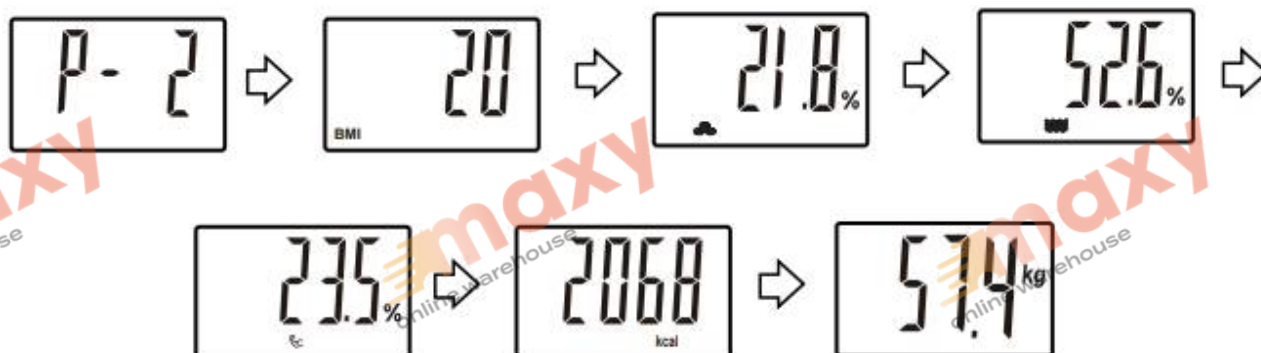


2. Quédese quieto mientras la báscula mide su peso.

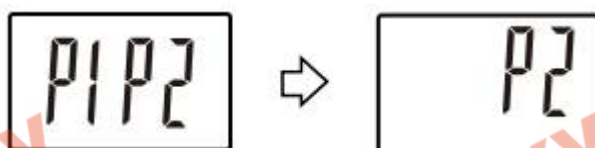
3. Su peso se mostrará durante 2 segundos y luego comenzará a medir su composición corporal. Durante la medición, un patrón cero en movimiento de "0000" será visible en la pantalla. Quédate quieto en la báscula.



4. Si solo hay un perfil de usuario cuya última lectura de báscula es cercana a la persona que se está pesando, la báscula seleccionará automáticamente el número de memoria de ese usuario. La medición de su composición corporal se mostrará dos veces antes de que la báscula se apague.



5. Si hay más de un perfil de usuario (por ejemplo, 2 o 3) cuyo peso es similar al de la persona pesada (dentro de 3 kg), los números del perfil de usuario aparecerán en la pantalla. Bájese de la báscula, presione los botones "Arriba" o "Abajo" para seleccionar el número de perfil apropiado.

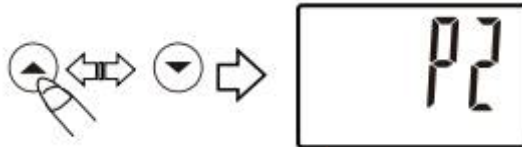


CÓMO ELIMINAR UN PERFIL DE USUARIO

1. Súbete a la báscula. Aparecerá tu peso.
2. La báscula intentará seleccionar un perfil de usuario. Si hay dos o más perfiles en conflicto, la pantalla mostrará un grupo de números de perfiles en conflicto uno por uno en unos pocos segundos.



3. Presione los botones Arriba o Abajo hasta que aparezca el número de perfil que desea eliminar.



4. Mantenga presionado el botón "SET" durante 3 segundos hasta que la pantalla muestre "DEL"



5. La próxima vez que encienda la báscula, se borrará toda la información sobre el usuario eliminado.

COMPOSICIÓN CORPORAL:

Índice de masa corporal (IMC):

El IMC es la relación entre el peso corporal y la altura. La tabla de IMC se muestra a continuación. Una desviación por encima o por debajo del rango del IMC puede considerarse un riesgo para la salud.

BMI parameter (reference to WHO)				
	bajo peso	normal	exceso de peso	obeso
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(¡ATENCIÓN! La tabla es un ejemplo. Cada caso es diferente y debe abordarse de forma individual. Si no tienes conocimientos suficientes, consulta con un médico o dietista.)

Tejido adiposo %:

El porcentaje de grasa corporal representa el porcentaje de grasa total calculado añadiendo grasa esencial y grasa sobrante. Las grasas esenciales son necesarias para diversas funciones corporales. La grasa almacenada proporciona energía, protege contra lesiones físicas y aísla el cuerpo para mantenerse caliente.

Cantidad de agua en el cuerpo %:

El porcentaje de agua en el cuerpo varía según el sexo: en mujeres adultas sanas oscila entre el 45% y el 60%, mientras que en los hombres oscila entre el 50% y el 65%. Ligeras fluctuaciones en el peso corporal durante unas pocas horas son normales y se deben a la retención de agua en el cuerpo.

Tasa metabólica basal (Kcal):

La tasa metabólica basal, TMB, es la cantidad mínima de calorías que el cuerpo humano necesita para sobrevivir, realizar funciones básicas como la circulación, la respiración, la digestión y mantener el equilibrio de la temperatura corporal.

REGLAS DE SEGURIDAD:

1. Guarde y utilice la báscula en un lugar seguro y seco.
2. No desmonte la báscula para otros fines que no sean reemplazar la batería. .
3. Después de su uso, limpie la báscula con un paño suave y húmedo.
4. Evite impactos o vibraciones excesivos de la báscula, como dejarla caer al suelo.
5. Esta báscula está diseñada para leer pesos de 5 a 225 kg (11 a 496 lb).
6. No guardes nada en la báscula.
7. Utilice la báscula de acuerdo con las recomendaciones contenidas en este manual.

PREGUNTAS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. ¿Si la báscula no enciende o no se muestra ningún peso?

Compruebe si la báscula tiene pilas y está encendida. En caso contrario, consulte la sección "Preparación" antes de usar"

2. ¿Si la báscula muestra "Lo"?

Las baterías están agotadas. Reemplace las 3 baterías usadas.

3. ¿Si la báscula es imprecisa o el peso cambia?

Coloque los pies en el centro de la plataforma y quédese quieto. Espere hasta que el peso se detenga antes de mirar hacia abajo. en la pantalla. El suelo puede provocar fluctuaciones. Utilice la báscula en la superficie más dura.

4. ¿Si la báscula muestra "88888" durante más de 6 segundos?

Error de calibración. Bájese de la báscula y espere hasta que se apague automáticamente. Comience a pesar nuevamente presionando firmemente la plataforma de la báscula para recalibrarla. La pantalla mostrará "0.0" y luego se apagará. La báscula está lista para su uso nuevamente.

5. Durante la medición, la báscula muestra el mensaje "Err"?

Advertencia de sobrecarga. Retire el peso inmediatamente; De lo contrario, el dispositivo sufrirá daños permanentes.

6. ¿La báscula muestra "Err 1" al medir la grasa corporal y el contenido de agua?

Error de contacto. Es imposible de medir. Asegúrese de permanecer quieto en la báscula, descalzo y mantener el máximo contacto entre sus pies y los contactos metálicos. De lo contrario, consulte "MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL Y AGUA CORPORAL TOTAL". Es posible que necesite mojarse los pies para mejorar el contacto eléctrico.

7. ¿La báscula muestra "Err L" al medir la grasa corporal, el agua y la masa muscular?

Los valores estimados son inferiores a los valores mínimos que la báscula puede estimar. Mojarse los pies puede ayudar a mejorar el contacto eléctrico.

8. ¿La báscula muestra "Err H" al medir la grasa corporal, el agua y la masa muscular?

Los valores estimados son superiores a los valores máximos que la báscula puede estimar. Mojar los pies puede ayudar a mejorar el contacto

9. ¿Qué pasa si todavía no puedo resolver el problema después de seguir los pasos anteriores?

Si aún aparecen mensajes de error después de seguir los pasos anteriores, retire y vuelva a insertar las baterías después de 1 minuto.

INFORMACIÓN SOBRE BATERÍA Y ACUMULACIÓN

- Mantenga las pilas/baterías recargables fuera del alcance de los niños.

- No guarde las pilas/baterías recargables en lugares de fácil acceso, ya que existe riesgo de que sean ingeridas por niños o mascotas. En caso de ingestión, consulte a un médico lo antes posible.

- Las baterías/baterías recargables con fugas o dañadas pueden causar quemaduras cuando entran en contacto con la piel, por lo que siempre use guantes protectores adecuados al tocarlas.

- Las pilas/baterías recargables no deben cortocircuitarse, desmontarse ni arrojarse al fuego. ¡Existe riesgo de explosión!

- ¡No se deben cargar baterías desechables comunes, ya que existe riesgo de explosión! Cargue únicamente baterías destinadas a este fin utilizando un cargador adecuado.

- Cargue las baterías antes de insertarlas en el producto.

- Las baterías sólo deben cargarse bajo la supervisión de un adulto.

- No mezclar pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio).

- Nunca mezcle pilas nuevas y viejas.

- Está prohibido interferir con los cables de alimentación; podría provocar un cortocircuito.

- Las baterías agotadas deben retirarse del producto.

- ¡No arroje las pilas usadas a la basura sin clasificar!

- Las baterías deben eliminarse de acuerdo con la normativa para la eliminación de residuos electrónicos peligrosos.

- Si las baterías no se eliminan correctamente, las sustancias peligrosas pueden suponer un riesgo para la salud humana o el medio ambiente. El reciclaje de materiales contribuye a la conservación de los recursos naturales.

- Inserte siempre las pilas/baterías recargables con polaridad (más/+ y menos/-).

- Tipo de pilas utilizadas en el producto: 3XAAA

Información para consumidores sobre cómo manipular equipos eléctricos y electrónicos usados:

Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos no deben eliminarse junto con otros residuos domésticos. Dichos equipos deben recogerse de forma selectiva, como lo indica la marca adjunta: contenedor de residuos con ruedas tachado. El incumplimiento de la regla anterior y la eliminación inadecuada del equipo usado puede representar una amenaza para el medio ambiente natural y la salud humana como resultado de la presencia de componentes peligrosos en el equipo, tales como: cableado eléctrico, plástico, interruptores, etc. Para evitar la amenaza mencionada, estos componentes deben ser recogidos y procesados adecuadamente por empresas especializadas. Es inaceptable desmontar usted mismo el equipo usado. Los hogares desempeñan un papel importante contribuyendo a la reutilización y la recuperación, incluido el reciclaje de equipos de desecho. Esto se logra, en particular, mediante la participación activa en el sistema de recogida de residuos de equipos



IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

Dimensioni: 310*310*28 mm,
Schermo di visualizzazione: 95 * 57 mm,
Unità: kg/st/lb,
Carico: 5 kg - 225 kg
Materiale: ABS + vetro temperato + foglio di elettrodi

CARATTERISTICA:

La bilancia analitica LCD è un moderno dispositivo che misura il peso corporeo, che va da 5 kg a 225 kg. Oltre alla misurazione base del peso, la bilancia offre l'analisi della composizione corporea, compresa la misurazione della percentuale di grasso corporeo, della massa muscolare e del contenuto di acqua nel corpo. Dotato di un chiaro display LCD, permette anche di calcolare il BMI (Indice di Massa Corporea). Questo strumento avanzato consente di monitorare diversi parametri di salute, supportando gli utenti nel mantenimento di uno stile di vita sano.

DESCRIZIONE DEL PULSANTE:

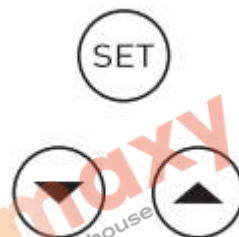
1. Lettura dell'IMC
2. Leggi la percentuale di grasso corporeo
3. Lettura % acqua corporea
4. Leggi la % di massa muscolare
5. Metabolismo basale
6. Icona modalità Atletica
7. Icona dell'uomo
8. Icona donna
9. Altezza visualizzata in piedi/pollici (solo per lettura libbre)
10. Lettura del peso in kg
11. Lettura del peso in libbre
12. Lettura del peso per strada
13. Pulsante "Su".
14. Pulsante IMPOSTA
15. Pulsante "Giù".

-Pulsante "IMPOSTA":

- Accende la bilancia
- Pulsante di conferma della selezione

Pulsante "Su" o "Giù".

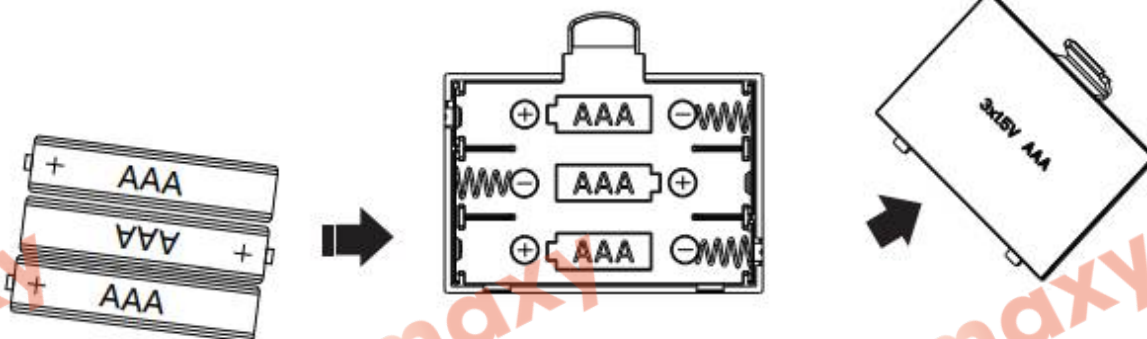
- Modifica il valore di altezza, età e livello di attività
- Seleziona il genere: maschio/femmina/atleta
- Seleziona l'utente P1-P10 in modalità memoria



PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

1. Inserire la batteria

Questa bilancia funziona con 3 batterie AAAA zinco-carbone (incluse). Aprire il coperchio delle batterie sul retro della bilancia e inserire le batterie nel vano batterie secondo i segni "+" e "-" sul fondo del vano. Chiudere il coperchio del vano batteria. La bilancia emetterà un segnale acustico. Se non si intende utilizzare questo dispositivo per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere la batteria.



2. Impostare le unità di misura

Per cambiare l'unità di misura, premere il pulsante UNIT sul retro della bilancia (kg/lb/st).

3. Alcuni modelli sono dotati di una pellicola adesiva sulla lente LCD per evitare graffi. Rimuoverlo prima dell'uso.

4. Posizionare la bilancia nella posizione corretta

Utilizzare sempre la bilancia su una superficie piana e dura. Non utilizzare su tappeti. Un tappeto o un pavimento irregolare possono influenzare il risultato della misurazione.



5. Avviare la bilancia

Premere la piattaforma della bilancia per attivarla. Il display mostra "0.0 kg" e poi si spegne. La bilancia è pronta per l'uso.



PROGRAMMAZIONE UTENTE:

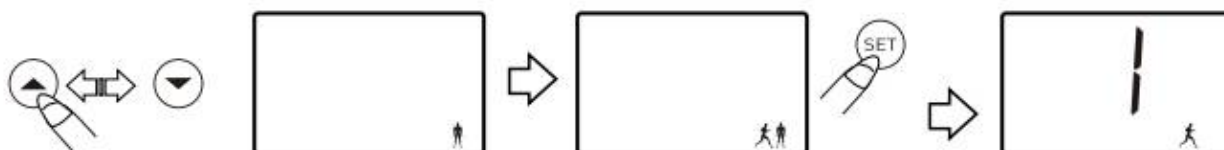
1. Premere il pulsante "SET" per accendere la bilancia.

2. Seleziona la memoria (la bilancia può ricordare i dati di 10 persone diverse)



3. Premere il pulsante "Su" o "Giù" per selezionare il numero di memoria (P1-10). Premere il pulsante "SET" per selezionare il numero di memoria visualizzato.

4. Selezionare la modalità Sesso o Atleti. Premere il pulsante "Su" o "Giù" per passare da uomo, donna o atleta. Premere il pulsante IMPOSTA per confermare.



Definizione di atleta:

Si forma almeno tre volte a settimana per migliorare le competenze specifiche richieste per un'attività specifica.



Watermarkkly

5. Seleziona il tuo livello di attività:

Premere il pulsante "Su" o "Giù" per selezionare il livello di attività (1-5). Premere il pulsante SET per selezionare il livello di attività visualizzato.



Seleziona il tuo livello di attività in base alle linee guida seguenti:

Livello 1. Sedentario/molto inattivo: poco o nessun esercizio

Livello 2 Attività limitata: esercizio 1-3 giorni a settimana

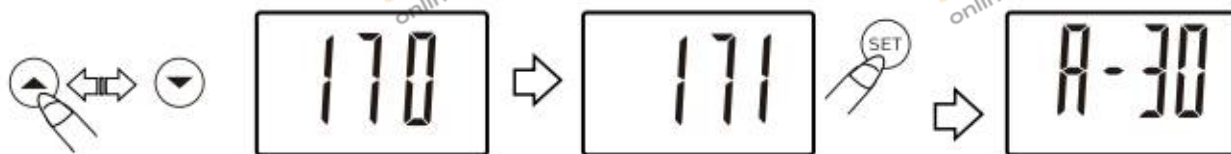
Livello 3 Attività moderata: esercizio 4-5 giorni a settimana

Livello 4 Molto attivo: fai esercizio 6-7 giorni a settimana

Livello 5 Estremamente attivo: esercizio fisico impegnativo o preparazione atletica.

6. Inserisci la tua altezza (scala da 100 cm a 220 cm)

Premere il pulsante Su o Giù per aumentare/diminuire le cifre dell'altezza. Premere il pulsante SET per selezionare l'altezza visualizzata.

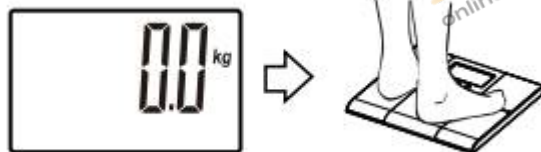


7. Inserisci la tua età (scala da 18 a 80)

Premere il pulsante Su o Giù per aumentare/diminuire l'età. Premere il pulsante SET per selezionare l'età visualizzata.



8. Quindi salire sulla bilancia quando mostra "0.0". La bilancia si spegnerà automaticamente dopo 60 secondi se non viene più utilizzata. I tuoi dati personali verranno salvati nella memoria del dispositivo.



MISURAZIONE DEL PESO CORPOREO

1. Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida.

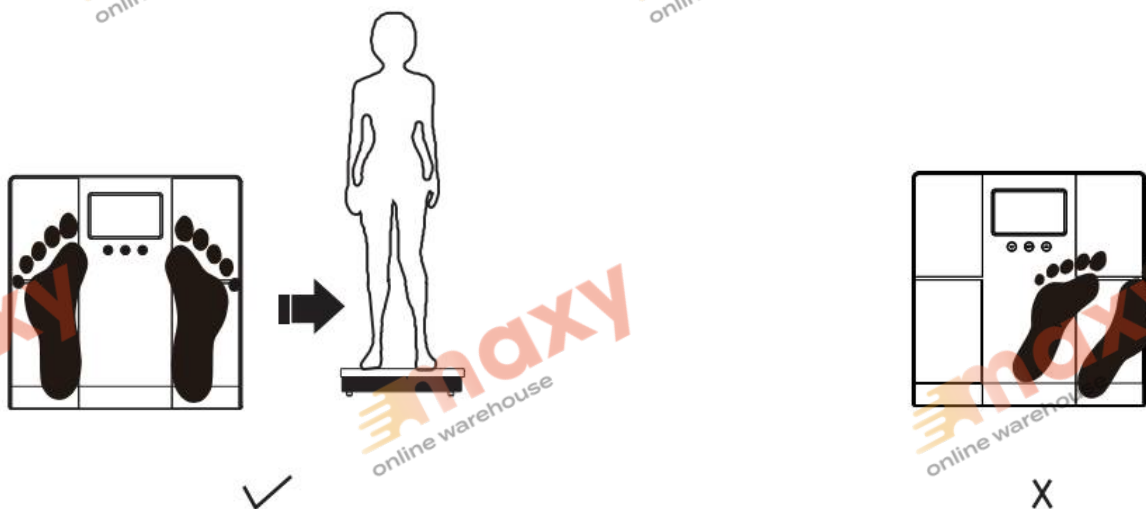
2. Accendere la bilancia premendo il centro della piattaforma.

3. Attendere qualche secondo e quando sul display appare "0.0", la bilancia è pronta per la pesatura.

4. Scendere dalla bilancia, il display mostrerà la lettura ancora per qualche secondo. La bilancia si spegne automaticamente.

MISURAZIONE DEL CONTENUTO DI TESSUTO GRASSO E DELL'ACQUA TOTALE CORPOREA.

Informazioni importanti per gli utenti: La bilancia dispone di 10 numeri di memoria personali (P1-P10). Prima di stimare il grasso corporeo e l'acqua, è necessario registrare l'altezza, l'età, il sesso e l'opzione della modalità normale/sportiva e selezionando il livello di attività a un dato numero. La scala utilizzerà quindi i fattori per stimare i risultati. Una volta che hai archiviato le tue informazioni personali in memoria, seleziona semplicemente. Se i dati cambiano, inseriscili nuovamente. La precisione dei risultati dipende da dove ti trovi sulla bilancia. Togliti i calzini, mettili in posizione. I tuoi piedi devono avere il massimo contatto con la piastra metallica sulla piattaforma. Rimanere sulla bilancia finché non appare il risultato sul display.



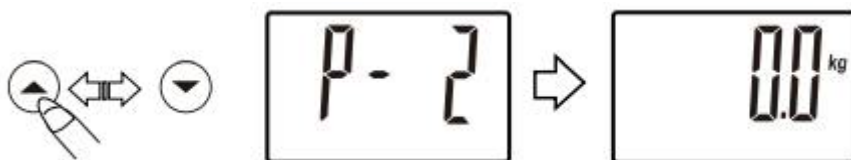
MISURAZIONE DEL GRASSO TISSUTALE E DELL'ACQUA TOTALE CORPOREA UTILIZZANDO IL PROFILO UTENTE:

A. Selezione di un profilo utente dalla memoria:

1. Premere il pulsante "SET" per accendere la bilancia. Il numero della memoria (P1-P10) lampeggia.



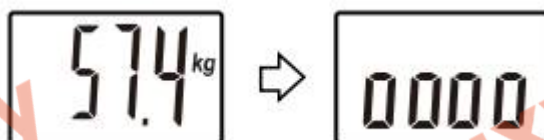
2. Premere i pulsanti Su o Giù finché non viene visualizzato il numero del profilo. Attendere finché sullo schermo non viene visualizzato "0.0".



3. Quando sullo schermo viene visualizzato "0.0", salire sulla bilancia a piedi nudi, posizionando i piedi in modo uniforme sulla piattaforma della bilancia con il massimo contatto con gli elettrodi metallici.



4. Resta fermo mentre la bilancia misura il tuo peso.
5. Il tuo peso verrà visualizzato per 2 secondi, quindi la bilancia emetterà un segnale acustico e inizierà a misurare la composizione corporea. Lo schermo mostrerà uno schema di zeri mobili "0000". Resta fermo sulla bilancia.



6. Dopo pochi secondi, il tuo BMI, % di grasso corporeo, % di acqua corporea, % di massa muscolare, KCAL e verrà visualizzato il peso stimato.



7. I risultati verranno ripetuti e la bilancia si spegnerà automaticamente.

B. Identificazione automatica dell'utente

Dopo aver programmato il tuo profilo in memoria ed esserti pesato, la bilancia ti riconoscerà in base al tuo peso. Lo fa in base al peso dell'utente (rileverà tutti i profili entro +/- 3 kg/6,6 libbre). Se il tuo peso differisce da quello precedente di +/- 3 kg/6,6 libbre, dovrai selezionare manualmente un profilo utente.

1. Salire sulla piattaforma direttamente a piedi nudi. Posiziona i piedi in modo uniforme, assicurando il massimo contatto con elettrodi metallici

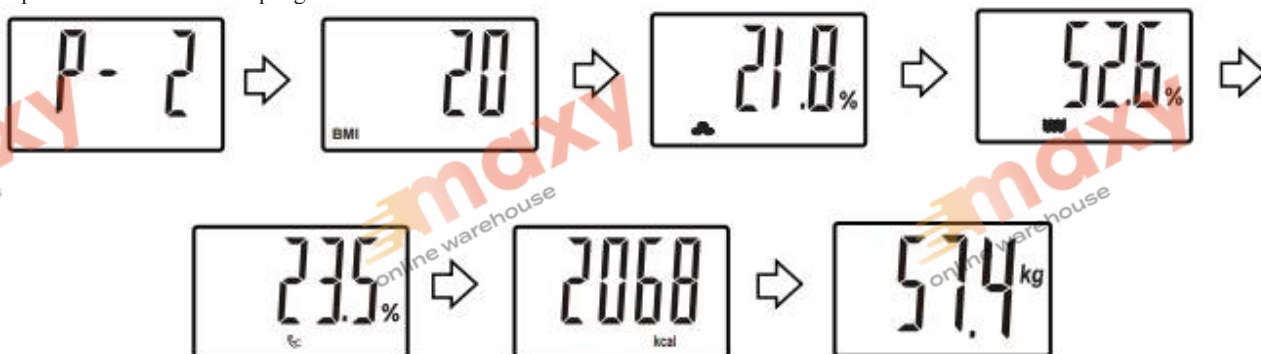


2. Resta fermo mentre la bilancia misura il tuo peso.

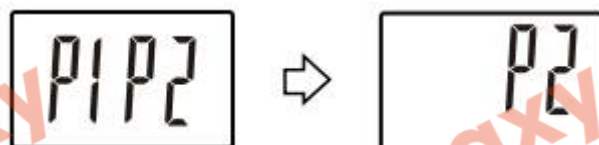
3. Il tuo peso verrà visualizzato per 2 secondi e poi inizierà a misurare la composizione corporea. Durante la misurazione, sullo schermo sarà visibile uno schema di zero mobile pari a "0000". Resta fermo sulla bilancia.



4. Se esiste un solo profilo utente la cui ultima lettura della bilancia è vicina alla persona da pesare, la bilancia selezionerà automaticamente il numero di memoria di quell'utente. La misurazione della composizione corporea verrà quindi visualizzata due volte prima che la bilancia si spenga.



5. Se sono presenti più profili utente (ad esempio 2 o 3) il cui peso è simile alla persona pesata (entro 3 kg), sullo schermo verranno visualizzati i numeri del profilo utente. Scendere dalla bilancia, premere i pulsanti "Su" o "Giù" per selezionare il numero di profilo appropriato.



COME ELIMINARE UN PROFILO UTENTE

1. Salire sulla bilancia. Verrà visualizzato il tuo peso.
2. La bilancia proverà a selezionare un profilo utente. Se sono presenti due o più profili in conflitto, lo schermo visualizzerà un gruppo di numeri di profilo in conflitto uno per uno entro pochi secondi.



3. Premere i pulsanti Su o Giù finché non viene visualizzato il numero del profilo che si desidera eliminare.



4. Tenere premuto il pulsante "SET" per 3 secondi finché sul display non viene visualizzato "DEL"



5. Alla successiva accensione della bilancia, tutte le informazioni sull'utente eliminato verranno cancellate.

COMPOSIZIONE CORPOREA:

Indice di massa corporea (IMC):

Il BMI è il rapporto tra peso corporeo e altezza. La tabella BMI è mostrata di seguito. Una deviazione al di sopra o al di sotto del range del BMI può essere considerata un rischio per la salute.

BMI parameter (reference to WHO)				
	sottopeso	normale	sovrappeso	obeso
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ATTENZIONE! La tabella è un esempio. Ogni caso è diverso e deve essere affrontato individualmente. Se non si dispone di conoscenze sufficienti, consultare un medico o un dietista.)

% di tessuto adiposo:

La percentuale di grasso corporeo rappresenta la percentuale di grasso totale calcolata aggiungendo grassi essenziali e grassi di riserva. I grassi essenziali sono necessari per varie funzioni del corpo. Il grasso di deposito fornisce energia, protegge dalle lesioni fisiche e isola il corpo per mantenerlo caldo.

Quantità di acqua nel corpo %:

La percentuale di acqua nell'organismo varia a seconda del sesso: nelle donne adulte sane si va dal 45% al 60%, mentre negli uomini varia dal 50% al 65%. Leggere fluttuazioni del peso corporeo nell'arco di poche ore sono normali e sono dovute alla ritenzione idrica nel corpo.

Metabolismo basale (Kcal):

Il tasso metabolico basale, BMR, è la quantità minima di calorie di cui il corpo umano ha bisogno per sopravvivere, per svolgere funzioni di base come la circolazione, la respirazione, la digestione e il mantenimento dell'equilibrio della temperatura corporea.

REGOLE DI SICUREZZA:

1. Conservare e utilizzare la bilancia in un luogo sicuro e asciutto.
2. Non smontare la bilancia per scopi diversi dalla sostituzione della batteria. .
3. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno morbido e umido.
4. Evitare urti o vibrazioni eccessivi della bilancia, come farla cadere sul pavimento.
5. Questa bilancia è progettata per leggere pesi da 5 a 225 kg (da 11 a 496 libbre).
6. Non riporre nulla sulla bilancia.
7. Utilizzare la bilancia in conformità con le raccomandazioni contenute in questo manuale.



Watermarkly

DOMANDE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Se la bilancia non si accende o non viene visualizzato il peso?

Controlla se la bilancia ha le batterie ed è accesa. In caso contrario, consultare la sezione "Preparazione" prima dell'uso.

2. Se la bilancia visualizza "Lo"?

Le batterie sono scariche. Sostituire tutte e 3 le batterie usate.

3. Se la bilancia non è precisa o il peso cambia?
Metti i piedi al centro della piattaforma e rimani fermo. Aspetta che il peso si fermi prima di guardare in basso sullo schermo. Il pavimento può causare fluttuazioni. Utilizzare la bilancia sulla superficie più dura.

4. Se la bilancia visualizza "88888" per più di 6 secondi?

Errore di calibrazione. Scendere dalla bilancia e attendere finché la bilancia non si spegne automaticamente. Iniziare a pesare nuovamente premendo con decisione sulla piattaforma della bilancia per ricalibrarla. Il display mostrerà "0.0" e poi si spegnerà. La bilancia è di nuovo pronta per l'uso.

5. Durante la misurazione, la bilancia visualizza il messaggio "Err"?

Avviso di sovraccarico. Rimuovere immediatamente il peso; in caso contrario il dispositivo verrà danneggiato permanentemente.

6. La bilancia visualizza "Err 1" quando si misura il grasso corporeo e il contenuto di acqua?

Errore di contatto. È impossibile misurare. Assicurati di stare fermo sulla bilancia, a piedi nudi, e di mantenere il massimo contatto tra i tuoi piedi e i contatti metallici. In caso contrario, vedere "MISURAZIONE DEL GRASSO CORPOREO E DELL'ACQUA CORPOREA TOTALE". Potrebbe essere necessario bagnare i piedi per migliorare il contatto elettrico.

7. La bilancia visualizza "Err L" quando si misura il grasso corporeo, l'acqua e la massa muscolare?

I valori stimati sono inferiori ai valori minimi che la scala può stimare. Bagnare i piedi può aiutare a migliorare il contatto elettrico.

8. La bilancia visualizza "Err H" quando si misura il grasso corporeo, l'acqua e la massa muscolare?

I valori stimati sono superiori ai valori massimi che la scala può stimare. Bagnare i piedi può aiutare a migliorare il contatto.

9. Cosa succede se non riesco ancora a risolvere il problema dopo aver eseguito i passaggi precedenti?

Se i messaggi di errore continuano ad apparire dopo aver seguito i passaggi precedenti, rimuovere e reinserire le batterie dopo 1 minuto.

INFORMAZIONI RIGUARDANTI BATTERIA E ACCUMULO

- Tenere le batterie/batterie ricaricabili lontano dalla portata dei bambini.

- Non conservare le batterie/batterie ricaricabili in luoghi facilmente accessibili, poiché potrebbero essere ingerite da bambini o animali domestici. In caso di ingestione consultare un medico il prima possibile.

- Le batterie/batterie ricaricabili che perdono o sono danneggiate possono causare ustioni a contatto con la pelle, quindi indossare sempre guanti protettivi adeguati quando vengono toccate.

- Le batterie/batterie ricaricabili non devono essere cortocircuitate, smontate o gettate nel fuoco. Pericolo di esplosione!

- Le normali batterie usa e getta non devono essere caricate, poiché esiste il rischio di esplosione! Caricare solo le batterie destinate a questo scopo, utilizzando un caricabatterie appropriato.

- Caricare le batterie prima di inserirle nel prodotto

- Le batterie devono essere caricate solo sotto la supervisione di un adulto.

- Non mescolare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) e ricaricabili (nichel-cadmio).

- Non mischiare mai batterie nuove e vecchie.

- È vietato interferire con i cavi di alimentazione: potrebbe verificarsi un cortocircuito.

- Le batterie scariche devono essere rimosse dal prodotto.

- Non gettare le batterie usate nei rifiuti indifferenziati!

- Le batterie devono essere smaltite in conformità con le normative per lo smaltimento dei rifiuti elettronici pericolosi.

- Se le batterie non vengono smaltite correttamente, le sostanze pericolose possono rappresentare un rischio per la salute umana o per l'ambiente. Il riciclaggio dei materiali contribuisce alla conservazione delle risorse naturali.

- Inserire sempre le batterie/batterie ricaricabili rispettando la polarità (più/+ e meno/-).

- Tipo di batterie utilizzate nel prodotto: 3XAAA

Informazioni per i consumatori su come gestire le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate:

I rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltiti con gli altri rifiuti domestici. Tali apparecchiature devono essere raccolte in modo selettivo, come indicato dal contrassegno allegato: contenitore per rifiuti su ruote barrato. La mancata osservanza di quanto sopra e lo smaltimento improprio delle apparecchiature usate possono costituire un pericolo per l'ambiente naturale e la salute umana derivante dalla presenza di componenti pericolosi nell'apparecchiatura, quali: cavi elettrici, plastica, interruttori, ecc. Per evitare il rischio di sopra del pericolo, tali componenti dovranno essere raccolti e opportunamente trattati da aziende specializzate. Lo smontaggio da soli delle apparecchiature usate è inaccettabile. Le famiglie svolgono un ruolo importante nel contribuire al riutilizzo e al recupero, compreso il riciclaggio delle apparecchiature usate. Ciò avviene in particolare attraverso la partecipazione attiva al sistema di raccolta dei rifiuti delle apparecchiature.



Watermarkly

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

Dimensiune: 310*310*28mm,

Ecran de afișare: 95*57mm,

Unități: kg/st/lb,

Sarcina: 5kg - 225kg

Material: ABS + sticla securizata + folie cu electrozi

CARACTERISTICĂ:

Cantarul de baie analitic LCD este un aparat modern care masoara greutatea corporala, variind de la 5 kg la 225 kg. Pe lângă măsurarea greutății de bază, cântarul oferă o analiză a compoziției corporale, inclusiv măsurarea procentului de grăsime corporală, a masei musculare și a conținutului de apă din corp. Echipat cu un afișaj LCD clar, vă permite, de asemenea, să calculați IMC (indicele de masă corporală). Acest instrument avansat vă permite să monitorizați diverși parametri de sănătate, sprijinind utilizatorii în menținerea unui stil de viață sănătos.

DESCRIEREA BUTONULUI:

1. Citirea IMC
2. Citiți % grăsime corporală
3. Citirea % apei corporale
4. Citiți % din masa musculară
5. Rata metabolică bazală
6. Pictograma modului sportiv
7. Icoana omului
8. Icoana femeie
9. Înălțimea afișată în picioare/închi (numai pentru citirea lbs)
10. Citirea greutății în kg
11. Citirea greutății în kilograme
12. Citirea greutății pe stradă
13. Butonul „Sus”.
14. Butonul SET
15. Butonul „Jos”.

- Butonul „SET”:

- Pornește cântarul
- Buton de confirmare a selecției

Butonul „Sus” sau „Jos”.

- Modifică valoarea înălțimii, vârsta și nivelul de activitate
- Selectează genul: bărbat/femeie/atlet
- Selectează utilizatorul P1-P10 în modul memorie

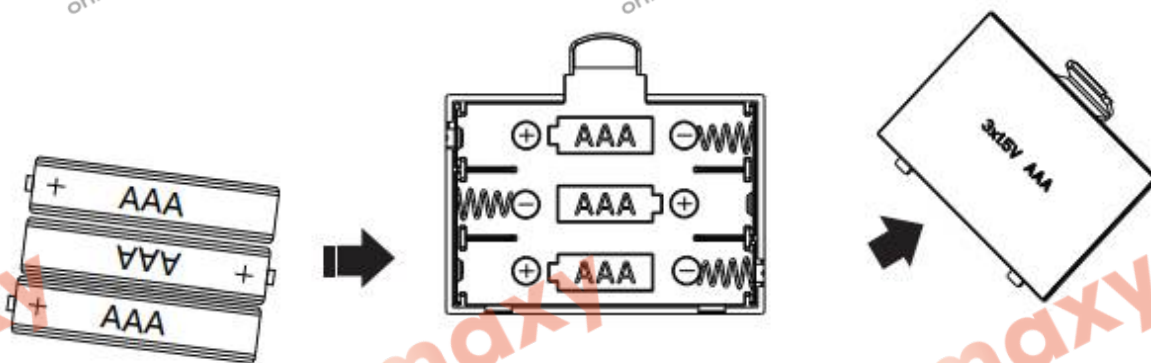


Watermarkly

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE UTILIZARE

1. Introducere bateriei

Această cântare funcționează cu baterii zinc-carbon 3XAAA (incluse). Deschideți capacul bateriei de pe spatele cântarului și puneți bateriile în compartimentul bateriilor conform semnelor „+” și „-” din partea de jos a compartimentului. Închideți capacul compartimentului bateriei. Cântarul va emite un bip. Dacă nu intenționați să utilizați acest dispozitiv pentru o perioadă lungă de timp, este recomandabil să scoateți bateria.



2. Setarea unităților de măsură

Pentru a schimba unitatea de măsură, apăsați butonul UNIT de pe spatele cântarului (kg/lb/st).

3. Unele modele au un film adeziv pe lentila LCD pentru a preveni zgârierea. Scoateți-l înainte de utilizare.

4. Așezați cântarul în poziția corectă

Utilizați întotdeauna cântarul pe o suprafață plană și tare. A nu se folosi pe covoare. Un covor sau o podea neuniformă pot afecta rezultatul măsurării.



5. Porniți cântarul

Apăsați platforma cântarului pentru a o activa. Afișajul arată „0,0 kg” și apoi se stinge. Cântarul este gata de utilizare.



PROGRAMARE UTILIZATOR:

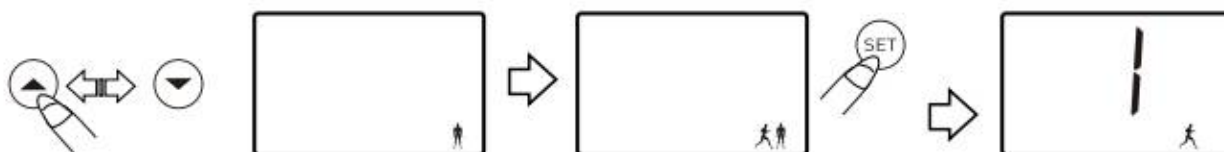
1. Apăsați butonul „SET” pentru a porni cântarul.

2. Selectați memoria (cântarul își poate aminti datele a 10 persoane diferite)



3. Apăsați butonul „Sus” sau „Jos” pentru a selecta numărul de memorie (P1-10). Apăsați butonul „SET” pentru a selecta numărul de memorie afișat.

4. Selectați modul Gen sau Atlet. Apăsați butonul „Sus” sau „Jos” pentru a comuta între bărbați, femei sau atlet. Apăsați butonul SET pentru a confirma.



Definiția unui sportiv:

Antrenează de cel puțin trei ori pe săptămână pentru a îmbunătăți abilitățile specifice necesare pentru o anumită activitate.



Watermarkly

5. Selectați nivelul dvs. de activitate:

Apăsați butonul „Sus” sau „Jos” pentru a vă selecta nivelul de activitate (1-5). Apăsați butonul SET pentru a selecta nivelul de activitate afișat.



Selectați nivelul de activitate conform instrucțiunilor de mai jos:

Nivelul 1. Sedentar/foarte inactiv: exerciții fizice reduse sau deloc

Nivelul 2 Activitate limitată: exerciții 1-3 zile pe săptămână

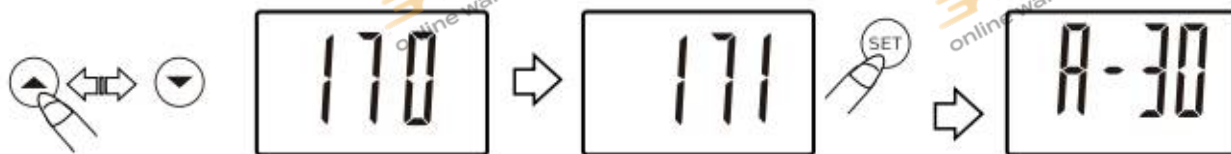
Nivelul 3 Activitate moderată: exerciții fizice 4-5 zile pe săptămână

Nivelul 4 Foarte activ: exerciții 6-7 zile pe săptămână

Nivelul 5 Extrem de activ: exerciții fizice solicitante sau antrenament athletic.

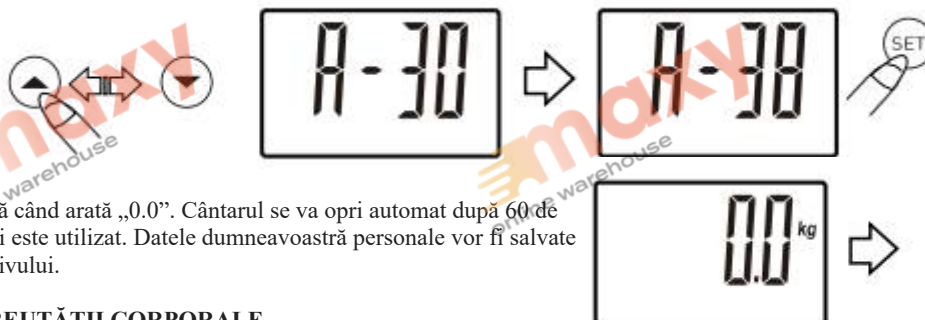
6. Introduceți înălțimea dvs. (scara de la 100 cm la 220 cm)

Apăsați butonul Sus sau Jos pentru a crește/scădea cifrele de înălțime. Apăsați butonul SET pentru a selecta înălțimea afișată.



7. Introduceți vârsta (scala de la 18 la 80)

Apăsați butonul Sus sau Jos pentru a crește/scădea vârsta. Apăsați butonul SET pentru a selecta vârsta afișată.



8. Apoi urcă pe scară când arată „0.0”. Cântarul se va opri automat după 60 de secunde dacă nu mai este utilizat. Datele dumneavoastră personale vor fi salvate în memoria dispozitivului.

MĂSURAREA GREUTĂȚII CORPORALE

1. Așezați cântarul pe o suprafață plană și solidă.

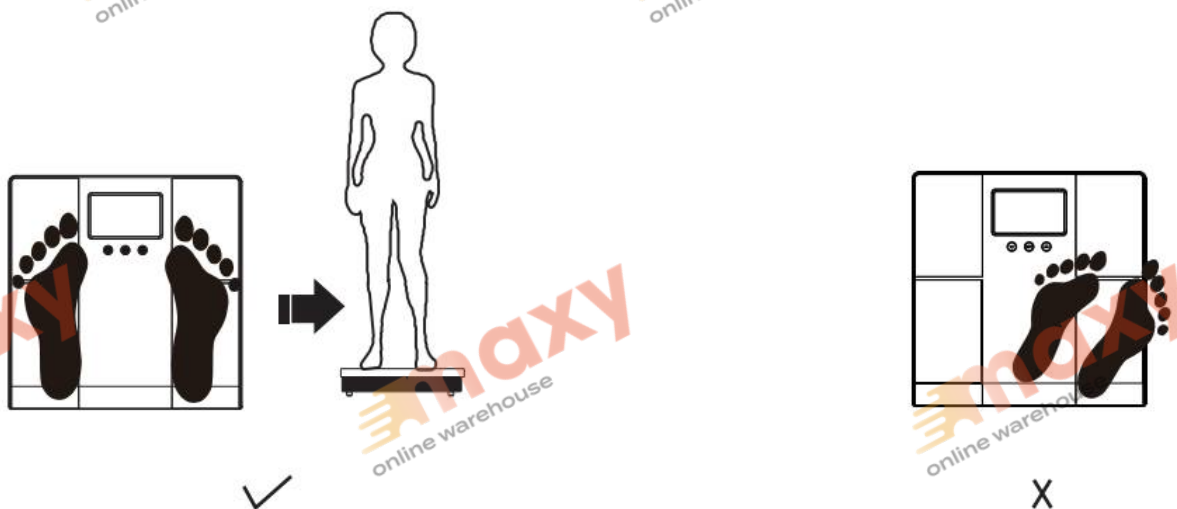
2. Porniți cântarul apăsând pe centrul platformei.

3. Așteptați câteva secunde și când pe afișaj apare „0.0”, cântarul este pregătit pentru cântărire.

4. Coborâți de pe cântar, afișajul va afișa citirea pentru încă câteva secunde. Cântarul se oprește automat.

MĂSURAREA CONȚINUTULUI DE ȚESUT GRASIT ȘI A APEI CORPORALE TOTALE.

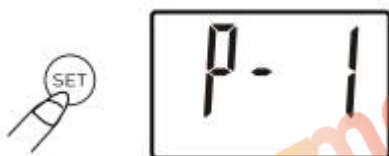
Informații importante pentru utilizatori: Cântarul are 10 numere de memorie personale (P1-P10). Înainte de a estima grăsimea corporală și apa, trebuie mai întâi să vă înregistrați înălțimea, vârsta, sexul, opțiunea mod normal/sport și selectarea nivelului de activitate la un număr dat. Scala va folosi apoi factori pentru a estima rezultatele. După ce aveți informațiile personale stocate în memorie, pur și simplu selectați. Dacă datele se modifică, introduceți-le din nou. Precizia rezultatelor depinde de locul în care vă aflați pe scară. Scoate-ți șosetele, pune-te în poziție. Picioarele tale trebuie să aibă contact maxim cu placa metalică de pe platformă. Rămâneți pe cântar până când rezultatul apare pe afișaj.



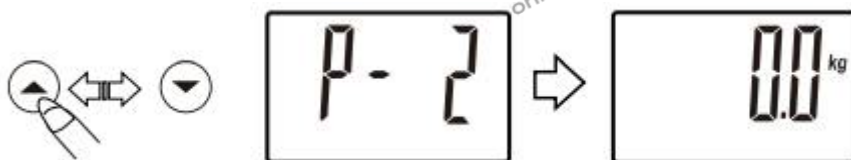
MĂSURAREA GRĂSIMII ȚESUTURILOR ȘI A APEI TOTALE CORPORALE CU PROFILUL UTILIZATORULUI:

A. Selectarea unui profil de utilizator din memorie:

1. Apăsați butonul „SET” pentru a porni cântarul. Numărul de memorie (P1-P10) clipește.



2. Apăsați butoanele Sus sau Jos până când apare numărul de profil. Așteptați până când ecranul arată „0.0”.

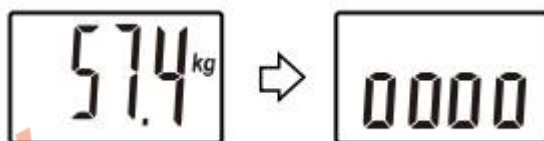


3. Când pe ecran apare „0.0”, pașiți pe cântar cu picioarele goale, așezându-vă picioarele uniform pe platforma cântarului, cu contact maxim cu electrozii metalici.



4. Stați nemișcat în timp ce cântarul vă măsoară greutatea.

5. Greutatea ta va fi afișată timp de 2 secunde, apoi cântarul va emite un bip și va începe măsurarea compoziției corporale. Ecranul va afișa un model de zerouri în mișcare „0000”. Stai nemișcat pe cântar.



6. După câteva secunde, IMC, % grăsime corporală, apă corporală %, masa musculară %, KCAL și va fi afișată greutatea estimată.



7. Rezultatele vor fi repetate și cântarul se va opri automat.

B. Identificarea automată a utilizatorului

După ce ți-ai programat profilul în memorie și te-ai cântărit, cântarul te va recunoaște în funcție de greutatea ta. Face acest lucru pe baza greutății utilizatorului (va detecta toate profilurile cu o greutate de +/- 3 kg/6,6 lbs). Dacă greutatea dvs. diferă de cea anterioară cu +/- 3 kg/6,6 lbs, va trebui să selectați manual un profil de utilizator.

1. Pășește pe platformă direct cu picioarele goale. Așezați picioarele uniform, asigurând contact maxim cu electrozi metalici

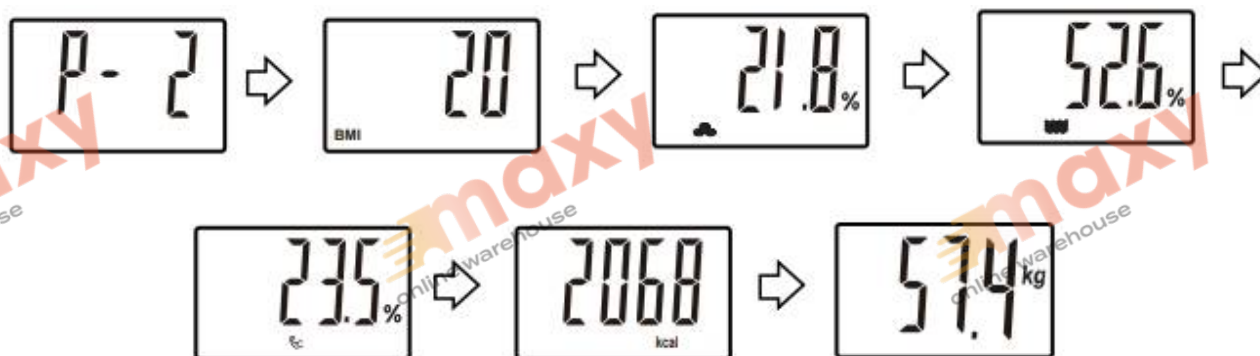


2. Stați nemișcat în timp ce cântarul vă măsoară greutatea.

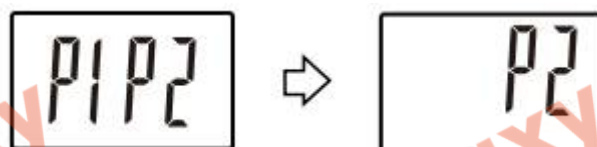
3. Greutatea ta va fi afișată timp de 2 secunde și apoi va începe măsurarea compoziției tale corporale. În timpul măsurării, un model zero în mișcare de „0000” va fi vizibil pe ecran. Stai nemișcat pe cântar.



4. Dacă există un singur profil de utilizator a cărui ultima citire a cântarului este aproape de persoana cântărită, cântarul va selecta automat numărul de memorie al utilizatorului respectiv. Măsurarea compoziției corporale va fi apoi afișată de două ori înainte ca cântarul să se oprească.



5. Dacă există mai mult de un profil de utilizator (de exemplu, 2 sau 3) a căror greutate este similară cu persoana cântărită (în limita a 3 kg), numerele profilului de utilizator vor apărea pe ecran. Coborâți cântarul, apăsați butoanele „Sus” sau „Jos” pentru a selecta numărul de profil corespunzător.



Watermarkly

CUM SE ȘTERGE UN PROFIL DE UTILIZATOR

1. Pășește-te pe cântar. Greutatea ta va apărea.
2. Cântarul va încerca să selecteze un profil de utilizator. Dacă există două sau mai multe profile conflictuale, ecranul va afișa un grup de numere de profil conflictuale unul câte unul în câteva secunde.



3. Apăsăți butoanele Sus sau Jos până când apare numărul profilului pe care doriți să îl ștergeți.



4. Apăsăți și mențineți apăsat butonul „SET” timp de 3 secunde până când afișajul arată „DEL”



5. Data viitoare când cântarul este pornit, toate informațiile despre utilizatorul șters vor fi șterse.

COMPOZITIA CORPULUI:

Indicele de masă corporală (IMC):

IMC este raportul dintre greutatea corporală și înălțimea. Tabelul IMC este prezentat mai jos. O abatere peste sau sub intervalul IMC poate fi considerată un risc pentru sănătate.

BMI parameter (reference to WHO)				
	subponderal	normal	supraponderal	obezi
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ATENȚIE! Tabelul este un exemplu. Fiecare caz este diferit și trebuie abordat individual. Dacă nu aveți cunoștințe suficiente, consultați un medic sau un dietetician.)

% tesut gras:

Procentul de grăsime corporală reprezintă procentul de grăsime total calculat prin adăugarea de grăsime esențială și grăsime de rezervă. Grăsimile esențiale sunt necesare pentru diferite funcții ale corpului. Grăsimea de depozitare oferă energie, protejează împotriva rănilor fizice și izolează corpul pentru a rămâne cald.

Cantitatea de apă din organism %:

Procentul de apă din organism variază în funcție de sex: la femeile adulte sănătoase acesta variază de la 45% la 60%, în timp ce la bărbați variază de la 50% la 65%. Ușoare fluctuații ale greutății corporale în decurs de câteva ore sunt normale și rezultă din retenția de apă în organism.

Rata metabolică bazală (Kcal):

Rata metabolică bazală, BMR, este cantitatea minimă de calorii de care are nevoie corpul uman pentru a supraviețui, pentru a îndeplini funcții de bază precum circulația, respirația, digestia și menținerea echilibrului temperaturii corpului.

REGULI DE SIGURANȚĂ:

1. Depozitați și utilizați cântarul într-un loc sigur și uscat.
2. Nu dezamblați cântarul în alte scopuri decât înlocuirea bateriei.
3. După utilizare, curățați cântarul cu o cârpă moale și umedă.
4. Evitați impactul sau vibrațiile excesive ale cântarului, cum ar fi scăparea lui pe podea.
5. Acest cântar este conceput pentru a citi greutăți de la 5 la 225 kg (11 la 496 lb).
6. Nu depozitați nimic pe cântar.
7. Utilizați cântarul în conformitate cu recomandările cuprinse în acest manual.



Watermarkly

ÎNTREBĂRI ȘI DEPUINERE

1. Dacă cântarul nu pornește sau nu este afișată nicio greutate?

Verificați dacă cântarul are baterii și este pornit. Dacă nu, consultați secțiunea „Pregătire” înainte de folosire”

2. Dacă cântarul afișează „Lo”?

Bateriile sunt epuizate. Înlocuiți toate cele 3 baterii uzate.

3. Dacă cântarul este inexact sau greutatea se modifică? Puneți picioarele în centrul platformei și stați nemișcat. Așteptați până când greutatea se oprește înainte de a privi în jos pe ecran. Poate provoca fluctuații. Utilizați cântarul pe cea mai dură suprafață.

4. Dacă cântarul afișează „88888” pentru mai mult de 6 secunde?

Eroare de calibrare. Coborâți cântarul și așteptați până când cântarul se oprește automat. Începeți să cântăriți din nou apăsând ferm pe platforma cântarului pentru a o recalibra. Afișajul va afișa „0.0” și apoi se va opri. Cântarul este gata de utilizare din nou.

5. În timpul măsurării, cântarul afișează mesajul „Err”?

Avertizare de suprasarcină. Îndepărtați imediat greutatea; altfel dispozitivul va fi deteriorat permanent.

6. Cântarul afișează „Err 1” când se măsoară grăsimea corporală și conținutul de apă?

Eroare de contact. Este imposibil de măsurat. Asigurați-vă că stați nemișcat pe cântar, desculț și mențineți un contact maxim între picioare și contactele metalice. Dacă nu, consultați „MĂSURAREA GRĂSIȚII CORPORALE ȘI A APEI CORPORALE TOTALE”. Poate fi necesar să vă udați picioarele pentru a îmbunătăți contactul electric.

7. Cântarul afișează „Err L” când se măsoară grăsimea corporală, apa și masa musculară?

Valorile estimate sunt mai mici decât valorile minime pe care scala le poate estima. Udarea picioarelor poate ajuta la îmbunătățirea contactului electric.

8. Cântarul afișează „Err H” când se măsoară grăsimea corporală, apa și masa musculară?

Valorile estimate sunt mai mari decât valorile maxime pe care scala le poate estima. Udarea picioarelor poate ajuta la îmbunătățirea contactului

9. Ce se întâmplă dacă tot nu pot rezolva problema după ce am făcut pașii de mai sus?

Dacă mesaje de eroare încă apar după ce ați urmat pașii de mai sus, scoateți și reintroduceți bateriile după 1 minut.

INFORMAȚII PRIVIND BATERIE ȘI ACUMULARE

- Păstrați bateriile/bateriile reîncărcabile departe de copii.

- Nu depozitați bateriile/bateriile reîncărcabile în locuri ușor accesibile, deoarece există riscul ca acestea să fie înghițite de copii sau animale de companie. Dacă este înghițit, consultați un medic cât mai curând posibil.

- Bateriile/bateriile reîncărcabile cu scurgeri sau deteriorate pot provoca arsuri atunci când intră în contact cu pielea, așa că purtați întotdeauna mănuși de protecție adecvate când le atingeți.

- Bateriile/bateriile reîncărcabile nu trebuie scurtcircuitate, dezasamblate sau aruncate în foc. Există risc de explozie!

- Bateriile obișnuite de unică folosință nu trebuie încărcate, deoarece există riscul de explozie! Încărcați numai bateriile destinate acestui scop, folosind un încărcător adecvat.

- Încărcați bateriile înainte de a le introduce în produs

- Bateriile trebuie încărcate numai sub supravegherea unui adult.

- Nu amestecați baterii alcaline, standard (carbon-zinc) și reîncărcabile (nichel-cadmium).

- Nu amestecați niciodată bateriile noi și vechi.

- Este interzisă interferarea cu cablurile de alimentare - poate provoca un scurtcircuit.

- Bateriile epuizate trebuie scoase din produs.

- Nu aruncați bateriile uzate în deșeurile nesortate!

- Bateriile trebuie aruncate în conformitate cu reglementările pentru eliminarea deșeurilor electronice periculoase.

- Dacă bateriile nu sunt aruncate corect, substanțele periculoase pot prezenta un risc pentru sănătatea umană sau pentru mediu.

Reciclarea materialelor contribuie la conservarea resurselor naturale.

- Introduceți întotdeauna bateriile/bateriile reîncărcabile cu polaritatea (plus/+ și minus/-).

- Tip de baterii utilizate în produs: 3XAAA

Informații pentru consumatori cu privire la modul de manipulare a echipamentelor electrice și electronice uzate:

Deșeurile de echipamente electrice și electronice nu trebuie aruncate împreună cu alte deșeuri menajere. Un astfel de echipament trebuie colectat selectiv, așa cum este indicat de marcajul atașat - containerul de deșeuri pe roți tăiat. Nerespectarea regulii de mai sus și eliminarea necorespunzătoare a echipamentului uzat poate reprezenta o amenințare pentru mediul natural și sănătatea umană, ca urmare a prezenței componentelor periculoase în echipament, cum ar fi: cabluri electrice, plastic, întrerupătoare etc. Pentru a evita de mai sus, aceste componente ar trebui să fie colectate în mod corespunzător de către companii specializate. Este inacceptabil să dezasamblați singur echipamentul uzat. Gospodăriile joacă un rol important în contribuția la reutilizare și valorificare, inclusiv la reciclarea deșeurilor de echipamente. Acest lucru se realizează în special prin participarea activă la sistemul de colectare a deșeurilor echipamentelor.



HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

Méret: 310*310*28mm,
Kijelző: 95*57mm,
Mértékegységek: kg/st/lb,
Terhelhetőség: 5kg - 225kg
Anyaga: ABS + edzett üveg + elektródalap

JELLEGZETES:

Az LCD analitikai fürdőszobai mérleg egy modern eszköz, amely 5 kg és 225 kg közötti testsúlyt mér. A mérleg az alapvető súlymérés mellett testösszetétel elemzést is kínál, beleértve a testsírszázalék, az izomtömeg és a szervezet víztartalmának mérését. Az átlátszó LCD kijelzővel felszerelve a BMI (Body Mass Index) kiszámítását is lehetővé teszi. Ez a fejlett eszköz lehetővé teszi a különböző egészségügyi paraméterek nyomon követését, segítve a felhasználókat az egészséges életmód fenntartásában.

GOMB LEÍRÁS:

1. BMI-olvasás
2. Olvassa el a testsír százalékát
3. Testvíz % leolvasás
4. Olvassa le az izomtömeg %-át
5. Alapanyagcsere
6. Sportoló mód ikonja
7. Férfi ikon
8. Nő ikon
9. A kijelzett magasság lábban/hüvelykben (csak fontok esetén)
10. Súlyleolvasás kg-ban
11. Súlyleolvasás fontban
12. Súlyolvasás az utcán
13. "Fel" gomb
14. SET gomb
15. "Le" gomb

- "SET" gomb:

- Bekapcsolja a mérleget
- Kiválasztás megerősítése gomb

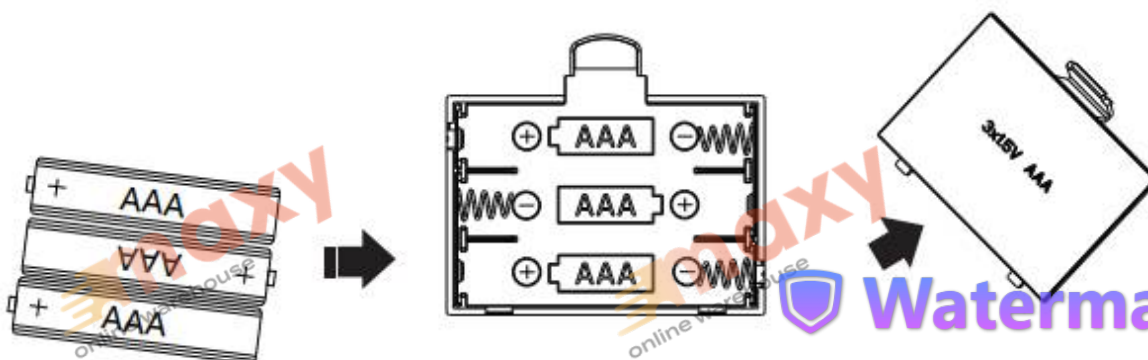
"Fel" vagy "Le" gomb

- Módosítja a magasság, életkor és aktivitási szint értékét
- Kiválasztja a nemet: férfi/nő/sportoló
- A P1-P10 felhasználó kiválasztása memória módban

ELŐKÉSZÍTÉS HASZNÁLAT ELŐTT

1. Helyezze be az akkumulátort

Ez a mérleg 3XAAA cink-szén elemmel működik (tartozék). Nyissa ki az elemtartó fedelét a mérleg hátulján, és helyezze be az elemeket az elemtartóba a rekesz alján található „+” és „-” jelek szerint. Csukja be az elemtartó fedelét. A mérleg sípol. Ha hosszabb ideig nem kívánja használni a készüléket, tanácsos eltávolítani az akkumulátort.



2. Állítsa be a mértékegységeket

A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a mérleg hátulján található UNIT gombot (kg/lb/st).

3. Egyes modellek LCD lencséjén öntapadó fólia található, hogy megakadályozza a karcolódást. Használat előtt távolítsa el.

4. Helyezze a mérleget a megfelelő pozícióba

A mérleget mindig sík és kemény felületen használja. Ne használja szőnyegen. A szőnyeg vagy az egyenetlen padló befolyásolhatja a mérési eredményt.



5. Indítsa el a mérleget

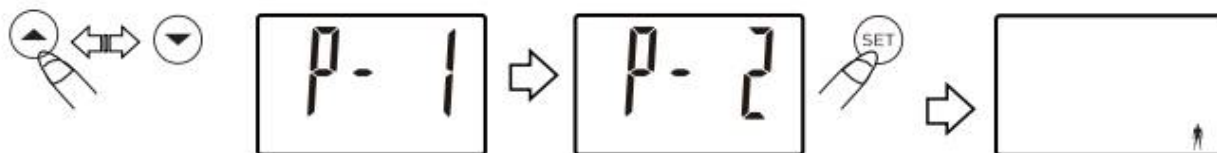
Nyomja meg a mérleg platformot az aktiváláshoz. A kijelzőn megjelenik a „0,0 kg”, majd kialszik. A mérleg használatra kész.



FELHASZNÁLÓI PROGRAMOZÁS:

1. Nyomja meg a "SET" gombot a mérleg bekapcsolásához.

2. Válassza ki a memóriát (a mérleg 10 különböző ember adatait képes megjegyezni)



3. Nyomja meg a "Fel" vagy "Le" gombot a memória számának kiválasztásához (P1-10). Nyomja meg a "SET" gombot a megjelenített memória szám kiválasztásához.

4. Válassza a Nem vagy a Sportoló módot. Nyomja meg a "Fel" vagy "Le" gombot a férfi, női vagy sportoló közötti váltáshoz. Nyomja meg a SET gombot a megerősítéshez.



A sportoló meghatározása:

Hetente legalább háromszor edz egy adott tevékenységhez szükséges speciális készségek fejlesztése érdekében.

5. Válassza ki az aktivitási szintjét:

Nyomja meg a "Fel" vagy "Le" gombot az aktivitási szint kiválasztásához (1-5). Nyomja meg a SET gombot a megjelenített aktivitási szint kiválasztásához.



Válassza ki tevékenységi szintjét az alábbi irányelvek szerint:

1. szint. Ülő/nagyon inaktív: kevés vagy egyáltalán nem mozog
2. szint Korlátozott aktivitás: gyakoroljon heti 1-3 napot
3. szint Mérsékelt aktivitás: heti 4-5 nap gyakorlat
4. szint Nagyon aktív: gyakoroljon heti 6-7 napot
5. szint Rendkívül aktív: fizikailag megterhelő gyakorlat vagy atlétikai edzés.

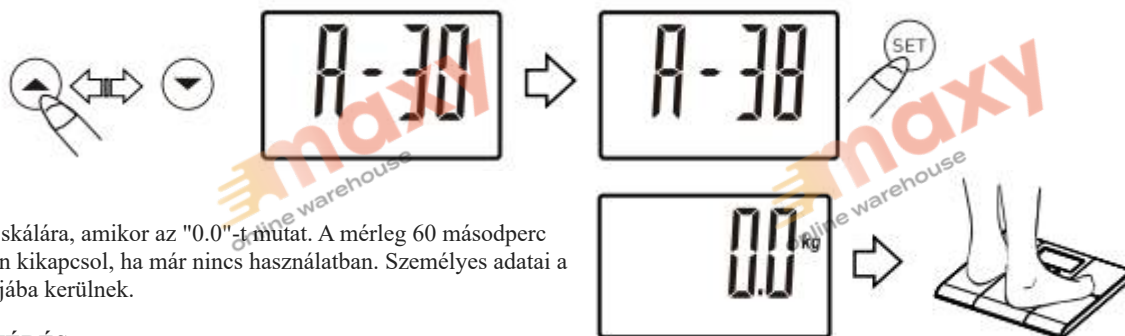
6. Adja meg magasságát (100 cm-től 220 cm-ig terjedő skála)

Nyomja meg a Fel vagy Le gombot a magasság számjegyeinek növeléséhez/csökkentéséhez. Nyomja meg a SET gombot a kijelzett magasság kiválasztásához.



7. Adja meg életkorát (18-től 80-ig terjedő skála)

Nyomja meg a Fel vagy Le gombot az életkor növeléséhez/csökkentéséhez. Nyomja meg a SET gombot a kijelzett életkor kiválasztásához.



8. Ezután lépjen a skálára, amikor az "0.0"-t mutat. A mérleg 60 másodperc után automatikusan kikapcsol, ha már nincs használatban. Személyes adatai a készülék memóriájába kerülnek.

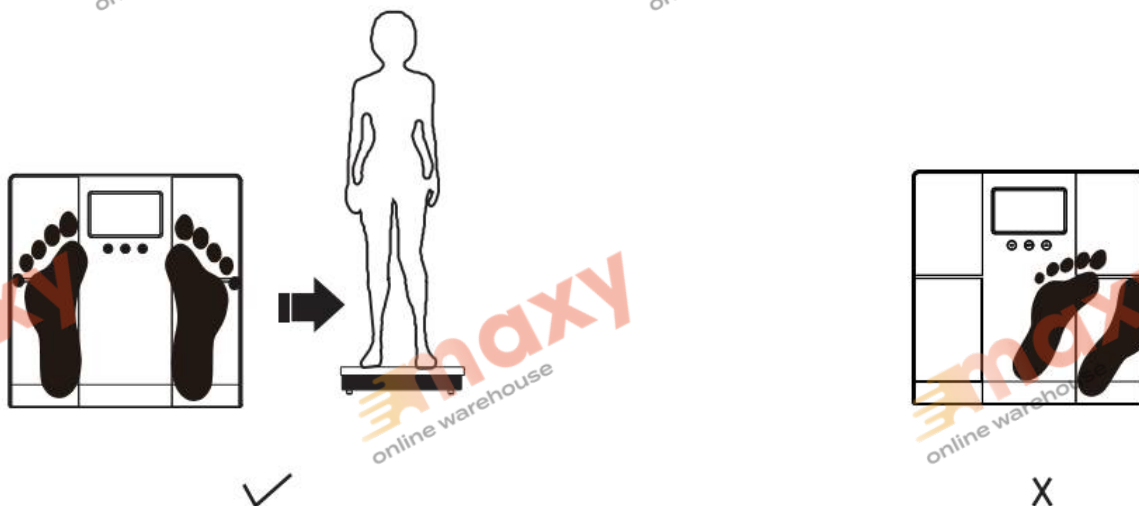
TESTTÖMEG MÉRÉS

1. Helyezze a mérleget sima, szilárd felületre.
2. Kapcsolja be a mérleget az emelőkosár középső megnyomásával.
3. Várjon néhány másodpercet, és amikor a "0.0" megjelenik a kijelzőn, a mérleg készen áll a mérésre.
4. Lépjen le a mérlegről, a kijelzőn még néhány másodpercig látható lesz az érték. A mérleg automatikusan kikapcsol.

A ZSÍROSZÖVET TARTALMÁNAK ÉS A TELJES TESTVÍZ MÉRÉSE.

Fontos tudnivalók a felhasználók számára: A mérleg 10 személyes memóriaszámmal rendelkezik (P1-P10). Mielőtt megbecsülné a testsírt és a vízmennyiséget, először fel kell jegyeznie magasságát, életkorát, nemét, a normál/sport módot és az aktivitás szintjének kiválasztása egy adott számon. A skála ezután tényezőket használ az eredmények becsüléséhez. Miután személyes adatait a memóriában tárolta, egyszerűen válassza ki. Ha az adatok megváltoznak, kérjük adja meg újra.

Az eredmények pontossága attól függ, hogy hol áll a mérlegen. Vedd le a zoknit, helyezkedj el. Lábának maximálisan érintkeznie kell az emelvényen lévő fémlemezzel. Maradjon a skálán, amíg az eredmény meg nem jelenik a kijelzőn.



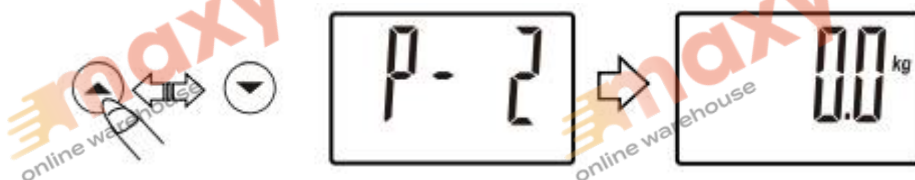
A SZÖVETI ZSÍR ÉS A TELJES TESTVÍZ MÉRÉSE FELHASZNÁLÓI PROFIL HASZNÁLATÁVAL:

A. Felhasználói profil kiválasztása a memóriából:

1. Nyomja meg a "SET" gombot a mérleg bekapcsolásához. A memória száma (P1-P10) villog.



2. Nyomja le a Fel vagy Le gombot, amíg meg nem jelenik a profilszáma. Várjon, amíg a képernyőn megjelenik a „0.0”.

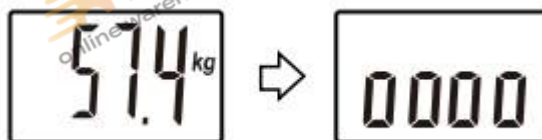


3. Amikor a „0.0” jelenik meg a képernyőn, lépjen a mérlegre mezítláb úgy, hogy a lábát egyenletesen helyezze a mérleg platformjára úgy, hogy maximálisan érintkezzen a fémlektrodákkal.



4. Álljon nyugodtan, amíg a mérleg méri a súlyát.

5. A testsúlya 2 másodpercig megjelenik, majd a mérleg sípol, és elkezd mérni a testösszetételét. A képernyőn mozgó nullák „0000” mintája jelenik meg. Álljon meg a mérlegen.



6. Néhány másodperc múlva a BMI, testszír %, testvíz %, izomtömeg %, KCAL és megjelenik a becsült súly.

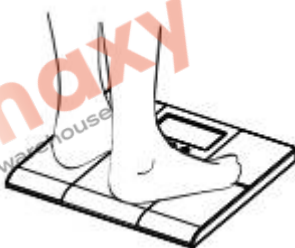


7. Az eredmények megismétlődnek, és a mérleg automatikusan kikapcsol.

B. Automatikus felhasználó azonosítás

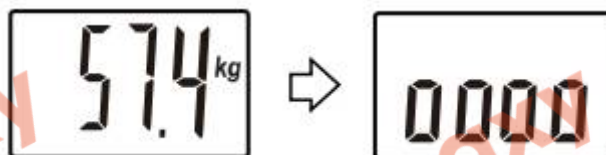
Miután beprogramozta a profilját a memóriába, és lemérte magát, a mérleg a súlya alapján felismeri Önt. Ezt a felhasználó súlya alapján teszi (minden profilt észlel +/- 3 kg/6,6 fonton belül). Ha az Ön súlya +/- 3 kg-mal/6,6 fonttal különbözik az előzőtől, akkor manuálisan kell kiválasztania egy felhasználói profilt.

1. Lépjen közvetlenül a platformra mezítláb. Egyenletesen helyezze el lábát, biztosítva a maximális érintkezést fém elektrodákkal

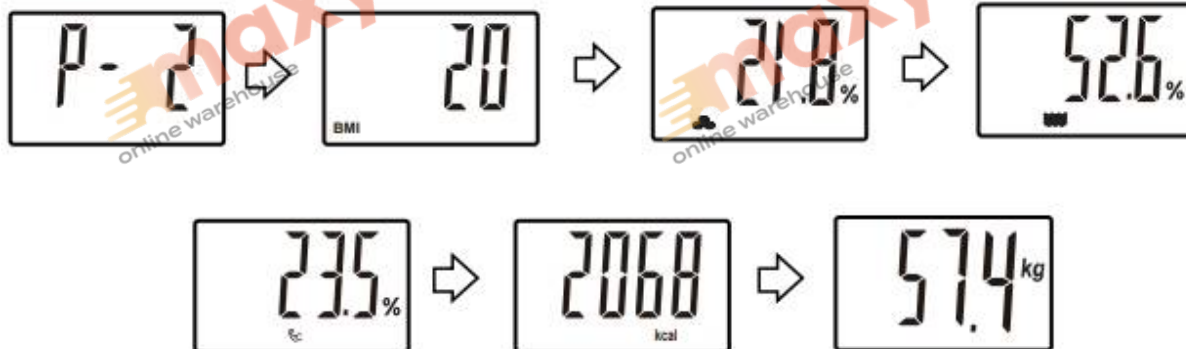


2. Álljon nyugodtan, amíg a mérleg méri a súlyát.

3. 2 másodpercig megjelenik a testsúlya, majd elkezd mérni a testösszetételét. Mérés közben a képernyőn egy mozgó "0000" nullaminta lesz látható. Álljon egy helyben a mérlegen.



4. Ha csak egy felhasználói profil van, amelynek utolsó mérlege közel esik a mérendő személyhez, a mérleg automatikusan kiválasztja az adott felhasználó memóriaszámát. A testösszetétel mérése ezután kétszer jelenik meg, mielőtt a mérleg kikapcsol.



5. Ha egynél több felhasználói profil van (pl. 2 vagy 3), amelyek súlya hasonló a mért személyhez (3 kg-on belül), a felhasználói profilok száma megjelenik a képernyőn. Lépjen le a mérlegről, nyomja meg a „Fel” vagy „Le” gombot a megfelelő profilszám kiválasztásához.

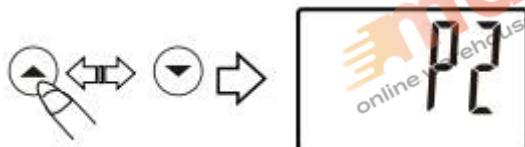


FELHASZNÁLÓI PROFIL TÖRLÉSE

1. Lépjen rá a mérlegre. Megjelenik a súlyod.
2. A mérleg megpróbál kiválasztani egy felhasználói profilt. Ha két vagy több ütköző profil van, a képernyőn néhány másodpercen belül egymás után egymás után megjelenik az ütköző profilszámok csoportja.



3. Nyomja meg a Fel vagy Le gombot, amíg a törölni kívánt profilszám meg nem jelenik.



4. Nyomja meg és tartsa lenyomva a "SET" gombot 3 másodpercig, amíg a kijelzőn a "DEL" felirat meg nem jelenik.



5. A mérleg következő bekapcsolásakor a törölt felhasználóval kapcsolatos összes információ törlődik.

TEST FELEPÍTÉS:

Testtömegindex (BMI):

A BMI a testtömeg és a magasság aránya. A BMI táblázat az alábbiakban látható. A BMI tartomány feletti vagy alatti eltérés egészségügyi kockázatnak tekinthető.

BMI parameter (reference to WHO)				
	alulsúlyos	Normál	túlsúly	elhízott
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(FIGYELEM! A táblázat egy példa. Minden eset más, és egyénileg kell megközelíteni. Ha nem rendelkezik kellő tudással, forduljon orvoshoz vagy dietetikushoz.)

Zsírszövet %:

A testzsírszázalék a kiszámított teljes zsírszázalékot jelenti esszenciális zsír és tartalék zsír hozzáadásával. Az esszenciális zsírok a szervezet különböző funkcióihoz szükségesek. A tárolózsír energiát ad, véd a fizikai sérülésektől, és szigeteli a testet, hogy melegen maradjon.

A szervezetben lévő víz mennyisége %:

A víz százalékos aránya a szervezetben nemtől függően változik: egészséges felnőtt nőknél 45% és 60%, míg a férfiaknál 50% és 65% között mozog. A testtömeg néhány órán át tartó enyhe ingadozása normális, és a szervezetben való vízvisszatartás következménye.

Alap anyagcsere (Kcal):

Az alapanyagcsere sebessége, a BMR, az a minimális kalóriamennyiség, amelyre az emberi szervezetnek szüksége van a túléléshez, az olyan alapvető funkciók elvégzéséhez, mint a keringés, a légzés, az emésztés és a testhőmérséklet-egyensúly fenntartása.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK:

1. A mérleget biztonságos, száraz helyen tárolja és használja.
2. Ne szerelje szét a mérleget más célból, mint az elem cseréje miatt.
3. Használat után puha, nedves ruhával tisztítsa meg a mérleget.
4. Kerülje el a mérleg túlzott ütését vagy rezgését, például a padlóra ejtését.
5. Ezt a mérleget 5-225 kg (11-496 font) súlyok leolvasására tervezték.
6. Ne tároljon semmit a mérlegen.
7. A mérleget az ebben a kézikönyvben található ajánlásoknak megfelelően használja.

KÉRDÉSEK ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

1. Ha a mérleg nem kapcsol be, vagy nem jelenik meg súly?

Ellenőrizze, hogy a mérlegben van-e elem, és be van-e kapcsolva. Ha nem, olvassa el az „Előkészítés” részt használat előtt.

2. Ha a mérlegen a „Lo” felirat látható?

Az elemek lemerültek. Cserélje ki mind a 3 használt elemet. 3. Ha a mérleg pontatlan vagy a súly megváltozik? Helyezze a lábát a platform közepére, és álljon nyugodtan. Várja meg, amíg a súly megáll, mielőtt lefelé néz a képernyőn. A padló ingadozást okozhat. A legkeményebb felületen használja a mérleget.

4. Ha a mérleg 6 másodpercnél tovább mutatja a „88888”-at?

Kalibrálási hiba. Lépjen le a mérlegről, és várja meg, amíg a mérleg automatikusan kikapcsol. Kezdje újra a mérést úgy, hogy határozottan megnyomja a mérleg platformját az újrakalibráláshoz. A kijelzőn a „0.0” látható, majd kikapcsol. A mérleg ismét használatra kész.

5. Mérés közben a mérleg az "Err" üzenetet jeleníti meg?

Túlterhelési figyelmeztetés. Azonnal távolítsa el a súlyt; ellenkező esetben a készülék maradandóan megsérül.

6. A mérleg "Err 1"-et mutat a testzsír- és víztartalom mérése során?

Kapcsolati hiba. Lehetetlen mérni. Ügyeljen arra, hogy mozdulatlanul álljon a mérlegen, mezítláb, és tartsa fenn a maximális érintkezést a lába és a fém érintkezők között. Ha nem, olvassa el a "TESTZSÍR ÉS A TELJES TESTVÍZ MÉRÉSE" című részt. Lehet, hogy meg kell nedvesítenie a lábát az elektromos érintkezés javítása érdekében.

7. A mérleg az "Err L" értéket mutatja a testzsír, a víz és az izomtömeg mérésekor?

A becsült értékek alacsonyabbak, mint a minimális értékek, amelyeket a skála meg tud becsülni. A láb nedvesítése javíthatja az elektromos érintkezést.

8. A mérlegen az "Err H" felirat látható, amikor testzsírt, vizet és izomtömeget mér?

A becsült értékek magasabbak, mint a skála által megbecsülhető maximális értékek. A láb nedvesítése javíthatja a kontaktust.

9. Mi a teendő, ha a fenti lépések végrehajtása után sem tudom megoldani a problémát?

Ha a hibaüzenetek a fenti lépések végrehajtása után is megjelennek, vegye ki, majd 1 perc múlva helyezze vissza az elemeket.

INFORMÁCIÓK AZ AKKUMULÁTORRA ÉS AKKUMULÁCIÓRA VONATKOZÓAN

- Tartsa távol az elemeket/akkumulátorokat gyermekektől.
- Ne tárolja az elemeket/akkumulátorokat könnyen hozzáférhető helyen, mert fennáll a veszélye, hogy gyermekek vagy háziállatok lenyelhetik azokat. Lenyelés esetén a lehető leghamarabb forduljon orvoshoz.
- A szivárgó vagy sérült elemek/újratölthető elemek bőrrel érintkezve égési sérüléseket okozhatnak, ezért mindig viseljen megfelelő védőkesztyűt, amikor megérinti őket.
- Az elemeket/akkumulátorokat nem szabad rövidre zární, szétszedni vagy tűzbe dobni. Fennáll a robbanásveszély!
- A közönséges eldobható elemeket nem szabad feltölteni, mert fennáll a robbanásveszély! Csak erre a célra szánt akkumulátorokat töltsön megfelelő töltővel.
- Töltse fel az akkumulátorokat, mielőtt behelyezi őket a termékbe.
- Az elemeket csak felnőtt felügyelete mellett szabad feltölteni.
- Ne keverjen alkáli, normál (szén-cink) és újratölthető (nikkel-kadmium) elemeket.
- Soha ne keverje az új és a régi elemeket.
- A tápkábelek zavarása tilos - rövidzárlatot okozhat.
- A lemerült elemeket ki kell venni a termékből.
- A használt elemeket ne dobja a válogatatlan hulladék közé!
- Az elemeket a veszélyes elektronikai hulladékok ártalmatlanítására vonatkozó előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.
- Ha az elemeket nem megfelelően dobja ki, a veszélyes anyagok veszélyt jelenthetnek az emberi egészségre vagy a környezetre. Az anyagok újrahasznosítása hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez.
- Mindig ügyeljen a polaritásra (plusz/+ és mínusz/-).
- A termékben használt elemek típusa: 3XAAA



Watermarkly

Tájékoztatás a fogyasztóknak a használt elektromos és elektronikus berendezések kezelésével kapcsolatban:

Az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad más háztartási hulladékkal együtt kidobni. Az ilyen eszközöket szelektíven kell gyűjteni, a mellékelt - áthúzott kerek hulladékgyűjtő - jelölés szerint. A fenti szabály be nem tartása és a használt berendezések szakszerűtlen ártalmatlanítása veszélyt jelenthet a természetes környezetre és az emberi egészségre a berendezésben található veszélyes alkatrészek miatt, mint például: elektromos vezetékek, műanyagok, kapcsolók stb. fenyegetés felett ezeket az összetevőket szakosodott cégeknek kell eltávolítaniuk és megfelelően feldolgozniuk. Elfogadhatatlan, hogy saját maga szétszerelje a használt berendezéseket. A háztartások fontos szerepet játszanak az újrafelhasználásban és a hasznosításban, beleértve a hulladék-berendezések újrahasznosítását is. Ez különösen a hulladékok begyűjtési rendszerében való aktív részvétel révén valósul meg.



Watermarkly

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a buďte sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

Veľkosť: 310*310*28mm,
Displej: 95 * 57 mm,
Jednotky: kg/st/lb,
Nosnosť: 5kg - 225kg
Materiál: ABS + tvrdené sklo + elektródový list

CHARAKTERISTIKA:

LCD analytická kúpeľňová váha je moderné zariadenie, ktoré meria telesnú hmotnosť v rozsahu od 5 kg do 225 kg. Okrem základného merania hmotnosti ponúka váha analýzu zloženia tela, vrátane merania percenta telesného tuku, svalovej hmoty a obsahu vody v tele. Vybavený prehľadným LCD displejom umožňuje vypočítať aj BMI (Body Mass Index). Tento pokročilý nástroj vám umožňuje sledovať rôzne zdravotné parametre, čím podporuje používateľov pri udržiavaní zdravého životného štýlu.

POPIS TLAČIDLA:

1. Čítanie BMI
2. Prečítajte si % telesného tuku
3. Odčítanie % vody v tele
4. Odčítajte % svalovej hmoty
5. Bazálny metabolizmus
6. Ikona režimu športovca
7. Ikona muža
8. Ikona ženy
9. Výška zobrazená v stopách/palcoch (len pre údaje v librách)
10. Odčítanie hmotnosti v kg
11. Údaje o hmotnosti v librách
12. Čítanie hmotnosti na ulici
13. Tlačidlo "hore".
14. Tlačidlo SET
15. Tlačidlo "Dole".

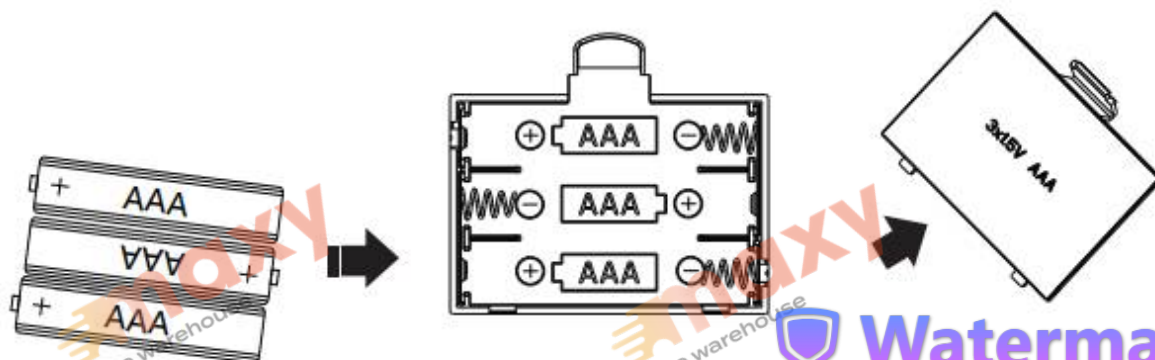
- tlačidlo "SET":

- Zapne váhu
 - Tlačidlo na potvrdenie výberu
- Tlačidlo "hore" alebo "dole".
- Zmení hodnotu výšky, veku a úrovne aktivity
 - Vyberie pohlavie: muž/žena/športovec
 - Vyberie používateľa P1-P10 v režime pamäte

PRÍPRAVA PRED POUŽITÍM

1. Vložte batériu

Táto váha funguje na 3XAAA zinkovo-uhlíkové batérie (sú súčasťou balenia). Otvorte kryt batérií na zadnej strane váhy a vložte batérie do priehradky na batérie podľa značiek „+“ a „-“ v spodnej časti priehradky. Zatvorte kryt priestoru pre batérie. Váha zapípa. Ak neplánujete používať toto zariadenie dlhší čas, odporúča sa vybrať batériu.



Watermarkly

2. Nastavte jednotky merania

Ak chcete zmeniť jednotku merania, stlačte tlačidlo UNIT na zadnej strane váhy (kg/lb/st).

3. Niektoré modely majú na šošovke LCD priľnavý film, ktorý zabraňuje poškriabaniu. Pred použitím ho odstráňte.

4. Umiestnite váhu do správnej polohy

Váhu vždy používajte na rovnom a tvrdom povrchu. Nepoužívajte na koberce. Koberce alebo nerovná podlaha môžu ovplyvniť výsledok merania.



5. Spustite váhu

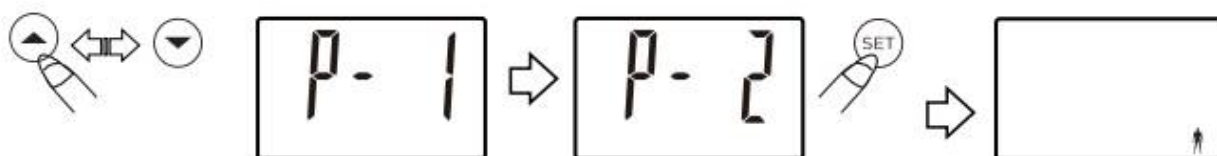
Stlačením plošiny váhy ju aktivujete. Na displeji sa zobrazí „0,0 kg“ a potom zhasne. Váha je pripravená na použitie.



UŽIVATELSKÉ PROGRAMOVANIE:

1. Stlačením tlačidla „SET“ zapnete váhu.

2. Vyberte pamäť (váha si pamätá údaje 10 rôznych ľudí)



3. Stlačením tlačidla „Hore“ alebo „Dole“ vyberte číslo pamäte (P1-10). Stlačením tlačidla "SET" vyberte zobrazené číslo pamäte.

4. Vyberte režim Gender alebo Athlete. Stlačením tlačidla „Hore“ alebo „Dole“ môžete prepínať medzi mužom, ženou alebo športovcom. Pre potvrdenie stlačte tlačidlo SET.



Definícia športovca:

Trénuje minimálne trikrát týždenne na zlepšenie špecifických zručností potrebných pre konkrétnu aktivitu.

5. Vyberte úroveň aktivity:

Stlačením tlačidla „Hore“ alebo „Dole“ vyberte úroveň aktivity (1-5). Stlačením tlačidla SET vyberte zobrazenú úroveň aktivity.



Vyberte úroveň aktivity podľa nižšie uvedených pokynov:

Úroveň 1. Sedavý/veľmi neaktívny: málo alebo žiadne cvičenie

Úroveň 2 Obmedzená aktivita: cvičenie 1-3 dni v týždni

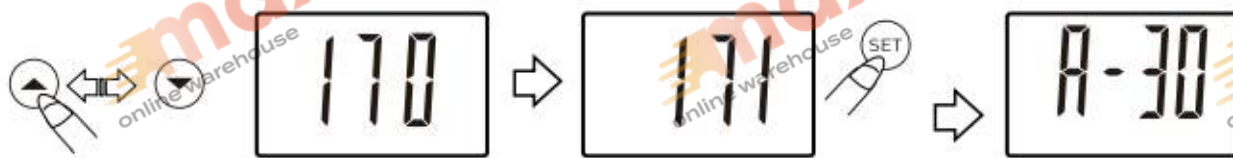
Úroveň 3 Stredná aktivita: cvičenie 4-5 dní v týždni

Úroveň 4 Veľmi aktívny: cvičte 6-7 dní v týždni

Úroveň 5 Mimoriadne aktívny: fyzicky náročné cvičenie alebo atletický tréning.

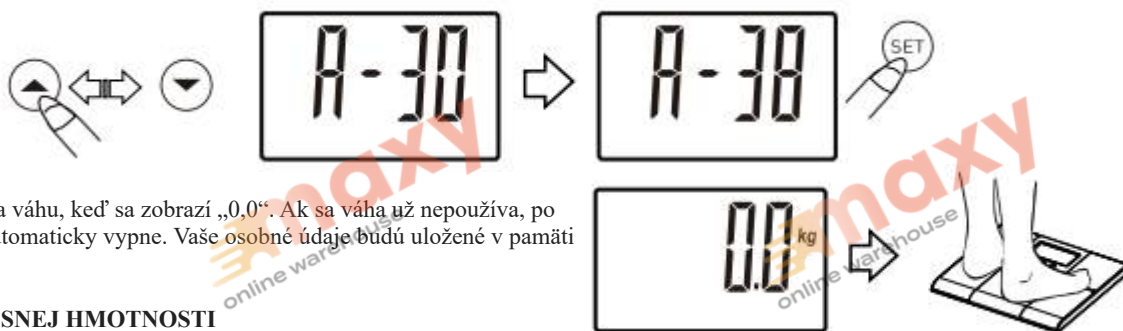
6. Zadaťte svoju výšku (mierka od 100 cm do 220 cm)

Stlačte tlačidlo Hore alebo Dole na zvýšenie/zníženie čísl výšky. Stlačením tlačidla SET vyberte zobrazenú výšku.



7. Zadaťte svoj vek (škála od 18 do 80)

Stlačte tlačidlo Hore alebo Dole na zvýšenie/zníženie veku. Stlačením tlačidla SET vyberte zobrazený vek.



8. Potom vstúpte na váhu, keď sa zobrazí „0.0“. Ak sa váha už nepoužíva, po 60 sekundách sa automaticky vypne. Vaše osobné údaje budú uložené v pamäti zariadenia.

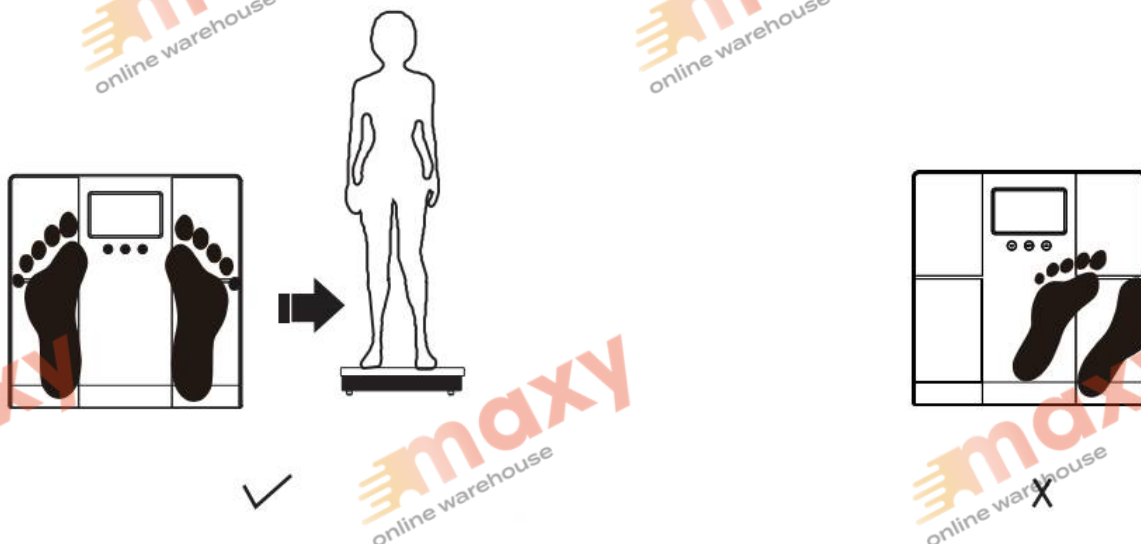
MERANIE TELESNEJ HMOTNOSTI

1. Položte váhu na rovný, pevný povrch.
2. Zapnite váhu stlačením stredu plošiny.
3. Počkajte niekoľko sekúnd a keď sa na displeji zobrazí „0.0“, váha je pripravená na váženie.
4. Zostúpte z váhy, na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazí údaj. Váha sa automaticky vypne.

MERANIE OBSAHU TUKOVÉHO TKANIVA A CELKOVEJ VODY V TELE.

Dôležitá informácia pre užívateľov: Váha má 10 osobných čísel v pamäti (P1-P10). Pred odhadom telesného tuku a vody si musíte najprv zaznamenať svoju výšku, vek, pohlavie, možnosť normálneho/sportového režimu a výber úrovne aktivity pri danom čísle. Váha potom použije faktory na odhad výsledkov. Keď budete mať svoje osobné údaje uložené v pamäti, jednoducho vyberte. Ak sa údaje zmenia, zadajte ich znova.

Presnosť výsledkov závisí od toho, kde na váhe stojíte. Výzujte si ponožky, postavte sa do pozície. Vaše nohy musia mať maximálny kontakt s kovovou platňou na plošine. Zostaňte na váhe, kým sa výsledok nezobrazí na displeji.



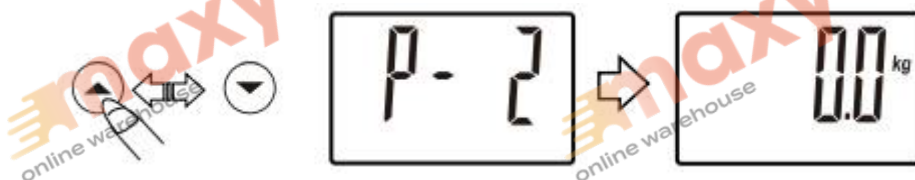
MERANIE Tkanivového TUKU A CELKOVEJ TELOVEJ VODY POMOCOU PROFILU POUŽÍVATEĽA:

A. Výber užívateľského profilu z pamäte:

1. Stlačením tlačidla „SET“ zapnete váhu. Číslo pamäte (P1-P10) bliká.



2. Stláčajte tlačidlá Hore alebo Dole, kým sa nezobrazí číslo vášho profilu. Počkajte, kým sa na obrazovke nezobrazí „0.0“.

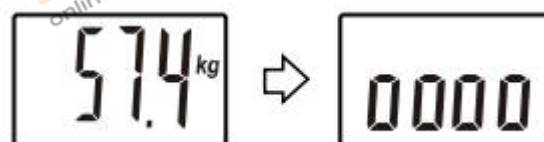


3. Keď sa na obrazovke objaví „0.0“, stúpnite na váhu bosými nohami, pričom chodidlá položte rovnomerne na plošinu váhy s maximálnym kontaktom s kovovými elektródami.

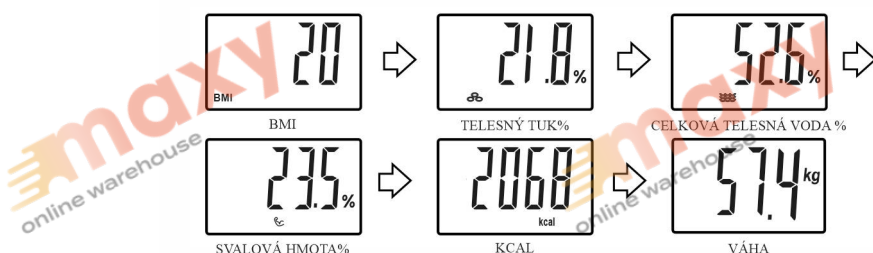


4. Stojte na mieste, kým váha meria vašu hmotnosť.

5. Vaša hmotnosť sa zobrazí na 2 sekundy, potom váha zapípa a začne merať zloženie vášho tela. Na obrazovke sa zobrazí vzor pohybujúcich sa núl „0000“. Stojte na váhe.



6. Po niekoľkých sekundách sa vaše BMI, telesný tuk %, telesná voda %, svalová hmota %, KCAL a zobrazí sa odhadovaná hmotnosť.



7. Výsledky sa zopakujú a váha sa automaticky vypne.

B. Automatická identifikácia užívateľa

Po naprogramovaní profilu v pamäti a zvážení vás váha rozpozná na základe vašej hmotnosti. Robí to na základe hmotnosti používateľa (rozpozná všetky profily v rozmedzí +/- 3 kg/6,6 lbs). Ak sa vaša hmotnosť líši od predchádzajúcej o +/- 3 kg/6,6 libier, budete musieť manuálne vybrať používateľský profil.

1. Vystúpte na plošinu priamo bosými nohami. Umiestnite nohy rovnomerne a zaistíte maximálny kontakt s kovovými elektródami

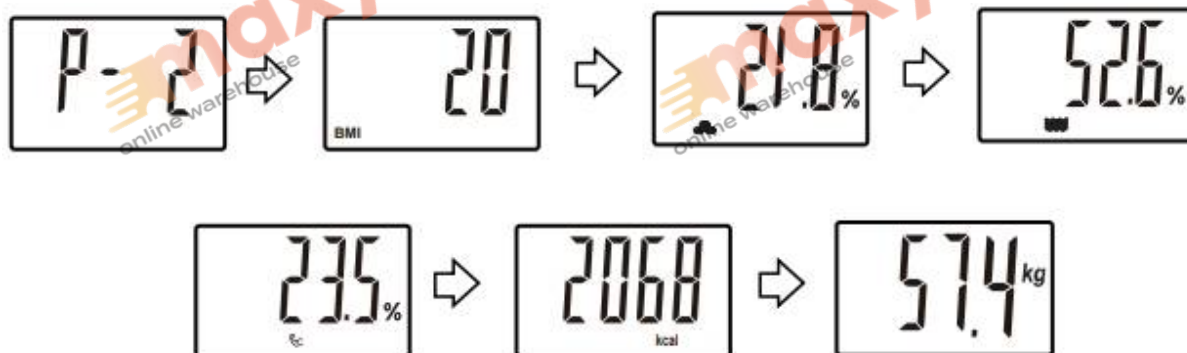


2. Stojte na mieste, kým váha meria vašu hmotnosť.

3. Na 2 sekundy sa zobrazí vaša hmotnosť a potom začne merať zloženie vášho tela. Počas merania bude na obrazovke viditeľný pohybujúci sa vzor nuly „0000“. Stojte na váhe.



4. Ak existuje iba jeden užívateľský profil, ktorého posledný údaj na váhe je blízko váženej osoby, váha automaticky vyberie číslo pamäte tohto užívateľa. Vaše meranie zloženia tela sa potom zobrazí dvakrát, kým sa váha vypne.



5. Ak existuje viac ako jeden užívateľský profil (napr. 2 alebo 3), ktorých hmotnosť je podobná hmotnosti váženej osoby (do 3 kg), na obrazovke sa zobrazia čísla užívateľských profilov. Zostúpte z váhy, stlačte tlačidlá „Hore“ alebo „Dole“ a vyberte príslušné číslo profilu.

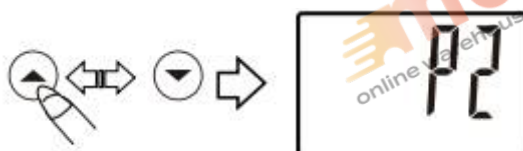


AKO VYMAZAŤ POUŽÍVATEĽSKÝ PROFIL

1. Nastúpte na váhu. Objaví sa vaša váha.
2. Váha sa pokúsi vybrať užívateľský profil. Ak existujú dva alebo viac konfliktných profilov, na obrazovke sa v priebehu niekoľkých sekúnd jedno po druhom zobrazí skupina čísel konfliktných profilov.



3. Stláčajte tlačidlá Hore alebo Dole, kým sa nezobrazí číslo profilu, ktorý chcete vymazať.



4. Stlačte a podržte tlačidlo "SET" na 3 sekundy, kým sa na displeji nezobrazí "DEL"



5. Pri ďalšom zapnutí váhy sa všetky informácie o vymazanom používateľovi vymažú.

STAVBA TEĽA:

Index telesnej hmotnosti (BMI):

BMI je pomer telesnej hmotnosti k výške. Tabuľka BMI je uvedená nižšie. Odchýlka nad alebo pod hranicou BMI môže byť považovaná za zdravotné riziko.

BMI parameter (reference to WHO)				
	podváhu	normálne	nadváhu	obézny
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(POZOR! Tabuľka je príklad. Každý prípad je iný a treba k nemu pristupovať individuálne. Ak nemáte dostatočné znalosti, poraďte sa s lekárom alebo dietológom.)

% tukového tkaniva:

Percento telesného tuku predstavuje vaše vypočítané celkové percento tuku pridaním esenciálneho tuku a náhradného tuku. Esenciálne tuky sú potrebné pre rôzne telesné funkcie. Zásobný tuk dodáva energiu, chráni pred fyzickým zranením a izoluje telo, aby zostalo v teple.

Množstvo vody v tele %:

Percento vody v tele sa líši v závislosti od pohlavia: u zdravých dospelých žien sa pohybuje od 45 % do 60 %, pričom u mužov sa pohybuje od 50 % do 65 %. Mierne výkyvy telesnej hmotnosti v priebehu niekoľkých hodín sú normálne a vyplývajú zo zadržiavania vody v tele.

Bazálny metabolizmus (Kcal):

Bazálny metabolizmus, BMR, je minimálne množstvo kalórií, ktoré ľudské telo potrebuje na prežitie, na vykonávanie základných funkcií, ako je obeh, dýchanie, trávenie a udržiavanie rovnováhy telesnej teploty.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ:

1. Váhu skladujte a používajte na bezpečnom a suchom mieste.
2. Váhu nerozoberajte na iné účely ako na výmenu batérie. .
3. Po použití očistite váhu mäkkou vlhkou handričkou.
4. Zabráňte nadmernému nárazu alebo vibráciám váhy, ako je jej pád na podlahu.
5. Táto váha je určená na čítanie hmotnosti od 5 do 225 kg (11 až 496 lb).
6. Na váhu nič neukladajte.
7. Váhu používajte v súlade s odporúčaniami uvedenými v tomto návode.

OTÁZKY A RIEŠENIE PROBLÉMOV

1. Ak sa váha nezapne alebo sa nezobrazí žiadna hmotnosť?

Skontrolujte, či má váha batérie a či je zapnutá. Ak nie, pozrite si časť „Príprava“ pred použitím

2. Ak váha zobrazuje "Lo"?

Batérie sú vybité. Vymeňte všetky 3 použité batérie.

3. Ak je váha nepresná alebo sa zmení hmotnosť?
Umiestnite nohy do stredu plošiny a stojte na mieste. Pred pohľadom dole počkajte, kým sa váha zastaví na obrazovke. Podlaha môže spôsobiť kolísanie. Použite váhu na najtvrdšom povrchu.

4. Ak váha zobrazuje „88888“ dlhšie ako 6 sekúnd?

Chyba kalibrácie. Zostúpte z váhy a počkajte, kým sa váha automaticky nevypne. Začnite znovu vážiť tak, že pevne zatlačíte na plošinu váhy, aby ste ju prekalibrovali. Na displeji sa zobrazí „0.0“ a potom sa vypne. Váha je opäť pripravená na použitie.

5. Počas merania váha zobrazuje hlásenie „Err“?

Upozornenie na preťaženie. Ihneď odstráňte závažie; v opačnom prípade dôjde k trvalému poškodeniu zariadenia.

6. Váha zobrazuje „Err 1“ pri meraní obsahu telesného tuku a vody?

Chyba kontaktu. Nie je možné merať. Uistite sa, že stojíte nehybne na váhe, bosí a udržiavate maximálny kontakt medzi nohami a kovovými kontaktmi. Ak nie, pozrite si časť "MERANIE TELESNÉHO TUKU A CELKOVEJ VODY V TELE." Možno budete musieť namočiť nohy, aby ste zlepšili elektrický kontakt.

7. Váha zobrazuje „Err L“ pri meraní telesného tuku, vody a svalovej hmoty?

Odhadované hodnoty sú nižšie ako minimálne hodnoty, ktoré môže váha odhadnúť. Navlhčenie nôh môže pomôcť zlepšiť elektrický kontakt.

8. Váha zobrazuje „Err H“ pri meraní telesného tuku, vody a svalovej hmoty?

Odhadované hodnoty sú vyššie ako maximálne hodnoty, ktoré môže váha odhadnúť. Navlhčenie nôh môže pomôcť zlepšiť kontakt

9. Čo ak nedokážem problém vyriešiť ani po vykonaní vyššie uvedených krokov?

Ak sa chybové hlásenia zobrazujú aj po vykonaní vyššie uvedených krokov, po 1 minúte vyberte batérie a znova ich vložte.

INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA BATÉRIE A AKUMULÁCIE

- Batérie/nabíjateľné batérie uchovávajte mimo dosahu detí.
- Batérie/nabíjateľné batérie neskladujte na ľahko prístupných miestach, pretože hrozí, že by ich mohli prehltnúť deti alebo domáce zvieratá. Pri požití čo najskôr vyhľadajte lekára.
- Vytečené alebo poškodené batérie/nabíjateľné batérie môžu pri kontakte s pokožkou spôsobiť popáleniny, preto vždy používajte vhodné ochranné rukavice, keď sa ich dotýkate.
- Batérie/nabíjateľné batérie sa nesmú skratovať, rozoberať ani hádzať do ohňa. Hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
- Bežné jednorazové batérie by sa nemali nabíjať, pretože hrozí nebezpečenstvo výbuchu! Nabíjajte iba batérie určené na tento účel pomocou vhodnej nabíjačky.
- Pred vložením batérií do výrobku ich nabite
- Batérie by sa mali nabíjať len pod dohľadom dospelého osoby.
- Nekombinujte alkalické, štandardné (uhlíkovo-zinkové) a nabíjateľné (nikel-kadmiové) batérie.
- Nikdy nekombinujte nové a staré batérie.
- Je zakázané zasahovať do napájacích káblov - môže dôjsť ku skratu.
- Vybité batérie je potrebné z výrobku vybrať.
- Použité batérie nevyhadzujte do netriedeného odpadu!
- Batérie by sa mali likvidovať v súlade s predpismi pre likvidáciu nebezpečného elektronického odpadu.
- Ak batérie nie sú správne zlikvidované, nebezpečné látky môžu predstavovať riziko pre ľudské zdravie alebo životné prostredie. Recyklácia materiálov prispieva k zachovaniu prírodných zdrojov.
- Batérie/nabíjateľné batérie vždy vkladajte so správnou polaritou (plus/+ a mínus/-).
- Typ batérií použitých v produkte: 3XAAA



Watermarkly

Informácie pre spotrebiteľov o tom, ako zaobchádzať s použitými elektrickými a elektronickými zariadeniami:

Odpad z elektrických a elektronických zariadení sa nesmie likvidovať s ostatným domovým odpadom. Takéto vybavenie by sa malo zbierať selektívne, ako naznačuje pripojené označenie – preškrtnutá nádoba na odpad s kolesami. Nedodržanie vyššie uvedeného pravidiel a nesprávna likvidácia použitého zariadenia môže predstavovať hrozbu pre životné prostredie a ľudské zdravie v dôsledku prítomnosti nebezpečných komponentov v zariadení, ako sú: elektrické vedenie, plasty, spínače atď. nad hrozbou, tieto komponenty by mali byť zhromaždené a primerane spracované špecializovanými spoločnosťami. Demontáž použitého zariadenia svojpomocne je neprijateľná. Domácnosti zohrávajú dôležitú úlohu v prispievaní k opätovnému používaniu a zhodnocovaniu vrátane recyklácie odpadových zariadení. Deje sa tak najmä aktívnou účasťou v systéme zberu odpadových zariadení.



maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

maxy
online warehouse

Watermarkly

maxy
online warehouse

ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

Suurus: 310 * 310 * 28 mm,
Ekraan: 95 * 57 mm,
Ühikud: kg/st/nael,
Koormus: 5kg - 225kg
Materjal: ABS + karastatud klaas + elektroodi leht

KARAKTERISTIK:

LCD analüütiline vannitoakaal on kaasagne seade, mis mõõdab kehakaalu vahemikus 5 kg kuni 225 kg. Lisaks põhilisele kaalumõõtmisele pakub kaal kehakoostise analüüsi, sealhulgas keha rasvaprotsendi, lihasmassi ja veesisalduse mõõtmist kehas. Selge LCD-ekraaniga varustatud see võimaldab teil arvutada ka BMI (kehamassiindeksi). See täiustatud tööriist võimaldab teil jälgida erinevaid tervisenäitajaid, toetades kasutajaid tervisliku eluviisi säilitamisel.

NUPU KIRJELDUS:

1. KMI näit
2. Loe keharasva %
3. Kehavee % näit
4. Lugege lihasmassi %
5. Põhiaiinevahetuse kiirus
6. Sportlase režiimi ikoon
7. Mehe ikoon
8. Naise ikoon
9. Kõrgus kuvatakse jalgades/tõllides (ainult naela näidu jaoks)
10. Kaalunäit kg
11. Kaalunäit naelades
12. Kaalulugemine tänaval
13. "Üles" nupp
14. SET nupp
15. "Alla" nupp

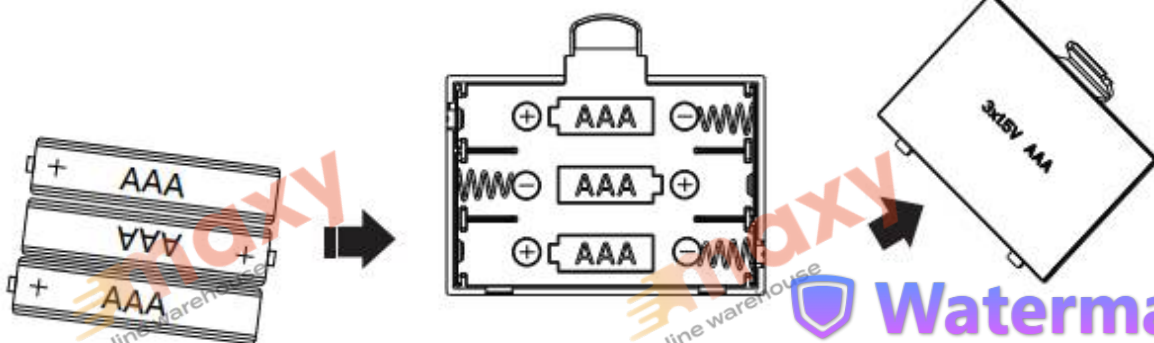
- nupp "SET":

- Lülitab kaalu sisse
 - Valiku kinnitamise nupp
- "Üles" või "alla" nupp
- Muudab pikkuse, vanuse ja aktiivsustaseme väärtust
 - Valib soo: mees/naine/sportlane
 - Valib mõõtmise režiimi kasutaja P1-P10

ETTEVALMISTUS ENNE KASUTAMIST

1. Sisestage aku

See kaal töötab 3XAAA tsink-süsinik patareidega (kaasas). Avage kaalu tagaküljel asuv patareipesa kaas ja asetage patareid patareipesasse vastavalt lahtri allosas olevatele "+" ja "-" märkidele. Sulgege patareipesa kaas. Kaal piiksub. Kui te ei kavatse seda seadet pikema aja jooksul kasutada, on soovitatav aku eemaldada.



Watermarkly

2. Määra mõõdetühikud

Mõõdetühiku muutmiseks vajutage skaala tagaküljel olevat nuppu UNIT (kg/lb/st).

3. Mõnel mudelil on kriimustuste vältimiseks vedelkristallobjektiivil kleepkile. Eemaldage see enne kasutamist.

4. Asetage kaal õigesse asendisse

Kasutage kaalu alati tasasel ja kõval pinnal. Mitte kasutada vaipadel. Vaip või ebatasane põrand võib mõõtmistulemust mõjutada.



5. Käivitage skaala

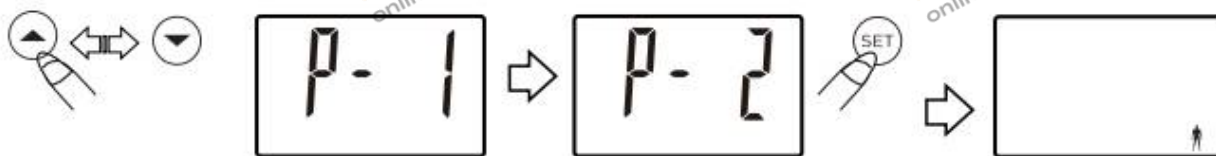
Vajutage selle aktiveerimiseks kaaluplatvormi. Ekraanil kuvatakse "0,0 kg" ja see kustub. Kaal on kasutamiseks valmis.



KASUTAJA PROGRAMMEERIMINE:

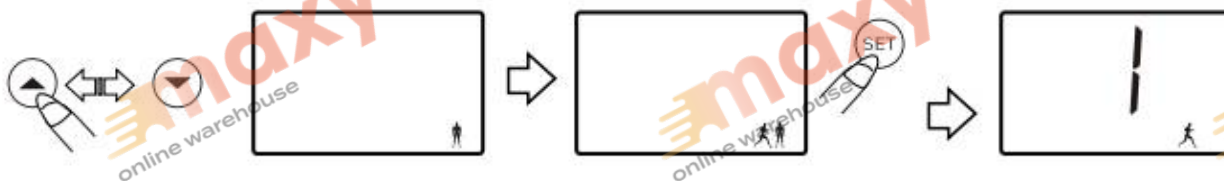
1. Kaalu sisselülitamiseks vajutage nuppu "SET".

2. Valige mälu (kaal suudab meeles pidada 10 erineva inimese andmeid)



3. Mälu numbri (P1-10) valimiseks vajutage nuppu "Üles" või "Alla". Kuvatava mälunumbri valimiseks vajutage nuppu "SET".

4. Valige režiim Sugu või Sportlane. Vajutage nuppu "Üles" või "Alla", et vahetada meeste, naiste või sportlaste vahel. Kinnitamiseks vajutage nuppu SET.



Sportlase määratlus:

Treenib vähemalt kolm korda nädalas, et parandada konkreetse tegevuse jaoks vajalikke oskusi.

5. Valige oma aktiivsuse tase:

Aktiivsuse taseme (1-5) valimiseks vajutage nuppu "Üles" või "Alla". Kuvatava aktiivsustaseme valimiseks vajutage nuppu SET.



Valige oma aktiivsuse tase allolevate juhiste järgi.

Tase 1. Istuv/väga passiivne: vähe või üldse mitte

2. tase Piiratud aktiivsus: treenige 1-3 päeva nädalas

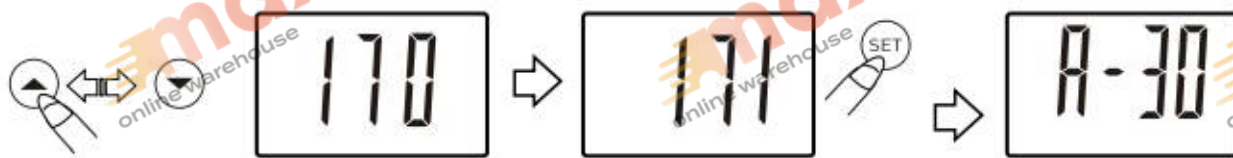
3. tase Mõõdukas aktiivsus: treenige 4-5 päeva nädalas

Tase 4 Väga aktiivne: treenige 6-7 päeva nädalas

Tase 5 Äärmiselt aktiivne: füüsiliselt nõudlik treening või sportlik treening.

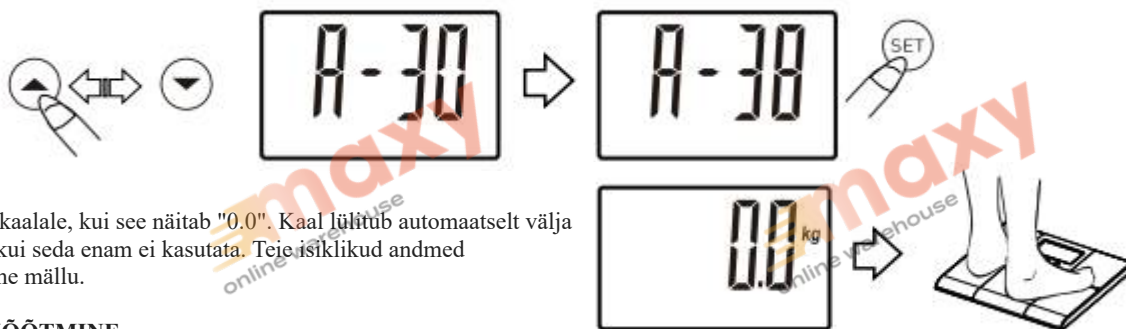
6. Sisestage oma pikkus (skaala 100 cm kuni 220 cm)

Kõrguse numbrite suurendamiseks/vähendamiseks vajutage nuppu Üles või Alla. Kuvatava kõrguse valimiseks vajutage nuppu SET.



7. Sisestage oma vanus (skaala 18-80)

Vanuse suurendamiseks/ vähendamiseks vajutage nuppu Üles või Alla. Kuvatava vanuse valimiseks vajutage nuppu SET.



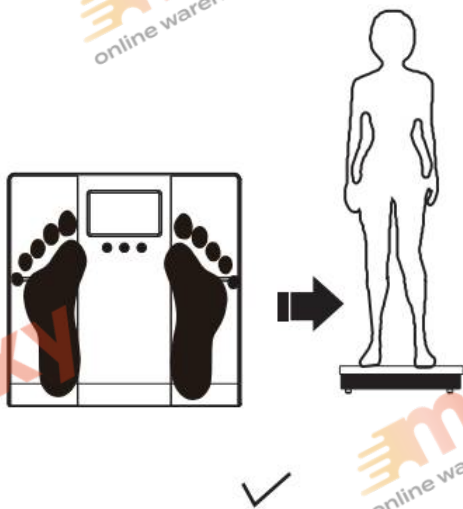
8. Seejärel astuge skaalale, kui see näitab "0.0". Kaal lülitub automaatselt välja 60 sekundi pärast, kui seda enam ei kasutata. Teie isiklikud andmed salvestatakse seadme mälli.

KEHAKAALU MÕÕTMINE

1. Asetage kaal tasasele kindlale pinnale.
2. Lülitage kaal sisse, vajutades platvormi keskele.
3. Oodake mõni sekund ja kui ekraanile ilmub "0.0", on kaal kaalumiseks valmis.
4. Astuge kaalult maha, näidik kuvab näitu veel mõneks sekundiks. Kaal lülitub automaatselt välja.

RASVKOE SISALDUSE JA KEHAVEE KOGU MÕÕTMINE.

Oluline teave kasutajatele: Kaalul on 10 isikliku mälu numbrit (P1-P10). Enne keharasva ja veekoguse hindamist peate esmalt kirja panema oma pikkuse, vanuse, soo, normaal-/sportrežiimi valiku ja aktiivsuse taseme valimine antud numbril. Seejärel kasutab skaala tulemuste hindamiseks tegureid. Kui olete oma isikliku teabe mälli salvestanud, valige lihtsalt. Kui andmed muutuvad, sisestage need uuesti. Tulemuste täpsus sõltub sellest, kus te skaalal seisate. Võtke sokid jalast, asuge asendisse. Teie jalad peavad maksimaalselt kokku puutuma platvormil oleva metallplaadiga. Püsige skaalal, kuni tulemus kuvatakse ekraanile.



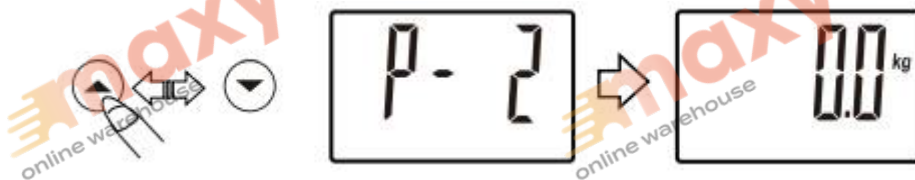
KOERASVA JA KOGU KEHAVEE MÕÕTMINE KASUTAJAPROFIILI KASUTAMISEGA:

A. Kasutajaprofiili valimine mälust:

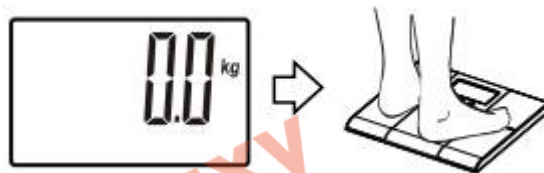
1. Kaalu sisselülitamiseks vajutage nuppu "SET". Mälu number (P1-P10) vilgub.



2. Vajutage üles või alla nuppe, kuni kuvatakse teie profiilinumbr. Oodake, kuni ekraanil kuvatakse "0.0".

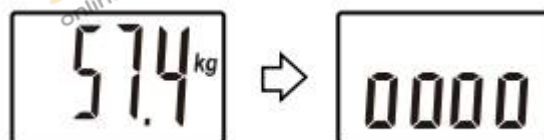


3. Kui ekraanile ilmub "0.0", astuge kaalule paljaste jalgadega, asetades jalad ühtlaselt kaaluplatvormile maksimaalse kontakti metallelektroodidega.

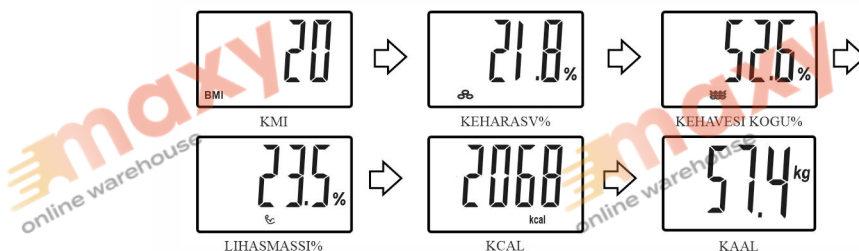


4. Seisa paigal, kuni kaal mõõdab sinu kaalu.

5. Teie kehakaalu kuvatakse 2 sekundit, seejärel annab kaal piiksu ja hakkab keha koostist mõõtma. Ekraanil kuvatakse liikuvate nullide muster "0000". Seisa kaalul paigal.



6. Mõne sekundi pärast kuvatakse teie KMI, keharasva %, kehavee %, lihsmassi %, KCAL ja kuvatakse hinnanguline kaal.



7. Tulemusi korratakse ja kaal lülitub automaatselt välja.

B. Kasutaja automaatne tuvastamine

Pärast profiili mälu programmeerimist ja kaalumist tunneb kaal teid teie kaalu järgi ära. See teeb seda kasutaja kaalu põhjal (tuvastab kõik profiilid vahemikus +/- 3 kg/6,6 naela). Kui teie kaal erineb teie eelmisest +/- 3 kg/6,6 naela võrra, peate kasutajaprofiili käsitsi valima.

1. Astuge paljaste jalgadega otse platvormile. Asetage jalad ühtlaselt, tagades maksimaalse kontakti metallelektroodidega

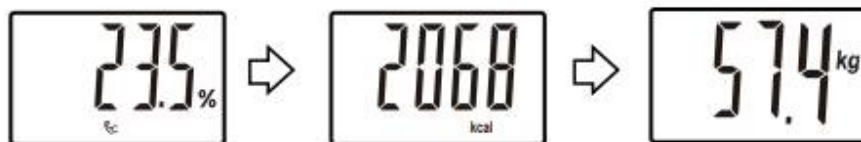


2. Seisa paigal, kuni kaal mõõdab sinu kaalu.

3. Teie kehakaalu kuvatakse 2 sekundit ja seejärel hakkab teie keha koostist mõõtma. Mõõtmise ajal on ekraanil nähtav liikuv nullmuster "0000". Seisa kaalul paigal.



4. Kui on ainult üks kasutajaprofiil, mille viimane kaalu näit on kaalutava inimese lähedal, valib kaal automaatselt selle kasutaja mälu numbri. Teie kehakoostise mõõtmistulemused kuvatakse seejärel kaks korda, enne kui kaal välja lülitub.



5. Kui on rohkem kui üks kasutajaprofiil (nt 2 või 3), mille kaal on kaalutud inimesega sarnane (3 kg piires), ilmuvad ekraanile kasutajaprofiilide numbrid. Astuge kaalult maha, vajutage nuppe "Üles" või "Alla", et valida sobiv profiilinumbr.

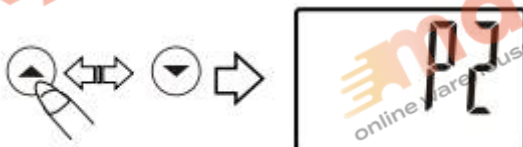


KUIDAS KASUTAJAPROFIILI KUSTUTADA

1. Astu kaalule. Teie kaal ilmub.
2. Kaal proovib valida kasutajaprofiili. Kui on kaks või enam vastuolulist profiili, kuvatakse ekraanil mõne sekundi jooksul ükshaaval konfliktsete profiilinumbrite rühm.



3. Vajutage üles või alla nuppe, kuni kuvatakse profiilinumbr, mida soovite kustutada.



4. Vajutage ja hoidke nuppu "SET" 3 sekundit all, kuni ekraanile ilmub "DEL".



5. Järgmisel korral, kui kaal sisse lülitatakse, kustutatakse kogu teave kustutatud kasutaja kohta.

KEHA KOOSTIS:

Kehamassiindeks (KMI):

KMI on kehakaalu ja pikkuse suhe. BMI tabel on näidatud allpool. KMI vahemiku kõrvalekallet üle või alla võib pidada terviseriskiks.

BMI parameter (reference to WHO)				
	alakaaluline	normaalne	ülekaaluline	rasvunud
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(TÄHELEPANU! Tabel on näide. Iga juhtum on erinev ja sellele tuleks läheneda individuaalselt. Kui teil pole piisavalt teadmisi, konsulteerige arsti või dietoloogiga.)

Rasvkude %:

Keha rasvaprotsent näitab teie arvutatud kogu rasvaprotsenti

lisades olulist rasva ja varurasva. Olulised rasvad on vajalikud erinevate keha funktsioonide jaoks.

Säilitusrasv annab energiat, kaitseb füüsiliste vigastuste eest ja isoleerib keha, et püsida soojas.

Vee sisaldus kehas %:

Vee protsent kehas varieerub olenevalt soost: tervetel täiskasvanud naistel jääb see vahemikku 45% kuni

60%, samas kui meestel jääb see vahemikku 50% kuni 65%. Kehakaalu kerge kõikumine mõne tunni jooksul on normaalne ja tuleneb veepeetusest organismis.

Põhiainevahetuse kiirus (Kcal):

Baasainevahetuskirius, BMR, on minimaalne kalorite hulk, mida inimkeha vajab ellujäämiseks, et täita selliseid põhifunktsioone nagu vereringe, hingamine, seedimine ja kehatemperatuuri tasakaalu säilitamine.

OHUTUSREEGLID:

1. Hoidke ja kasutage kaalu turvalises ja kuivas kohas.
2. Ärge võtke kaalu lahti muul eesmärgil kui patarei vahetamiseks.
3. Pärast kasutamist puhastage kaal pehme niiske lapiga.
4. Vältige kaalu liigset lööki või vibratsiooni, näiteks selle põrandale kukkumist.
5. See kaal on ette nähtud 5–225 kg (11–496 naela) kaalu lugemiseks.
6. Ärge hoidke kaalul midagi.
7. Kasutage kaalu vastavalt selles juhendis toodud soovitusetele.

KÜSIMUSED JA VEAOTSING

1. Kui kaal ei lülitu sisse või kaalu ei kuvata?

Kontrollige, kas kaalul on patareid ja kas see on sisse lülitatud. Kui ei, vaadake jaotist "Ettevalmistus" enne kasutamist"

2. Kui kaal näitab "Lo"?

Patareid on tühjad. Vahetage kõik 3 kasutatud patareid. 3. Kui kaal on ebatäpne või kaal muutub?

Asetage jalad platvormi keskele ja seiske paigal. Enne alla vaatamist oodake, kuni kaal peatub ekraanil. Põrand võib põhjustada kõikumist. Kasutage kaalu kõige kõvemal pinnal.

4. Kui kaal näitab "88888" kauem kui 6 sekundit?

Kalibreerimise viga. Astuge kaalult maha ja oodake, kuni kaal automaatselt välja lülitub. Alustage uuesti kaalumist, vajutades uuesti tugevalt kaalu platvormile, et see uuesti kalibreerida. Ekraanil kuvatakse "0.0" ja see lülitub välja. Kaal on taas kasutusvalmis.

5. Mõõtmise ajal kuvab kaal teadet "Err"?

Ülekoormuse hoiatus. Eemaldage kaal kohe; vastasel juhul saab seade jäädavalt kahjustada.

6. Keha rasva- ja veesisalduse mõõtmisel kuvab skaala "Err 1"?

Kontakti viga. Seda on võimatu mõõta. Veenduge, et seisate kaalul paigal, paljajalu ning säilitage maksimaalne kontakt jalgade ja metallkontaktide vahel. Kui ei, vaadake jaotist "KEHARASVA JA KOGU KEHAVEE MÕÕTMINE". Elektrilise kontakti parandamiseks peate võib-olla jalgu märjaks tegema.

7. Keha rasva, vee ja lihsmassi mõõtmisel kuvab skaala "Err L"?

Hinnangulised väärtused on madalamad kui minimaalsed väärtused, mida skaala suudab hinnata. Jalade niisutamine võib aidata parandada elektrilist kontakti.

8. Keha rasva, vee ja lihsmassi mõõtmisel kuvab skaala "Err H"?

Hinnangulised väärtused on suuremad kui maksimaalsed väärtused, mida skaala suudab hinnata. Jalade niisutamine võib aidata kontakti parandada

9. Mida teha, kui ma ei suuda ka pärast ülaltoodud toimingute tegemist probleemi lahendada?

Kui veateateid kuvatakse ka pärast ülaltoodud juhiste järgimist, eemaldage ja sisestage patareid 1 minuti pärast uuesti.

TEAVE AKU JA AKUMULATSIOONI KOHTA

- Hoidke patareid/laetavad patareid lastest eemal.

- Ärge hoidke patareid/akusid kergesti ligipääsetavates kohtades, kuna on oht, et lapsed või lemmikloomad võivad need alla neelata. Allaneelamisel pöörduge arsti poole niipea kui võimalik.

- Lekkivad või kahjustatud patareid/laetavad akud võivad nahaga kokkupuutel põhjustada põletushaavu, seega kandke nende puudutamisel alati sobivaid kaitsekindaid.

- Akusid/akusid ei tohi lühistada, lahti võtta ega tulle visata. On plahvatusoht!

- Tavalisi ühekordseid akusid ei tohi laadida, kuna on plahvatusoht! Laadige ainult selleks ettenähtud akusid, kasutades sobivat laadijat.

- Laadige akud enne tootesse sisestamist

- Akusid tohib laadida ainult täiskasvanu järelevalve all.

- Ärge segage leelis-, standard- (süsinik-tsink) ja taaslaetavaid (nikkel-kaadmium) akusid.

- Ärge kunagi segage uusi ja vanu patareid.

- Toitejuhtmete segamine on keelatud – see võib põhjustada lühise.

- Tühjad akud tuleb tootest eemaldada.

- Ärge visake kasutatud patareid sorteerimata prügi hulka!

- Patareid tuleb utiliseerida vastavalt ohtlike elektroonikajäätmete kõrvaldamise eeskirjadele.

- Kui patareid ei kõrvaldata õigesti, võivad ohtlikud ained ohustada inimeste tervist või keskkonda. Materjalide taaskasutamine aitab kaasa loodusvarade säästmisele.

- Sisestage patareid/laetavad patareid alati polaarsusega (pluss/+ ja miinus/-).

- Tootes kasutatud patareide tüüp: 3XAAA



Watermarkly

Teave tarbijatele kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete käsitlemise kohta:

Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmeid ei tohi visata koos muude olmejäätmetega. Selliseid seadmeid tuleks koguda valikuliselt, nagu näitab lisatud märgistus – läbikriipsutatud ratastega jäätmekonteiner. Üaltpoolt reegli eiramine ja kasutatud seadmete ebaõige utiliseerimine võib ohustada loodusesekkkonda ja inimeste tervist, kuna seadmes on ohtlikke komponente, nagu näiteks: elektrijuhtmesistik, plastik, lülitid jne. kui oht, peaksid need komponendid eemaldama ja asjakohaselt töötleva spetsialiseerunud ettevõtte. Kasutatud seadmete ise lahtivõtmine on vastuvõetamatu. Kodumajapidamistel on oluline roll seadmete taaskasutamise ja taaskasutamise, sealhulgas seadmete ringlussevõtu panustamisel. Seda tehakse eelkõige seadmete jäätmete kogumissüsteemis aktiivse osalemise kaudu.



Watermarkly

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykitės šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

Dydis: 310 * 310 * 28 mm,

Ekranas: 95*57mm,

Vienetai: kg/st/lb,

Apkrova: 5kg - 225kg

Medžiaga: ABS + grūdintas stiklas + elektrodo lakšas

CHARAKTERISTIKA:

LCD analitinės vonios svarstyklės yra modernūs prietaisai, matuojantis kūno svorį nuo 5 kg iki 225 kg. Be pagrindinio svorio matavimo, svarstyklės siūlo kūno sudėties analizę, įskaitant kūno riebalų procentą, raumenų masės ir vandens kiekio organizme matavimą. Įrengtas aiškus LCD ekranas, jis taip pat leidžia apskaičiuoti KMI (kūno masės indeksą). Šis pažangus įrankis leidžia stebėti įvairius sveikatos parametrus, padedančius vartotojams palaikyti sveiką gyvenimo būdą.

MYGTUKŲ APRAŠYMAS:

1. KMI rodmuo
2. Nuskaitykite % kūno riebalų
3. Kūno vandens % rodmuo
4. Nuskaitykite raumenų masės %
5. Bazinis medžiagų apykaitos greitis
6. Sportininko režimo piktograma
7. Vyro piktograma
8. Moters ikona
9. Aukštis rodomas pėdomis / coliais (tik svarų rodmenims)
10. Svorio rodmuo kg
11. Svorio rodmenys svarais
12. Svorio skaitymąs gatvėje
13. Mygtukas „Aukštyn“.
14. SET mygtukas
15. Mygtukas „Žemyn“.

- mygtukas "SET":

- Įjungia svarstyklės

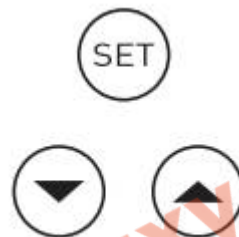
- Pasirinkimo patvirtinimo mygtukas

Mygtukas „aukštyn“ arba „žemyn“.

- Keičia ūgio, amžiaus ir aktyvumo lygio reikšmę

- Parenkama lytis: vyras/moteris/sportininkas

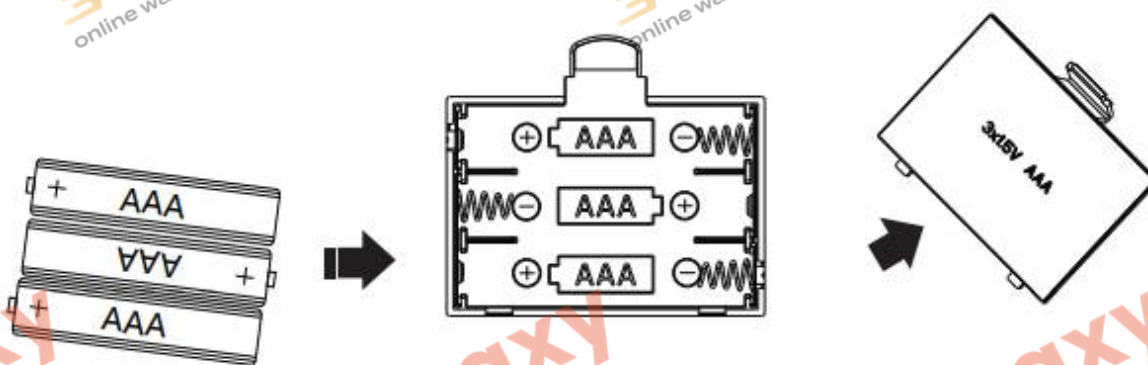
- Atminties režimu pasirenka vartotoją P1-P10



PARUOŠIMAS PRIEŠ NAUDOJANT

1. Įdėkite bateriją

Šios svarstyklės veikia su 3XAAA cinko-anglies baterijomis (pridedamos). Atidarykite baterijų dangtelį, esantį galinėje svarstyklių pusėje, ir įdėkite baterijas į baterijų skyrių pagal „+“ ir „-“ ženklus skyriaus apačioje. Uždarykite akumuliatoriaus skyriaus dangtelį. Svarstyklės pypsį. Jei neketinate naudoti šio įrenginio ilgą laiką, patartina išimti bateriją.



2. Nustatykite matavimo vienetą

Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite UNIT mygtuką, esantį svarstyklių gale (kg/lb/st).

3. Kai kurių modelių LCD objektyvas turi lipnią plėvelę, kad nesusibraizytų. Prieš naudojimą pašalinkite.

4. Padėkite svarstyklės į tinkamą padėtį

Visada naudokite svarstyklės ant lygaus ir kieto paviršiaus. Nenaudoti ant kilimų. Kilimas arba nelygios grindys gali turėti įtakos matavimo rezultatui.



5. Paleiskite svarstyklės

Paspauskite svarstyklių platformą, kad ją suaktyvintumėte. Ekrane rodoma „0,0 kg“ ir tada jis užgesa. Svarstyklės paruoštos naudojimui.



NAUDOTOJŲ PROGRAMAVIMAS:

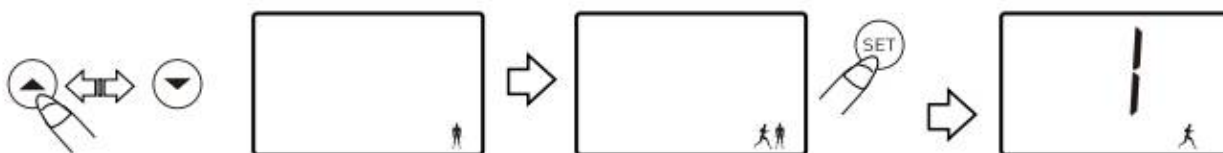
1. Norėdami įjungti svarstyklės, paspauskite mygtuką „SET“.

2. Pasirinkite atmintį (svarstyklės gali atsiminti 10 skirtingų žmonių duomenis)



3. Paspauskite mygtuką „Aukštyn“ arba „Žemyn“, kad pasirinktumėte atminties numerį (P1-10). Paspauskite mygtuką „SET“, kad pasirinktumėte rodomą atminties numerį.

4. Pasirinkite Lyties arba Sportininko režimą. Paspauskite mygtuką „Aukštyn“ arba „Žemyn“, kad perjungtumėte tarp vyro, moters ar sportininko. Paspauskite SET mygtuką, kad patvirtintumėte.



Sportininko apibrėžimas:

Treniruokitės mažiausiai tris kartus per savaitę, kad pagerintumėte specifinius įgūdžius, reikalingus konkrečiai veiklai.

5. Pasirinkite savo veiklos lygį:

Paspauskite mygtuką „Aukštyn“ arba „Žemyn“, kad pasirinktumėte savo aktyvumo lygį (1–5). Paspauskite mygtuką SET, kad pasirinktumėte rodomą aktyvumo lygį.

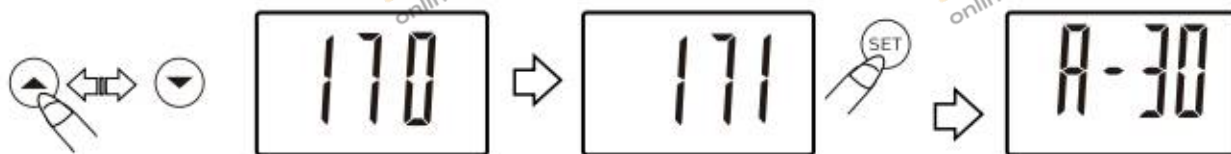


Pasirinkite savo veiklos lygį pagal toliau pateiktas gaires:

- 1 lygis. Sėdimas/labai neaktyvus: mažai arba visai nejuda
- 2 lygis Ribotas aktyvumas: mankštinkitės 1–3 dienas per savaitę
- 3 lygis Vidutinis aktyvumas: mankštinkitės 4–5 dienas per savaitę
- 4 lygis Labai aktyvus: mankštinkitės 6–7 dienas per savaitę
- 5 lygis Itin aktyvus: fiziškai daug pastangų reikalaujantys pratimai arba atletiškos treniruotės.

6. Įveskite savo ūgį (skalė nuo 100 cm iki 220 cm)

Norėdami padidinti / sumažinti aukščio skaitmenis, paspauskite aukštyn arba žemyn mygtuką. Paspauskite mygtuką SET, kad pasirinktumėte rodomą aukštį.

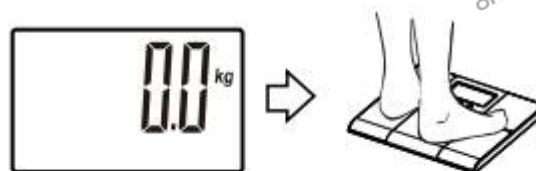


7. Įveskite savo amžių (skalė nuo 18 iki 80)

Norėdami padidinti / sumažinti amžių, paspauskite aukštyn arba žemyn mygtuką. Paspauskite SET mygtuką, kad pasirinktumėte rodomą amžių.



8. Tada užlipkite ant svarstyklių, kai ji rodo „0,0“. Jei svarstyklės nebenaudojamos, jos automatiškai išsijungs po 60 sekundžių. Jūsų asmeniniai duomenys bus išsaugoti įrenginio atmintyje.

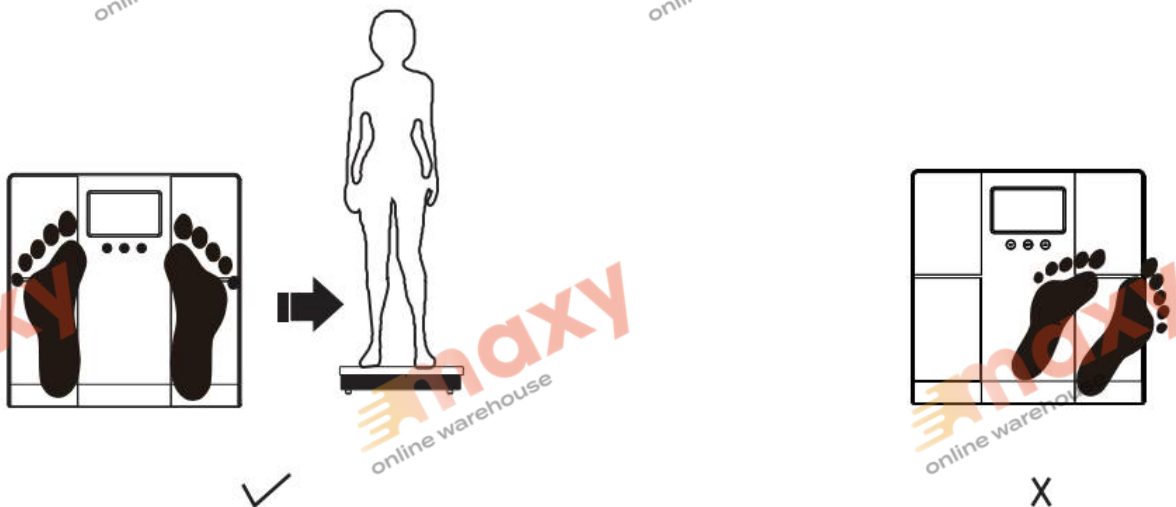


KŪNO MASĖS MATAVIMAS

1. Padėkite svarstyklės ant lygaus, tvirto paviršiaus.
2. Įjunkite svarstyklės paspausdami platformos centrą.
3. Palaukite kelias sekundes ir kai ekrane pasirodys „0.0“, svarstyklės yra paruoštos sverti.
4. Nulipkite nuo svarstyklių, ekrane dar kelias sekundes bus rodomas rodmuo. Svarstyklės automatiškai išsijungia.

RIEBALŲ AUDINIŲ KIEKIO IR BENDRO KŪNO VANDENS MATAVIMAS.

Svarbi informacija vartotojams: Svarstyklės turi 10 asmeninių atminties numerių (P1-P10). Prieš įvertindami kūno riebalus ir vandenį, pirmiausia turite įrašyti savo ūgį, amžių, lytį, normalaus/sportinio režimo parinktį ir pasirinkus tam tikro skaičiaus aktyvumo lygį. Tada skalė naudos veiksnius rezultatams įvertinti. Kai atmintyje išsaugosite savo asmeninę informaciją, tiesiog pasirinkite. Jei duomenys pasikeičia, įveskite juos dar kartą. Rezultatų tikslumas priklauso nuo to, kur stovite ant svarstyklių. Nusiimk kojines, įsitaisyk. Jūsų pėdos turi maksimaliai liestis su metaline plokšte ant platformos. Likite ant svarstyklių, kol ekrane pasirodys rezultatas.



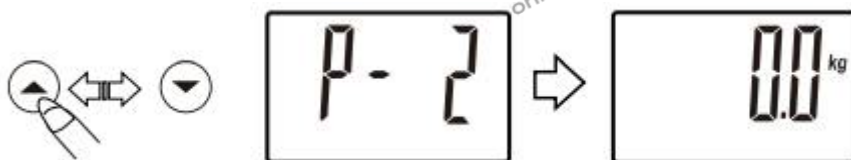
AUDINIŲ RIEBALŲ IR BENDRO KŪNO VANDENS MATAVIMAS NAUDOJANT VARTOTOJO PROFILIĄ:

A. Vartotojo profilio pasirinkimas iš atminties:

1. Norėdami įjungti svarstykles, paspauskite mygtuką „SET“. Atminties numeris (P1-P10) mirksi.



2. Spauskite aukštyn arba žemyn mygtukus, kol pasirodys jūsų profilio numeris. Palaukite, kol ekrane pasirodys „0.0“.

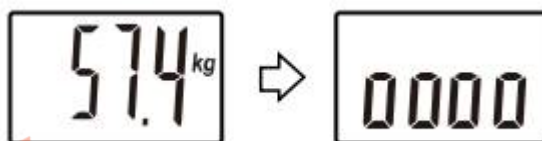


3. Kai ekrane pasirodo „0.0“, užlipkite ant svarstyklių basomis kojomis, tolygiai pastatydami kojas ant svarstyklių platformos maksimaliai liesdami metalinius elektrodus.



4. Stovėkite ramiai, kol svarstyklės matuoja jūsų svorį.

5. Jūsų svoris bus rodomas 2 sekundes, tada svarstyklės pypsi ir pradės matuoti kūno sudėtį. Ekrane bus rodomas judančių nulių raštas „0000“. Atsistokite ant svarstyklių.



6. Po kelių sekundžių Jūsų KMI, kūno riebalų %, kūno vandens %, raumenų masės %, KCAL ir bus rodomas apskaičiuotas svoris.



7. Rezultatai bus kartojami ir svarstyklės išsijungs automatiškai.

B. Automatinis vartotojo identifikavimas

Užprogramavus profilį atmintyje ir pasisvėrus, svarstyklės jus atpažins pagal jūsų svorį. Tai atliekama pagal vartotojo svorį (jis aptiks visus profilius, kurių dydis yra +/- 3 kg/6,6 svaro). Jei jūsų svoris skiriasi nuo ankstesnio +/- 3 kg/6,6 svaro, turėsite rankiniu būdu pasirinkti vartotojo profilį.

1. Užlipkite tiesiai ant platformos basomis kojomis. Padėkite kojas tolygiai, užtikrindami maksimalų kontaktą su metaliniais elektrodaais

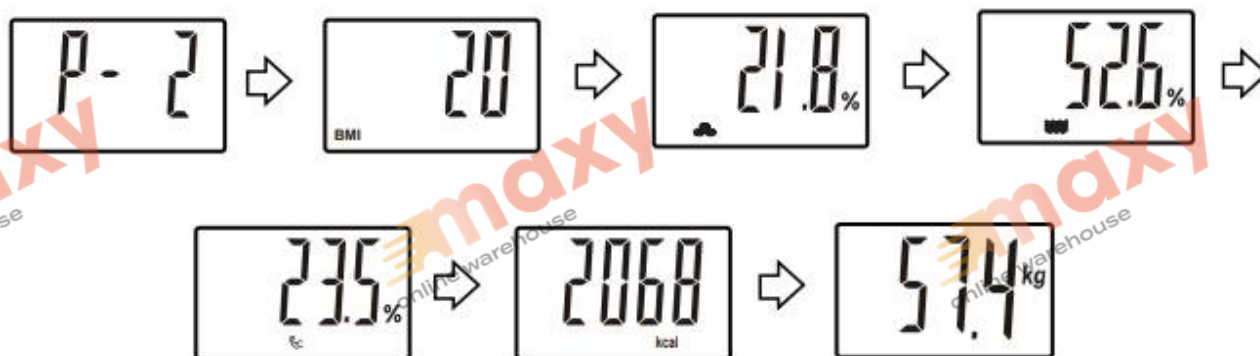


2. Stovėkite ramiai, kol svarstyklės matuoja jūsų svorį.

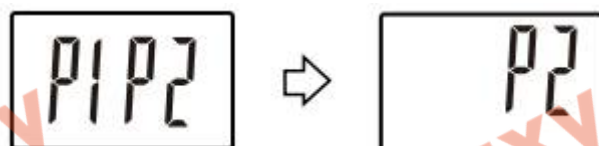
3. Jūsų svoris bus rodomas 2 sekundes ir tada pradės matuoti jūsų kūno sudėtį. Matavimo metu ekrane bus matomas judantis nulio raštas „0000“. Atsistokite ant svarstyklių.



4. Jei yra tik vienas vartotojo profilis, kurio paskutinis svarstyklių rodmuo yra artimas sveriančiam asmeniui, svarstyklės automatiškai parinks to vartotojo atminties numerį. Tada jūsų kūno sudėties matavimas bus rodomas du kartus, kol svarstyklės išsijungs.



5. Jei yra daugiau nei vienas vartotojo profilis (pvz., 2 arba 3), kurių svoris yra panašus į sveriamo asmens svorį (3 kg), ekrane bus rodomi vartotojo profilių numeriai. Nulipkite nuo svarstyklių, paspauskite „aukštyn“ arba „žemyn“ mygtukus, kad pasirinktumėte tinkamą profilio numerį.



Watermarkly

KAIP IŠTRINTI VARTOTOJO PROFILIĄ

1. Užlipkite ant svarstyklių. Jūsų svoris pasirodys.
2. Svarstyklės bandys pasirinkti vartotojo profilį. Jei yra du ar daugiau nesuderinamų profilių, ekrane po kelių sekundžių bus rodoma nesuderinamų profilių numerių grupė.



3. Spauskite aukštyn arba žemyn mygtukus, kol pasirodys profilio numeris, kurį norite ištrinti.



4. Paspauskite ir 3 sekundes palaikykite mygtuką „SET“, kol ekrane pasirodys „DEL“



5. Kitą kartą įjungus svarstykles, visa informacija apie ištrintą vartotoją bus išvalyta.

KŪNO SUDĖTIS:

Kūno masės indeksas (KMI):

KMI yra kūno svorio ir ūgio santykis. KMI lentelė parodyta žemiau. Nukrypimas virš arba mažesnis už KMI diapazoną gali būti laikomas pavojumi sveikatai.

BMI parameter (reference to WHO)				
	per mažas svoris	normalus	antsvorio	nutukę
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(DĖMESIO! Lentelė yra pavyzdys. Kiekvienas atvejis yra skirtingas ir turėtų būti vertinamas individualiai. Jei neturite pakankamai žinių, kreipkitės į gydytoją arba dietologą.)

Riebalinis audinys %:

Kūno riebalų procentas rodo jūsų apskaičiuotą bendrą riebalų procentą pridėdam būtinų riebalų ir atsarginių riebalų. Esminiai riebalai būtini įvairioms organizmo funkcijoms. Riebalų saugojimas suteikia energijos, apsaugo nuo fizinių sužalojimų ir izoliuoja kūną, kad jis išliktų šiltas.

Vandens kiekis organizme %:

Vandens procentas organizme skiriasi priklausomai nuo lyties: sveikų suaugusių moterų jis svyruoja nuo 45% iki 60%, o vyrams – nuo 50% iki 65%. Nedideli kūno svorio svyravimai per kelias valandas yra normalu ir atsiranda dėl vandens susilaikymo organizme.

Bazinis medžiagų apykaitos greitis (Kcal):

Bazinis medžiagų apykaitos greitis, BMR, yra minimalus kalorijų kiekis, kurio žmogaus organizmui reikia išgyventi, atlikti pagrindines funkcijas, tokias kaip kraujotaka, kvėpavimas, virškinimas ir kūno temperatūros balanso palaikymas.

SAUGUMO TAISYKLĖS:

1. Laikykite ir naudokite svarstykles saugioje, sausoje vietoje.
2. Neardykite svarstyklių kitais tikslais nei pakeisti bateriją.
3. Po naudojimo svarstykles nuvalykite minkšta, drėgna šluoste.
4. Venkite pernelyg didelio svarstyklių smūgio ar vibracijos, pvz., numetimo ant grindų.
5. Šios svarstyklės skirtos 5–225 kg (11–496 svarų) svoriui nuskaityti.
6. Ant svarstyklių nieko nelaikykite.
7. Naudokite svarstykles pagal šiame vadove pateiktas rekomendacijas.



Watermarkly

KLAUSIMAI IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS

1. Jei svarstyklės neįsijungia arba nerodomas svoris?

Patikrinkite, ar svarstyklėse yra baterijų ir ar jos įjungtos. Jei ne, žr. skyrių „Pasiruošimas“ prieš naudojimą.

2. Jei svarstyklės rodo "Lo"?

Baterijos išsikrovusios. Pakeiskite visas 3 panaudotas baterijas.

3. Jei svarstyklės netikslios arba keičiasi svoris? Padėkite kojas platformos centre ir stovėkite ramiai. Prieš žiūrėdami žemyn, palaukite, kol svoris sustos ekrane. Grindys gali sukelti svyravimus. Naudokite svarstyklės ant kiekiausio paviršiaus.

4. Jei svarstyklės rodo "88888" ilgiau nei 6 sekundes?

Kalibravimo klaida. Nulipkite nuo svarstyklių ir palaukite, kol svarstyklės išsijungs automatiškai. Dar kartą pradėkite sverti stipriai paspausdami svarstyklių platformą, kad jas iš naujo sukalibruotumėte. Ekrane bus rodoma „0.0“, tada jis išsijungs. Svarstyklės vėl paruoštos naudoti.

5. Matavimo metu svarstyklės rodo pranešimą "Err"?

Įspėjimas apie perkrovą. Nedelsdami nuimkite svorį; kitu atveju prietaisas bus visam laikui sugadintas.

6. Matuojant kūno riebalų ir vandens kiekį, svarstyklės rodo "Err 1"?

Kontakto klaida. Neįmanoma išmatuoti. Įsitikinkite, kad stovite ant svarstyklių basomis ir palaikykite maksimalų kontaktą tarp kojų ir metalinių kontaktų. Jei ne, žr. „KŪNO RIEBALŲ IR BENDRO KŪNO VANDENS MATAVIMAS“. Gali tekti sušlapinti kojas, kad pagerėtų elektrinis kontaktas.

7. Matuojant kūno riebalus, vandenį ir raumenų masę, svarstyklės rodo „Err L“?

Apskaičiuotos vertės yra mažesnės už minimalias vertes, kurias gali įvertinti skalė. Kojų sušlapinimas gali padėti pagerinti elektrinį kontaktą.

8. Matuojant kūno riebalus, vandenį ir raumenų masę, skalė rodo „Err H“?

Apskaičiuotos vertės yra didesnės nei didžiausios vertės, kurias skalė gali įvertinti. Kojų sušlapinimas gali padėti pagerinti kontaktą.

9. Ką daryti, jei vis tiek negaliu išspręsti problemos atlikęs aukščiau nurodytus veiksmus?

Jei atlikus aukščiau nurodytus veiksmus klaidų pranešimai vis tiek rodomi, po 1 minutės išimkite ir vėl įdėkite baterijas.

INFORMACIJA APIE AKUMULIATORIUS IR AKUMULIAVIMĄ

- Laikykite baterijas / įkraunamas baterijas vaikams nepasiekiamoje vietoje.

- Nelaikykite baterijų/įkraunamų baterijų lengvai pasiekiamose vietose, nes yra pavojus, kad jas gali praryti vaikai ar gyvūnai.

Prarijus, kuo greičiau kreipkitės į gydytoją.

- Nesandarios arba pažeistos baterijos/įkraunamos baterijos gali nudeginti, kai liečiasi su oda, todėl jas liesti visada mūvėkite tinkamas apsaugines pirštines.

- Baterijos / įkraunamos baterijos negali būti trumpojo jungimo, ardymo ar mestos į ugnį. Kyla sprogimo pavojus!

- Įprastos vienkartinės baterijos neturėtų būti įkraunamos, nes kyla sprogimo pavojus! Įkraukite tik šiam tikslui skirtas baterijas, naudodami tinkamą įkroviklį.

- Įkraukite baterijas prieš įdėdami jas į gaminį

- Baterijas galima įkrauti tik prižiūrint suaugusiajam.

- Nemaišykite šarminių, standartinių (anglies-cinko) ir įkraunamų (nikelio-kadmio) baterijų.

- Niekada nemaišykite naujų ir senų baterijų.

- Draudžiama trukti maitinimo kabeliams – tai gali sukelti trumpąjį jungimą.

- Išsikrovusias baterijas reikia išimti iš gaminio.

- Neišmeskite panaudotų baterijų į nerūšiuotas atliekas!

- Baterijas reikia išmesti laikantis pavojingų elektroninių atliekų išmetimo taisyklių.

- Netinkamai išmetus baterijas, pavojingos medžiagos gali kelti pavojų žmonių sveikatai arba aplinkai. Medžiagų perdirbimas prisideda prie gamtos išteklių tausojimo.

- Visada įdėkite baterijas / įkraunamas baterijas laikydamiesi poliškumo (pliusas/+ ir minusas/-).

- Gaminyje naudojamų baterijų tipas: 3XAAA

Informacija vartotojams, kaip elgtis su naudota elektros ir elektronine įranga:

Elektros ir elektroninės įrangos atliekų negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Tokia įranga turėtų būti renkama pasirinktinai, kaip rodo priedamas žymėjimas – perbrauktas ratuotas atliekų konteineris. Aukščiau pateiktos taisyklės nesilaikymas ir netinkamas naudotos įrangos šalinimas gali kelti grėsmę natūraliai aplinkai ir žmonių sveikatai, nes įrangoje yra pavojingų komponentų, tokių kaip: elektros laidai, plastikas, jungikliai ir kt. viršija grėsmę, šiuos komponentus turėtų surinkti ir tinkamai apdoroti specializuotos įmonės. Patiems išmontuoti naudotą įrangą yra nepriimtina. Namų ūkiai atlieka svarbų vaidmenį prisidedant prie pakartotinio naudojimo ir naudojimo, įskaitant įrangos atliekų perdirbimą. Tai visų pirma daroma aktyviai dalyvaujant įrangos atliekų surinkimo sistemoje.



LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

Izmērs: 310 * 310 * 28 mm,
Displeja ekrāns: 95 * 57 mm,
Mērvienības: kg/st/lb,
Slodze: 5kg - 225kg
Materiāls: ABS + rūdīts stikls + elektrodu loksne

RAKSTUROJUMS:

LCD analītiskie vannas istabas svāri ir moderna ierīce, kas mēra ķermeņa svaru no 5 kg līdz 225 kg. Papildus pamata svara mērīšanai svāri piedāvā ķermeņa sastāva analīzi, tostarp ķermeņa tauku procentu, muskuļu masas un ūdens satura mērījumus organismā. Aprīkots ar skaidru LCD displeju, tas arī ļauj aprēķināt KMI (ķermeņa masas indeksu). Šis uzlabotais rīks ļauj uzraudzīt dažādus veselības parametrus, atbalstot lietotājus veselīga dzīvesveida uzturēšanā.

POGAS APRAKSTS:

1. KMI rādījums
2. Lasīt % ķermeņa tauku
3. Ķermeņa ūdens % rādījums
4. Izlasiet muskuļu masas %
5. Pamata vielmaiņas ātrums
6. Sportista režīma ikona
7. Cilvēka ikona
8. Sieviete ikona
9. Rādītais augstums pēdās/collās (tikai mērciņām)
10. Svara rādījums kg
11. Svara rādījums mārciņās
12. Svara lasīšana uz ielas
13. Poga "Uz augšu".
14. SET poga
15. Poga "Uz leju".

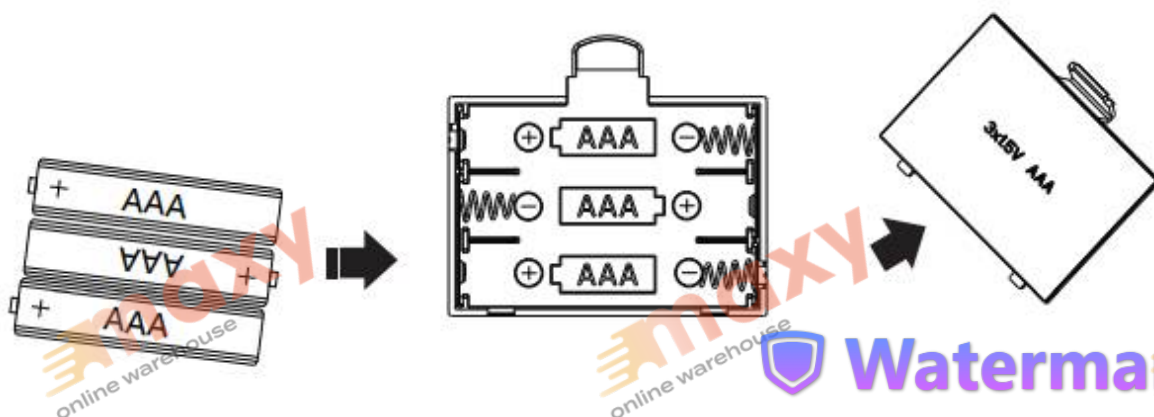
- poga "SET":

- Ieslēdz svarus
- Izvēles apstiprināšanas poga
- Poga "Uz augšu" vai "Uz leju".
- Maina auguma, vecuma un aktivitātes līmeņa vērtību
- Atlasa dzimumu: vīrietis/sieviete/sportists
- Atlasa lietotāju P1-P10 atmiņas režīmā

SAGATAVOŠANA PIRMS LIETOŠANAS

1. Ievietojiet akumulatoru

Šie svāri darbojas ar 3XAAA cinka-oglekļa baterijām (iekļautas komplektā). Atveriet bateriju vāciņu svaru aizmugurē un ievietojiet baterijas bateriju nodalījumā atbilstoši "+" un "-" zīmēm nodalījuma apakšā. Aizveriet akumulatora nodalījuma vāku. Svāri pīkstēs. Ja neplānojat lietot šo ierīci ilgāku laiku, ieteicams izņemt akumulatoru.



2. Iestatiet mērvienības

Lai mainītu mērvienību, nospiediet pogu UNIT skalas aizmugurē (kg/lb/st).

3. Dažiem modeļiem uz LCD objektīva ir līmplēve, lai novērstu skrāpējumus. Pirms lietošanas noņemiet to.

4. Novietojiet svarus pareizajā pozīcijā

Vienmēr izmantojiet svarus uz līdzenas un cietas virsmas. Nelietot uz paklājiem. Paklājs vai nelīdzena grīda var ietekmēt mērījumu rezultātu.



5. Sāciet skalu

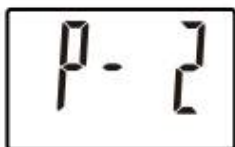
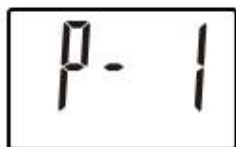
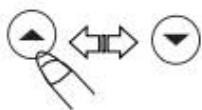
Nospiediet svaru platformu, lai to aktivizētu. Displejs parāda "0,0 kg" un pēc tam nodziest. Svari ir gatavi lietošanai.



LIETOTĀJA PROGRAMMĒŠANA:

1. Nospiediet pogu "SET", lai ieslēgtu svarus.

2. Izvēlieties atmiņu (svari var atcerēties 10 dažādu cilvēku datus)



3. Nospiediet pogu "Uz augšu" vai "Uz leju", lai izvēlētos atmiņas numuru (P1-10). Nospiediet pogu "SET", lai izvēlētos parādīto atmiņas numuru.

4. Atlasiet režīmu Dzimums vai Sportists. Nospiediet pogu "Uz augšu" vai "Uz leju", lai pārslēgtos starp vīrieti, sievieti vai sportistu. Nospiediet pogu SET, lai apstiprinātu.

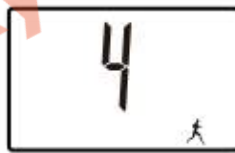


Sportista definīcija:

Trenēties vismaz trīs reizes nedēļā, lai uzlabotu noteiktas prasmes, kas nepieciešamas konkrētai darbībai.

5. Atlasiet aktivitātes līmeni:

Nospiediet pogu "Uz augšu" vai "Uz leju", lai atlasītu aktivitātes līmeni (1-5). Nospiediet pogu SET, lai atlasītu parādīto aktivitātes līmeni.



Izvēlieties savu aktivitātes līmeni saskaņā ar tālāk norādītajām vadlīnijām.

1. līmenis. Sēdošs/ļoti neaktīvs: vingroju maz vai vispār nedarbojos

2. līmenis Ierobežota aktivitāte: vingroji 1-3 dienas nedēļā

3. līmenis Mērena aktivitāte: vingroji 4-5 dienas nedēļā

4. līmenis Ļoti aktīvs: vingro 6-7 dienas nedēļā

5. līmenis Īpaši aktīvs: fiziski intensīvs vingrinājums vai atlētisks treniņš.

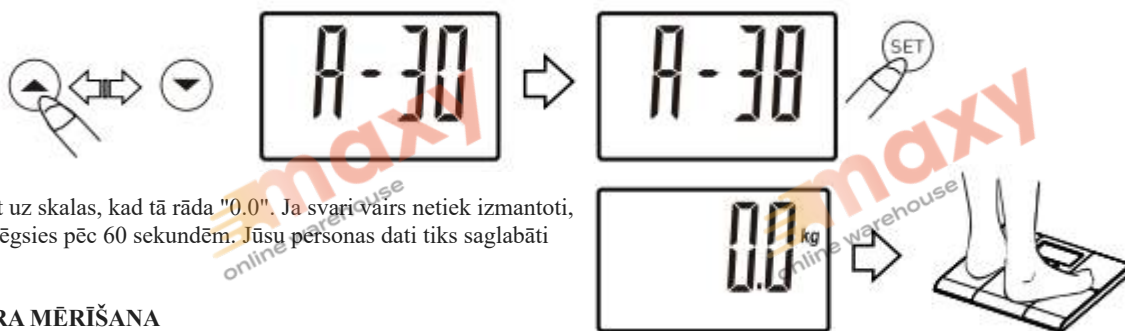
6. Ievadiet savu augumu (skala no 100 cm līdz 220 cm)

Nospiediet pogu Uz augšu vai Uz leju, lai palielinātu/samazinātu augstuma ciparus. Nospiediet pogu SET, lai izvēlētos parādīto augstumu.



7. Ievadiet savu vecumu (skala no 18 līdz 80)

Nospiediet pogu Uz augšu vai Uz leju, lai palielinātu/samazinātu vecumu. Nospiediet pogu SET, lai izvēlētos parādīto vecumu.



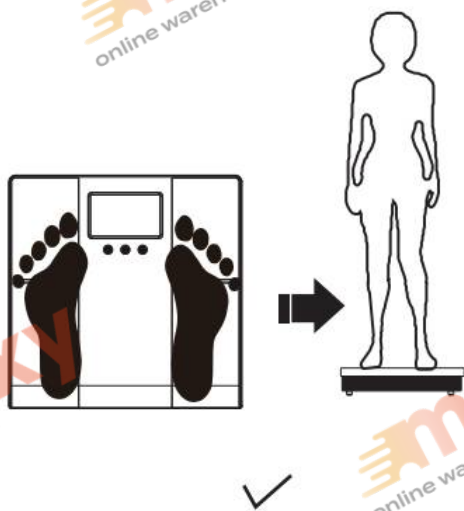
8. Pēc tam uzkāpiet uz skalas, kad tā rāda "0.0". Ja svāri vairs netiek izmantoti, tas automātiski izslēgsies pēc 60 sekundēm. Jūsu personas dati tiks saglabāti ierīces atmiņā.

ĶERMEŅA SVARA MĒRĪŠANA

1. Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas.
2. Ieslēdziet svarus, nospiežot platformas centru.
3. Pagaidiet dažas sekundes un, kad displejā parādās "0.0", svāri ir gatavi svēšanai.
4. Nokāpiet no svāriem, displejā vēl dažas sekundes būs redzams rādījums. Svāri automātiski izslēdzas.

TAUKU AUDU SATURA UN KOPEJĀ ĶERMEŅA ŪDENS MĒRĪŠANA.

Svarīga informācija lietotājiem: svāriem ir 10 personīgās atmiņas numuri (P1-P10). Pirms ķermeņa tauku un ūdens noteikšanas, vispirms jāreģistrē savs augums, vecums, dzimums, parastā/sporta režīma opcija un aktivitātes līmeņa atlase noteiktā skaitā. Pēc tam skala izmantos faktorus, lai novērtētu rezultātus. Kad personiskā informācija ir saglabāta atmiņā, vienkārši atlasiet. Ja dati mainās, lūdzu, ievadiet tos vēlreiz. Rezultātu precizitāte ir atkarīga no tā, kur jūs stāvat uz skalas. Novelciet zeķes, nokļūstiet pozīcijā. Jūsu kājām jābūt maksimāli saskarē ar metāla plāksni uz platformas. Palieciet uz skalas, līdz displejā parādās rezultāts.



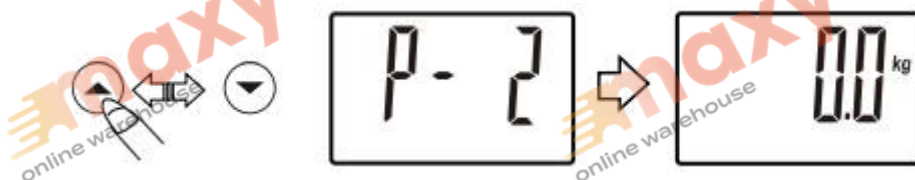
AUDU TĀUKU UN KOPEJĀ ĶERMEŅA ŪDENS MĒRĪŠANA, IZMANTOJOT LIETOTĀJA PROFILU:

A. Lietotāja profila atlase no atmiņas:

1. Nospiediet pogu "SET", lai ieslēgtu svarus. Mirgo atmiņas numurs (P1-P10).



2. Spiediet augšup vai lejup vērstās pogas, līdz tiek parādīts jūsu profila numurs. Pagaidiet, līdz ekrānā parādās "0.0".

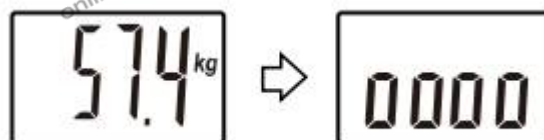


3. Kad ekrānā parādās "0.0", uzkāpiet uz svariem ar basām kājām, vienmērīgi novietojot kājas uz svaru platformas, maksimāli saskaroties ar metāla elektrodiem.

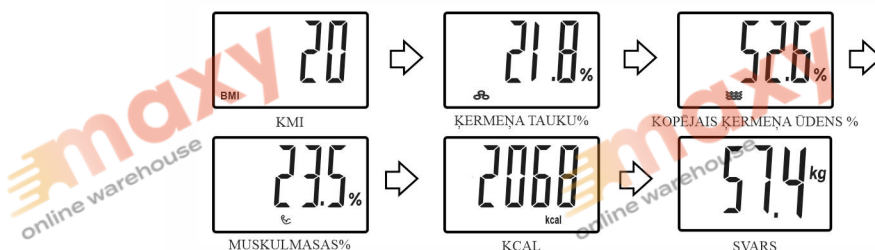


4. Stāviet mierīgi, kamēr svari mēra jūsu svaru.

5. Jūsu svars tiks rādīts 2 sekundes, pēc tam svari pīkstēs un sāks mērīt ķermeņa sastāvu. Ekrānā tiks parādīts kustīgu nulles modelis "0000". Stāviet nekustīgi uz svariem.



6. Pēc dažām sekundēm jūsu ĶMI, ķermeņa tauku %, ķermeņa ūdens %, muskuļu masas %, KCAL untiks parādīts aptuvenais svars.



7. Rezultāti tiks atkārtoti, un svari automātiski izslēgsies.

B. Automātiskā lietotāja identifikācija

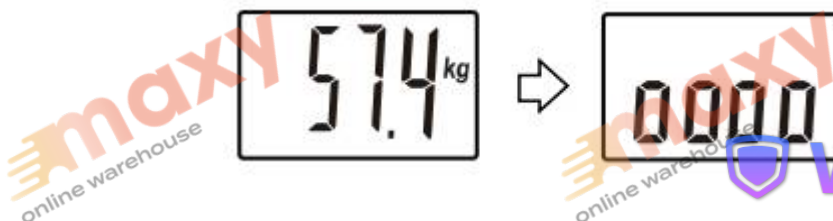
Pēc profila ieprogrammēšanas atmiņā un nosvēršanās svari jūs atpazīs, pamatojoties uz jūsu svaru. Tas tiek darīts, pamatojoties uz lietotāja svaru (tas atklās visus profilus robežās no +/- 3 kg/6,6 mārciņām). Ja jūsu svars atšķiras no iepriekšējā par +/- 3 kg/6,6 mārciņām, jums būs manuāli jāatlasa lietotāja profils.

1. Uzkāpiet tieši uz platformas ar basām kājām. Novietojiet kājas vienmērīgi, nodrošinot maksimālu kontaktu ar metāla elektrodiem

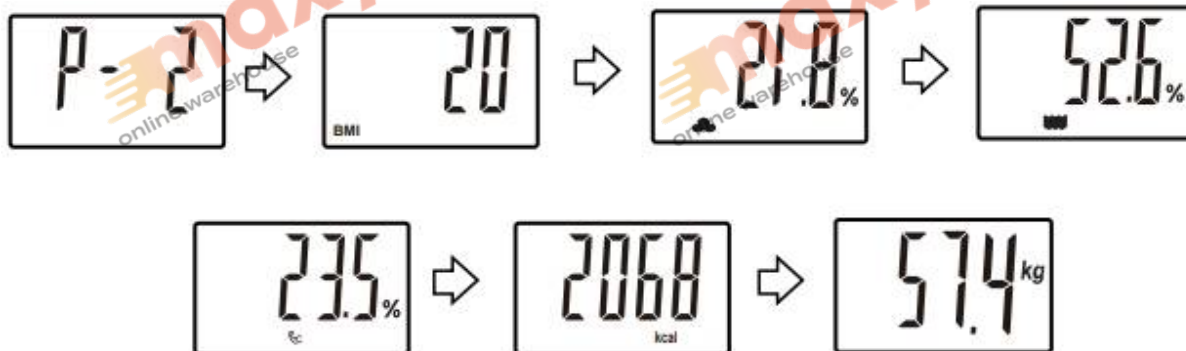


2. Stāviet mierīgi, kamēr svari mēra jūsu svaru.

3. Jūsu svars tiks rādīts 2 sekundes un pēc tam sāks mērīt jūsu ķermeņa sastāvu. Mērīšanas laikā ekrānā būs redzams kustīgs nulles raksts "0000". Stāviet nekustīgi uz svariem.



4. Ja ir tikai viens lietotāja profils, kura pēdējais skalas rādījums ir tuvu sveramajai personai, svāri automātiski atlasīs šī lietotāja atmiņas numuru. Jūsu ķermeņa sastāva mērījums tiks parādīts divas reizes, pirms svāri izslēgsies.



5. Ja ir vairāk nekā viens lietotāja profils (piem., 2 vai 3), kuru svārs ir līdzīgs svērtās personas svāram (3 kg robežās), ekrānā tiks parādīti lietotāja profilu numuri. Nokāpjiet no svāriem, nospiediet pogu "Uz augšu" vai "Uz leju", lai izvēlētos atbilstošo profila numuru.

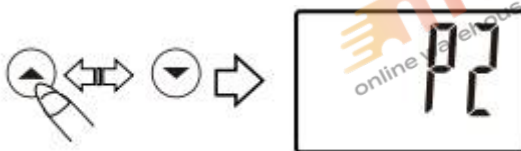


KĀ DZĒST LIETOTĀJA PROFILU

1. Uzkāpiet uz svāriem. Parādīsies jūsu svārs.
2. Svāri mēģinās atlasīt lietotāja profilu. Ja ir divi vai vairāki konfliktējoši profili, ekrānā dažu sekunžu laikā pa vienam tiks parādīti konfliktējošu profilu numuru grupa.



3. Spiediet augšup vai lejup vērstās pogas, līdz tiek parādīts profila numurs, kuru vēlaties dzēst.



4. Nospiediet un turiet pogu "SET" 3 sekundes, līdz displejā parādās "DEL"



5. Nākamajā reizē, kad tiks ieslēgti svāri, visa informācija par izdzēsto lietotāju tiks notīrīta.

ĶERMEŅA KOMPOZĪCIJA:

Ķermeņa masas indekss (ĶMI):

ĶMI ir ķermeņa svāra un auguma attiecība. ĶMI tabula ir parādīta zemāk. Novirze virs vai zem ĶMI diapazona var tikt uzskatīta par veselības apdraudējumu.

BMI parameter (reference to WHO)				
	nepietiekams svārs	normāli	liekais svārs	aptaukošanās
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(UZMANĪBU! Tabula ir piemērs. Katrs gadījums ir atšķirīgs un jāpieiet individuāli. Ja jums nav pietiekamu zināšanu, konsultējieties ar ārstu vai dietologu.)

Taukaudi %:

Ķermeņa tauku procentuālais daudzums ir jūsu aprēķinātais kopējais tauku procentuālais daudzums pievienojot nepieciešamos taukus un rezerves taukus. Būtiski tauki ir nepieciešami dažādām ķermeņa funkcijām. Uzglabāšanas tauki nodrošina enerģiju, pasargā no fiziskām traumām un izolē ķermeni, lai saglabātu siltumu.

Ūdens daudzums organismā %:

Ūdens procentuālais daudzums organismā atšķiras atkarībā no dzimuma: veselām pieaugušām sievietēm tas svārstās no 45% līdz 60%, savukārt vīriešiem tas svārstās no 50% līdz 65%. Nelielas ķermeņa masas svārstības dažu stundu laikā ir normāla parādība un rodas ūdens aizture organismā.

Pamata vielmaiņas ātrums (Kcal):

Pamata vielmaiņas ātrums, BMR, ir minimālais kaloriju daudzums, kas cilvēka ķermenim nepieciešams, lai izdzīvotu, veiktu tādas pamatfunkcijas kā cirkulācija, elpošana, gremošana un ķermeņa temperatūras līdzsvara uzturēšana.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI:

1. Uzglabājiet un lietojiet svarus drošā, sausā vietā.
2. Neizjauciet svarus citiem nolūkiem, kā tikai akumulatora nomainīšanai.
3. Pēc lietošanas notīriet svarus ar mīkstu, mitru drānu.
4. Izvairieties no pārmērīga svaru trieciena vai vibrācijas, piemēram, to nomešanas uz grīdas.
5. Šis svāris ir paredzēti svara nolasīšanai no 5 līdz 225 kg (11 līdz 496 mārciņām).
6. Neglabājiet neko uz svāriem.
7. Izmantojiet svarus saskaņā ar šajā rokasgrāmatā sniegtajiem ieteikumiem.

JAUTĀJUMI UN PROBLĒMU NOVĒRSĀNA

1. Ja svāris neieslēdzas vai netiek rādīts svāris?

Pārbaudiet, vai svāriem ir baterijas un vai tie ir ieslēgti. Ja nē, skatiet sadaļu "Sagatavošana".
pirms lietošanas"

2. Ja svāris rāda "Lo"?

Baterijas ir izlādējušās. Nomainiet visas 3 izlietotās baterijas.3. Ja svāris ir neprecīzi vai mainās svāris?
Novietojiet kājas platformas centrā un stāviet nekustīgi. Pagaidiet, līdz svāris apstājas, pirms skatāties uz leju uz ekrāna. Grīda var izraisīt svārstības. Izmantojiet svarus uz cietākās virsmas.

4. Ja skala rāda "88888" ilgāk par 6 sekundēm?

Kalibrēšanas kļūda. Nokāpiet no svāriem un pagaidiet, līdz svāris automātiski izslēdzas. Sāciet svēršanu vēlreiz, stingri nospiežot uz svaru platformas, lai tās atkārtoti kalibrētu. Displejs parādīs "0.0" un pēc tam izslēdzas. Svāris atkal ir gatavi lietošanai.

5. Mērīšanas laikā svāris parāda ziņojumu "Err"?

Pārslogdes brīdinājums. Nekavējoties noņemiet svaru; pretējā gadījumā ierīce tiks neatgriezeniski bojāta.

6. Mērot ķermeņa tauku un ūdens saturu, skala parāda "Err 1"?

Kontakta kļūda. Izmērit nav iespējams. Pārliecinieties, ka stāvat nekustīgi uz svāriem, basām kājām un saglabājiet maksimālu kontaktu starp kājām un metāla kontaktiem. Ja nē, skatiet sadaļu "ĶERMEŅA TAUKU UN KOPĒJĀ ĶERMEŅA ŪDENS MĒRŠANA". Jums var būt nepieciešams samitrināt kājas, lai uzlabotu elektrisko kontaktu.

7. Mērot ķermeņa tauku, ūdens un muskuļu masu, skala parāda "Err L"?

Aprēķinātās vērtības ir zemākas par minimālajām vērtībām, ko skala var novērtēt. Kāju mitrināšana var palīdzēt uzlabot elektrisko kontaktu.

8. Mērot ķermeņa tauku, ūdens un muskuļu masu, skala parāda "Err H"?

Aprēķinātās vērtības ir augstākas nekā maksimālās vērtības, ko skala var novērtēt. Kāju mitrināšana var palīdzēt uzlabot kontaktu

9. Ko darīt, ja pēc iepriekš minēto darbību veikšanas joprojām nevaru atrisināt problēmu?

Ja kļūdu ziņojumi joprojām parādās pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, izņemiet un ievietojiet baterijas pēc 1 minūtes.

INFORMĀCIJA PAR AKUMULATORU UN AKUMULĀCIJU

- Glabājiet akumulatorus/uzlādējamās baterijas bērniem nepieejamā vietā.
- Neglabājiet baterijas/uzlādējamās baterijas viegli pieejamās vietās, jo pastāv risks, ka tās var norīt bērni vai mājdzīvnieki. Ja norīts, pēc iespējas ātrāk jākonsultējas ar ārstu.
- Noplūdes vai bojātas baterijas/uzlādējamās baterijas, nonākot saskarē ar ādu, var izraisīt apdegumus, tāpēc, pieskaroties tām, vienmēr valkājiet atbilstošus aizsargcimdus.
- Baterijas/uzlādējamās baterijas nedrīkst radīt īssavienojumu, izjaukt vai iemest ugunī. Pastāv sprādziena risks!
- Parastās vienreizējās lietošanas baterijas nevajadzētu uzlādēt, jo pastāv eksplozijas risks! Uzlādējiet tikai šim nolūkam paredzētus akumulatorus, izmantojot atbilstošu lādētāju.
- Uzlādējiet akumulatorus pirms to ievietošanas izstrādājumā
- Baterijas jāuzlādē tikai pieaugušā uzraudzībā.
- Nelietojiet kopā sārma, standarta (oglekļa-cinka) un uzlādējamās (niķeļa-kadmija) baterijas.
- Nekad nesajauciet jaunas un vecas baterijas.
- Aizliegts traucēt strāvas padeves kabelus – tas var izraisīt īssavienojumu.
- Izlietotās baterijas ir jāizņem no izstrādājuma.
- Neizmetiet izlietotās baterijas nešķirotos atkritumos!
- No baterijām jāatbrīvojas saskaņā ar bīstamo elektronisko atkritumu utilizācijas noteikumiem.
- Ja no baterijām netiek pareizi atbrīvoti, bīstamas vielas var apdraudēt cilvēku veselību vai vidi. Materiālu pārstrāde veicina dabas resursu saglabāšanu.
- Vienmēr ievietojiet baterijas/uzlādējamās baterijas, ievērojot polaritāti (plus/+ un mīnus/-).
- Precē izmantoto bateriju tips: 3XAAA



Watermarkly

Informācija patērētājiem par to, kā rīkoties ar lietotām elektriskām un elektroniskām iekārtām:

Elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumus nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem. Šādas iekārtas ir jāsavāc selektīvi, par ko liecina pievienotais marķējums - pārsvītrots atkritumu kontainers ar riteniem. Iepriekšminētā noteikuma neievērošana un nepareiza nolietotā aprīkojuma utilizācija var radīt draudus dabiskajai videi un cilvēku veselībai, ko izraisa bīstamu komponentu klātbūtne iekārtā, piemēram: elektrības vadi, plastmasa, slēdži utt. virs apdraudējuma, šīs sastāvdaļas ir jāsavāc un atbilstoši jāapstrādā specializētiem uzņēmumiem. Lietoto iekārtu izjaukšana pašam ir nepieņemama. Mājsaimniecībām ir svarīga loma atkārtotā izmantošanā un reģenerācijā, tostarp iekārtu atkritumu otrreizēja pārstrādē. Tas jo īpaši tiek darīts, aktīvi piedaloties atkritumu savākšanas sistēmā.



UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!

Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

Розмір: 310*310*28 мм,
Екран дисплея: 95*57 мм,
Одиниці: кг/ст/фунт,
Навантаження: 5кг - 225кг
Матеріал: ABS + загартоване скло + електродний лист

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Ваги LCD аналітичні - це сучасний прилад, який вимірює вагу тіла в діапазоні від 5 кг до 225 кг. На додаток до основного вимірювання ваги, ваги пропонують аналіз складу тіла, включаючи вимірювання відсотка жиру в організмі, м'язової маси та вмісту води в тілі. Оснащений чітким РК-дисплеєм, він також дозволяє розрахувати ІМТ (індекс маси тіла). Цей передовий інструмент дозволяє контролювати різні параметри здоров'я, підтримуючи користувачів у підтримці здорового способу життя.

ОПИС КНОПКИ:

1. Показник ІМТ
2. Прочитайте % жиру в організмі
3. Відсоток води в організмі
4. Зчитайте % м'язової маси
5. Базальний обмін речовин
6. Значок режиму спортсмена
7. Людина значок
8. Жінка значок
9. Зріст відображається у футах/дюймах (лише для зчитування у фунтах)
10. Показання маси в кг
11. Показник ваги в фунтах
12. Зважування на вулиці
13. Кнопка «Вгору».
14. Кнопка SET
15. Кнопка «вниз».

- кнопка «SET»:

- Вмикає ваги
- Кнопка підтвердження вибору

Кнопка «Вгору» або «Вниз».

- Змінює значення зросту, віку та рівня активності
- Вибір статі: чоловік/жінка/спортсмен
- Вибір користувача P1-P10 у режимі пам'яті

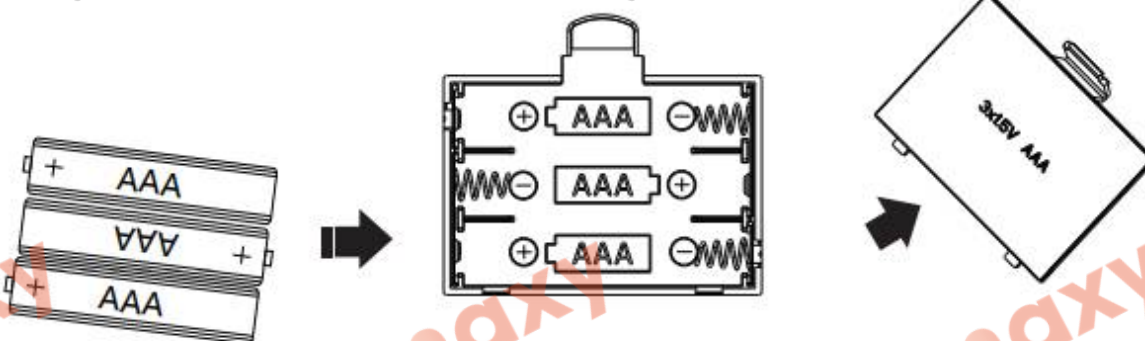


Watermarkkly

ПІДГОТОВКА ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ

1. Вставте акумулятор

Ця вага працює від вугільно-цинкових батарей 3XAAA (входять у комплект). Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній частині ваг і помістіть батареї у відсік відповідно до знаків «+» і «-» внизу відсіку. Закрийте кришку батарейного відсіку. Ваги подадуть звуковий сигнал. Якщо ви не збираєтеся використовувати цей пристрій протягом тривалого періоду часу, радимо вийняти батарею.



2. Установіть одиниці вимірювання

Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кнопку UNIT на задній частині ваг (кг/фунт/ст).

3. Деякі моделі мають клейку плівку на лінзі РК-дисплея для запобігання подряпин. Зніміть його перед використанням.

4. Розмістіть ваги в правильному положенні

Завжди використовуйте ваги на рівній твердій поверхні. Не використовувати на килимах. Килим або нерівна підлога можуть вплинути на результат вимірювання.



5. Запустіть ваги

Натисніть платформу ваг, щоб активувати її. На дисплеї відображається «0,0 кг», а потім гасне. Ваги готові до використання.



ПРОГРАМУВАННЯ КОРИСТУВАЧА:

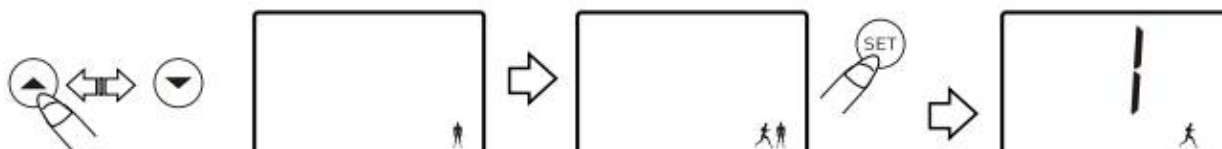
1. Натисніть кнопку «SET», щоб увімкнути ваги.

2. Виберіть пам'ять (ваги можуть запам'ятати дані 10 різних людей)



3. Натисніть кнопку «Вгору» або «Вниз», щоб вибрати номер пам'яті (P1-10). Натисніть кнопку «SET», щоб вибрати відображений номер пам'яті.

4. Виберіть режим «Стать» або «Спортсмен». Натисніть кнопку «Вгору» або «Вниз», щоб перемикатися між чоловіком, жінкою або спортсменом. Натисніть кнопку SET для підтвердження.



Визначення спортсмена:

Тренуйтеся щонайменше три рази на тиждень, щоб покращити певні навички, необхідні для конкретної діяльності.

5. Виберіть свій рівень активності:

Натисніть кнопку «Вгору» або «Вниз», щоб вибрати свій рівень активності (1-5). Натисніть кнопку SET, щоб вибрати відображуваний рівень активності.



Виберіть свій рівень активності відповідно до наведених нижче вказівок.

Рівень 1. Малорухливий/дуже малоактивний: мало або зовсім без фізичних вправ

Рівень 2 Обмежена активність: тренуйтеся 1-3 дні на тиждень

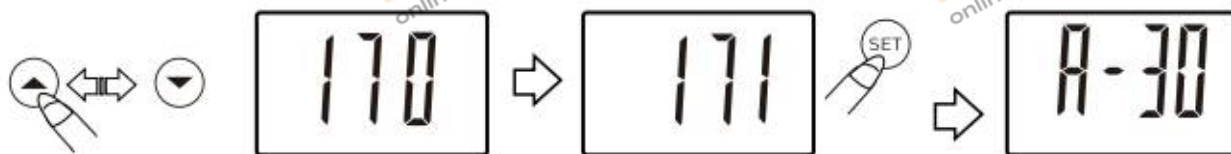
Рівень 3 Помірна активність: тренуйтеся 4-5 днів на тиждень

Рівень 4 Дуже активний: тренуйтеся 6-7 днів на тиждень

Рівень 5 Надзвичайно активний: фізично важкі вправи або спортивні тренування.

6. Введіть свій зріст (шкала від 100 см до 220 см)

Натисніть кнопку «Вгору» або «Вниз», щоб збільшити/зменшити цифри висоти. Натисніть кнопку SET, щоб вибрати відображену висоту.

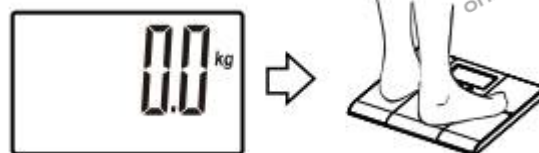


7. Введіть свій вік (шкала від 18 до 80)

Натисніть кнопку Вгору або Вниз, щоб збільшити/зменшити вік. Натисніть кнопку SET, щоб вибрати показаний вік.



8. Потім станьте на ваги, коли вони покажуть «0,0». Ваги автоматично вимкнуться через 60 секунд, якщо вони більше не використовуються. Ваші персональні дані будуть збережені в пам'яті пристрою.



ВИМІРЮВАННЯ МАСИ ТІЛА

1. Покладіть ваги на рівну тверду поверхню.

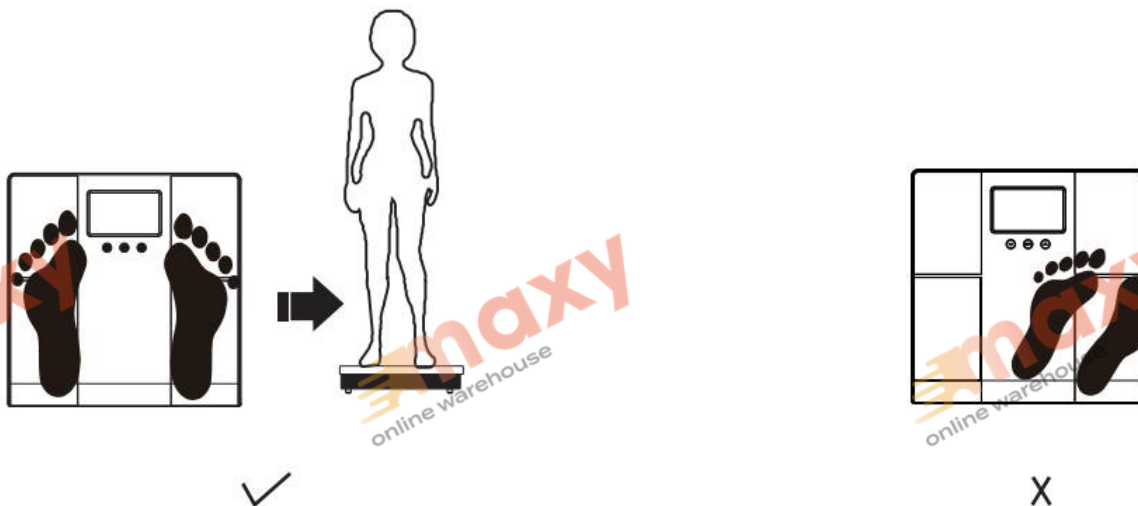
2. Увімкніть ваги, натиснувши на центр платформи.

3. Зачекайте кілька секунд, коли на дисплеї з'явиться «0.0», ваги готові до зважування.

4. Зійдіть з ваги, на дисплеї ще кілька секунд буде відображатися показання. Ваги автоматично вимикаються.

ВИМІРЮВАННЯ ВМІСТУ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ВОДИ В ТІЛІ.

Важлива інформація для користувачів: ваги мають 10 персональних номерів пам'яті (P1-P10). Перш ніж оцінювати вміст жиру в організмі та води, ви повинні спочатку записати свій зріст, вік, стать, нормальний/спортивний режим і вибір рівня активності для заданого числа. Потім шкала використовуватиме фактори для оцінки результатів. Коли ваша особиста інформація буде збережена в пам'яті, просто виберіть. Якщо дані змінюються, введіть їх повторно. Точність результатів залежить від того, де ви стоїте на шкалі. Зніміть шкарпетки, займіть положення. Ваші ноги повинні мати максимальний контакт з металевою пластиною на платформі. Залишайтеся на вагах, поки на дисплеї не з'явиться результат.



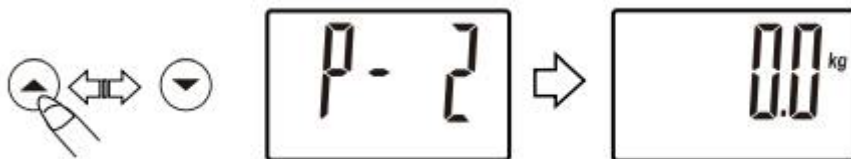
ВИМІРЮВАННЯ ТКАНИННОГО ЖИРУ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ВОДИ В ТІЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОФІЛЮ КОРИСТУВАЧА:

А. Вибір профілю користувача з пам'яті:

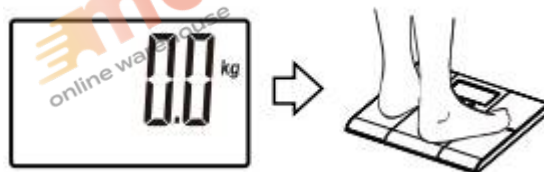
1. Натисніть кнопку «SET», щоб увімкнути ваги. Номер пам'яті (P1-P10) блимає.



2. Натискайте кнопки «Вгору» або «Вниз», доки не з'явиться номер вашого профілю. Зачекайте, доки на екрані не з'явиться «0.0».

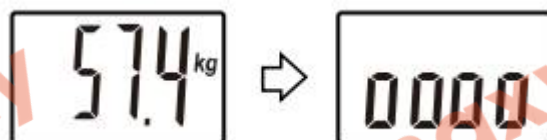


3. Коли на екрані з'явиться «0.0», встаньте на ваги босими ногами, рівномірно розмістивши ноги на платформі ваг з максимальним контактом з металевими електродами.



4. Постійте на місці, поки ваги вимірюють вашу вагу.

5. Ваша вага буде відображатися протягом 2 секунд, потім ваги подадуть звуковий сигнал і почнуть вимірювати склад вашого тіла. На екрані буде показано шаблон рухомих нулів «0000». Стійте нерухомо на вагах.



6. Через кілька секунд ваш ІМТ, % жиру в організмі, % води в організмі, % м'язової маси, KCAL і буде відображено приблизну вагу.



7. Результати будуть повторені, і ваги автоматично вимкнуться.

В. Автоматична ідентифікація користувача

Після програмування профілю в пам'яті та зважування ваги розпізнають вас на основі вашої ваги. Він робить це на основі ваги користувача (буде виявлено всі профілі в межах +/- 3 кг/6,6 фунтів). Якщо ваша вага відрізняється від попередньої на +/- 3 кг/6,6 фунта, вам потрібно буде вручну вибрати профіль користувача.

1. Встаньте на платформу босими ногами. Розташуйте ноги рівно, забезпечуючи максимальний контакт з металевими електродами



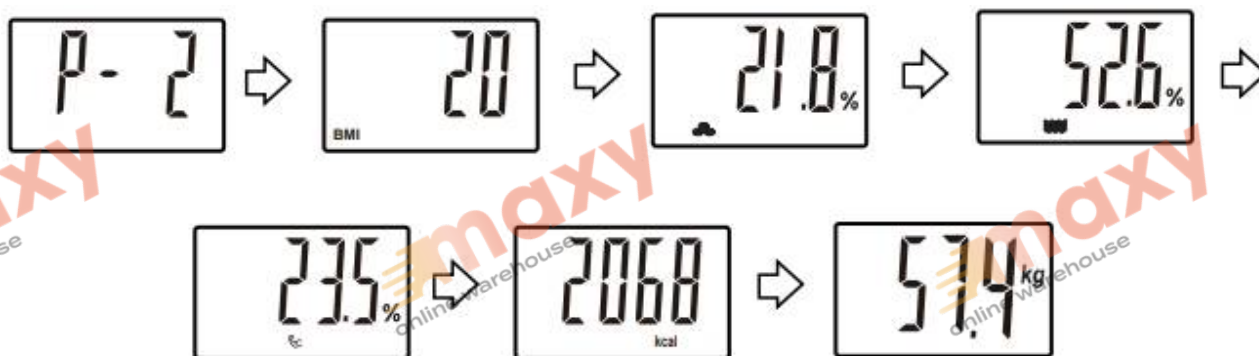
2. Постійте на місці, поки ваги вимірюють вашу вагу.

3. Ваша вага відобразиться протягом 2 секунд, а потім почнеться вимірювання складу вашого тіла. Під час вимірювання на екрані буде видно рухомий нульовий шаблон «0000». Стійте нерухомо на вагах.

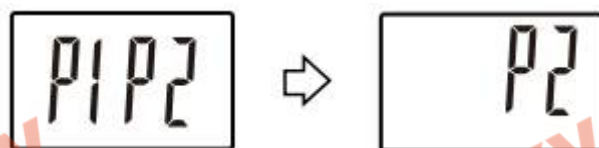


4. Якщо є тільки один профіль

користувача, останнє показання ваги якого близьке до особи, яку зважують, ваги автоматично виберуть номер пам'яті цього користувача. Виміряний склад тіла буде відображено двічі, перш ніж ваги вимкнуться.



5. Якщо існує декілька профілів користувача (наприклад, 2 або 3), вага яких подібна до зваженої людини (в межах 3 кг), на екрані з'являться номери профілів користувача. Зійдіть з ваги, натисніть кнопки «Вгору» або «Вниз», щоб вибрати відповідний номер профілю.



Watermarkkly

ЯК ВИДАЛИТИ ПРОФІЛЬ КОРИСТУВАЧА

1. Ступіть на ваги. З'явиться ваша вага.
2. Ваги спробують вибрати профіль користувача. Якщо існує два або більше конфліктуючих профілів, на екрані протягом кількох секунд один за одним відобразиться група конфліктуючих номерів профілів.



3. Натискайте кнопки «Вгору» або «Вниз», доки не з'явиться номер профілю, який потрібно видалити.



4. Натисніть і утримуйте кнопку "SET" протягом 3 секунд, поки на дисплеї не з'явиться "DEL"



5. При наступному включенні ваги вся інформація про видаленого користувача буде очищена.

БУДОВА ТІЛА:

Індекс маси тіла (ІМТ):

ІМТ - це відношення маси тіла до зросту. Таблиця ІМТ показана нижче. Відхилення вище або нижче діапазону ІМТ може вважатися ризиком для здоров'я.

BMI parameter (reference to WHO)				
	недостатня вага	нормально	надмірна вага	ожирінням
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(УВАГА! Таблиця наведена для прикладу. Кожен випадок індивідуальний і до нього потрібно підходити індивідуально. Якщо у вас недостатньо знань, зверніться до лікаря або дієтолога.)

% жирової тканини:

Відсоток жиру в організмі – це розрахований загальний відсоток жиру шляхом додавання незамінного та запасного жиру. Незамінні жири необхідні для різних функцій організму. Накопичувальний жир забезпечує енергією, захищає від фізичних травм і ізолює тіло, щоб залишатися теплим.

Кількість води в організмі %:

Відсоток води в організмі змінюється залежно від статі: у здорових дорослих жінок він коливається від 45% до 60%, а у чоловіків коливається від 50% до 65%. Незначні коливання маси тіла протягом кількох годин є нормальним явищем і є результатом затримки води в організмі.

Базальний рівень метаболізму (Ккал):

Швидкість основного метаболізму, BMR, — це мінімальна кількість калорій, яка необхідна людському організму для виживання, для виконання основних функцій, таких як кровообіг, дихання, травлення та підтримання балансу температури тіла.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

1. Зберігайте та використовуйте ваги в безпечному сухому місці.
2. Не розбирайте ваги лише для заміни батарей.
3. Після використання очистіть ваги м'якою вологою тканиною.
4. Уникайте надмірних ударів або вібрації ваг, наприклад, падіння їх на підлогу.
5. Ці ваги призначені для вимірювання ваги від 5 до 225 кг (від 11 до 496 фунтів).
6. Не зберігайте нічого на вагах.
7. Використовуйте ваги відповідно до рекомендацій, що містяться в цьому посібнику.

ПИТАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

1. Якщо ваги не вмикаються або вага не відображається?

Перевірте, чи ваги мають батареї та увімкнені. Якщо ні, дивіться розділ «Підготовка» перед використанням»

2. Якщо шкала показує "Lo"?

Батареї розряджені. Замініть усі 3 використані батареї.

3. Якщо ваги не точні або вага змінюється?
Поставте ноги в центр платформи і станьте на місці. Зачекайте, поки вага зупиниться, перш ніж дивитися вниз на екрані. Підтопа може спричинити коливання. Використовуйте шкалу на найтвердшій поверхні.

4. Якщо ваги показують «88888» більше 6 секунд?

Помилка калібрування. Зійдіть з ваг і зачекайте, поки ваги автоматично вимкнуться. Почніть зважування знову, міцно натиснувши на платформу ваг, щоб відкалібрувати її. На дисплеї з'явиться "0.0", а потім вимкнеться. Ваги знову готові до використання.

5. Під час вимірювання ваги виводять повідомлення «Егг»?

Попередження про перевантаження. негайно зніміть вагу; інакше пристрій буде остаточно пошкоджено.

6. Ваги показують "Егг 1" під час вимірювання вмісту жиру та води?

Помилка контакту. Це неможливо виміряти. Переконайтеся, що ви стоїте на вагах нерухомо босоніж і підтримуєте максимальний контакт між вашими ногами та металевими контактами. Якщо ні, дивіться «ВИМІРЮВАННЯ ЖИРУ В ТІЛІ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ВОДИ В ТІЛІ». Вам може знадобитися намочити ноги, щоб покращити електричний контакт.

7. Ваги показують "Егг L" під час вимірювання жиру, води та м'язової маси?

Розрахункові значення нижчі за мінімальні значення, які може оцінити шкала. Змочування ніг може покращити електричний контакт.

8. Ваги показують "Егг H" під час вимірювання жиру, води та м'язової маси?

Розрахункові значення вищі за максимальні значення, які може оцінити шкала. Змочування ніг може покращити контакт.

9. Що робити, якщо я все ще не можу вирішити проблему після виконання вищевказаних кроків?

Якщо після виконання наведених вище дій повідомлення про помилку все ще з'являються, виїміть і знову вставте батареї через 1 хвилину.

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БАТАРЕЙ ТА НАКОПИЧЕННЯ

- Тримайте батареї/акумуляторні батареї подалі від дітей.

- Не зберігайте батареї/акумуляторні батареї у легкодоступних місцях, оскільки існує ризик, що їх можуть проковтнути діти або домашні тварини. У разі проковтування якомога швидше зверніться до лікаря.

- Негерметичні або пошкоджені батареї/акумуляторні батареї можуть спричинити опіки під час контакту зі шкірою, тому завжди надягайте відповідні захисні рукавички, торкаючись до них.

- Батареї/акумуляторні батареї не можна замикати, розбирати або кидати у вогонь. Існує ризик вибуху!

- Звичайні одноразові батареї не можна заряджати, оскільки є ризик вибуху! Заряджайте лише призначені для цієї мети акумулятори за допомогою відповідного зарядного пристрою.

- Зарядіть батареї, перш ніж вставляти їх у виріб

- Акумулятори слід заряджати лише під наглядом дорослих.

- Не змішуйте лужні, стандартні (вуглець-цинкові) і акумуляторні (нікель-кадмієві) батареї.

- Ніколи не змішуйте нові та старі батареї.

- Заборонено втручатися в кабелі живлення - це може спричинити коротке замикання.

- Розряджені батареї слід викинути з продукту.

- Не викидайте використані батарейки разом із несорттованим сміттям!

- Батареї слід утилізувати відповідно до правил утилізації небезпечних електронних відходів.

- Якщо батареї не утилізуються належним чином, небезпечні речовини можуть становити небезпеку для здоров'я людини або навколишнього середовища. Переробка матеріалів сприяє збереженню природних ресурсів.

- Завжди вставляйте батареї/акумуляторні батареї, дотримуючись полярності (плюс/+ і мінус/-).

- Тип батарейок, що використовуються у виробі: 3XAAA

Інформація для споживачів щодо поводження з використанням електричним та електронним обладнанням:

Відпрацьоване електричне та електронне обладнання не можна викидати разом з іншими побутовими відходами. Таке обладнання слід збирати вибірково, про що свідчить маркування, що додається – перекреслений сміттевий контейнер на колесах. Недотримання вищевказаного правила та неправильна утилізація використаного обладнання може становити загрозу для навколишнього природного середовища та здоров'я людини через наявність небезпечних компонентів в обладнанні, таких як: електрична проводка, пластик, вимикачі тощо. Щоб уникнути вище загрози, ці компоненти повинні бути зібрані та відповідним чином оброблені спеціалізованими компаніями. Самостійно розбирати вживане обладнання неприпустимо. Домогосподарства відіграють важливу роль у сприянні повторному використанню та відновленню, включаючи переробку відпрацьованого обладнання. Це досягається, зокрема, шляхом активної участі в системі збору відпрацьованого обладнання.



Watermarkly

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!
Моля, прочетете следните инструкции преди употреба
за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено
бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Размер: 310*310*28 мм,

Екран на дисплея: 95*57 мм,

Единици: kg/st/lb,

Натоварване: 5кг - 225кг

Материал: ABS + закалено стъкло + електроден лист

ХАРАКТЕРИСТИКА:

LCD аналитичният кантар за баня е модерен уред, който измерва телесното тегло, вариращо от 5 кг до 225 кг. В допълнение към основното измерване на теглото, кантарът предлага анализ на състава на тялото, включително измерване на процент телесни мазнини, мускулна маса и съдържание на вода в тялото. Оборудван с ясен LCD дисплей, той също така ви позволява да изчислите ИТМ (индекс на телесна маса). Този усъвършенстван инструмент ви позволява да наблюдавате различни здравни параметри, подпомагайки потребителите да поддържат здравословен начин на живот.

ОПИСАНИЕ НА БУТОНА:

1. Отчитане на BMI
2. Прочетете % телесни мазнини
3. Отчитане на % вода в тялото
4. Прочетете % мускулна маса
5. Основна скорост на метаболизма
6. Икона на режим спортист
7. Икона на мъж
8. Женска икона
9. Височината се показва във футове/инчове (само за отчитане на lbs)
10. Отчитане на теглото в kg
11. Отчитане на теглото в паундове
12. Отчитане на теглото на улицата
13. Бутон "Нагоре".
14. Бутон SET
15. Бутон "надолу".

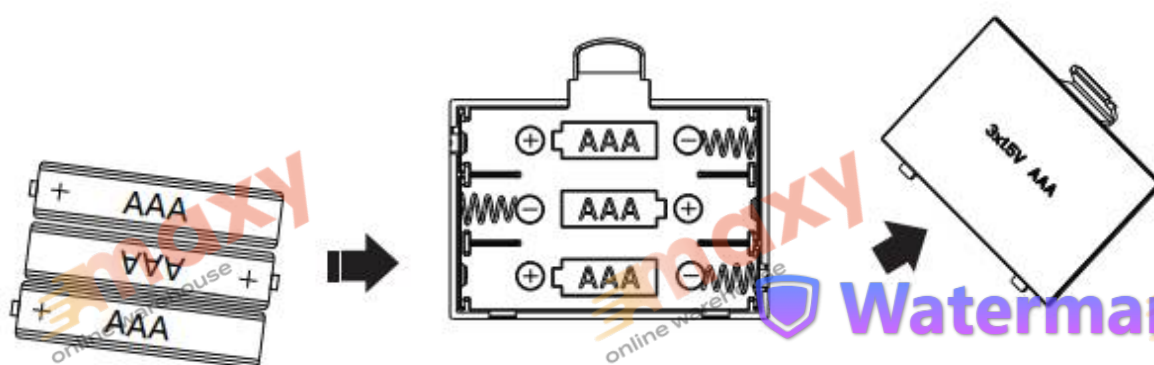
- Бутон "SET":

- Включва везната
 - Бутон за потвърждение на избора
- Бутон "Нагоре" или "Надолу".
- Променя стойността на височината, възрастта и нивото на активност
 - Избира пол: мъж/жена/атлет
 - Избира потребител P1-P10 в режим на памет

ПОДГОТОВКА ПРЕДИ УПОТРЕБА

1. Поставете батерията

Тази везна работи с 3ХААА цинково-въглеродни батерии (включени). Отворете капака на батериите на гърба на везната и поставете батериите в отделението за батерии според знаците "+" и "-" в долната част на отделението. Затворете капака на отделението за батерията. Везната ще изпиука. Ако не възнамерявате да използвате това устройство за продължителен период от време, препоръчително е да извадите батерията.



2. Задайте мерните единици

За да промените мерната единица, натиснете бутона UNIT на гърба на везната (kg/lb/st).

3. Някои модели имат залепващо фолио върху LCD лещите, за да предотвратят надраскване. Отстранете го преди употреба.

4. Поставете везната в правилната позиция

Винаги използвайте везната върху равна и твърда повърхност. Не използвайте върху килими. Килим или неравен под може да повлияе на резултата от измерването.



5. Стартирайте кантара

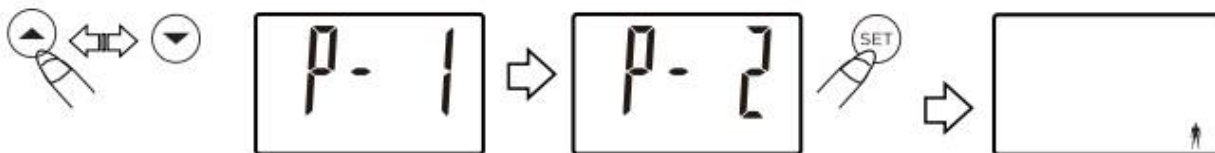
Натиснете платформата на везната, за да я активирате. Дисплеят показва "0,0 kg" и след това изгасва. Везната е готова за употреба.



ПОТРЕБИТЕЛСКО ПРОГРАМИРАНЕ:

1. Натиснете бутона "SET", за да включите везната.

2. Изберете памет (везната може да запомни данните на 10 различни човека)



3. Натиснете бутона "Нагоре" или "Надолу", за да изберете номера на паметта (P1-10). Натиснете бутона "SET", за да изберете показания номер на паметта.

4. Изберете режим Пол или Спортист. Натиснете бутона "Нагоре" или "Надолу", за да превключите между мъж, жена или спортист. Натиснете бутона SET, за да потвърдите.



Определение за спортист:

Тренира минимум три пъти седмично, за да подобри специфични умения, необходими за конкретна дейност.

5. Изберете вашето ниво на активност:

Натиснете бутона "Нагоре" или "Надолу", за да изберете нивото на активност (1-5). Натиснете бутона SET, за да изберете показаното ниво на активност.



Изберете вашето ниво на активност според указанията по-долу:

Ниво 1. Заседнал/много неактивен: малко или никакви упражнения

Ниво 2 Ограничена активност: упражнявайте 1-3 дни в седмицата

Ниво 3 Умерена активност: спортувайте 4-5 дни в седмицата

Ниво 4 Много активен: тренирайте 6-7 дни в седмицата

Ниво 5 Изключително активен: физически натоварващи упражнения или атлетични тренировки.

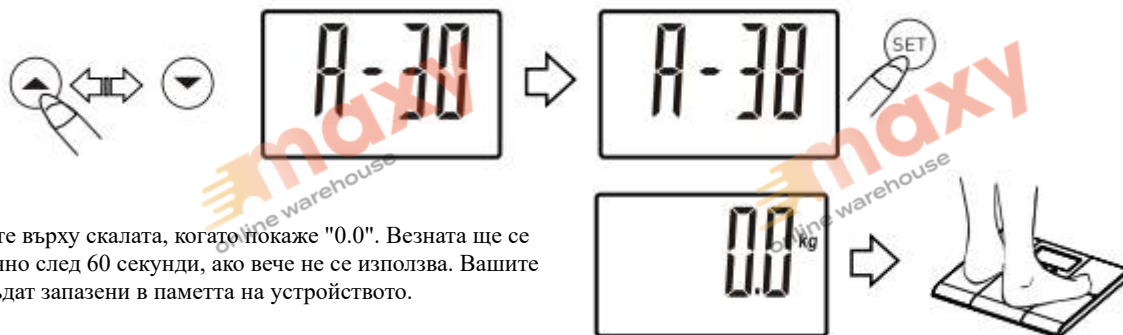
6. Въведете вашата височина (скала от 100 cm до 220 cm)

Натиснете бутона нагоре или надолу, за да увеличите/намалите цифрите на височината. Натиснете бутона SET, за да изберете показаната височина.



7. Въведете вашата възраст (скала от 18 до 80)

Натиснете бутона Нагоре или Надолу, за да увеличите/намалите възрастта. Натиснете бутона SET, за да изберете показаната възраст.



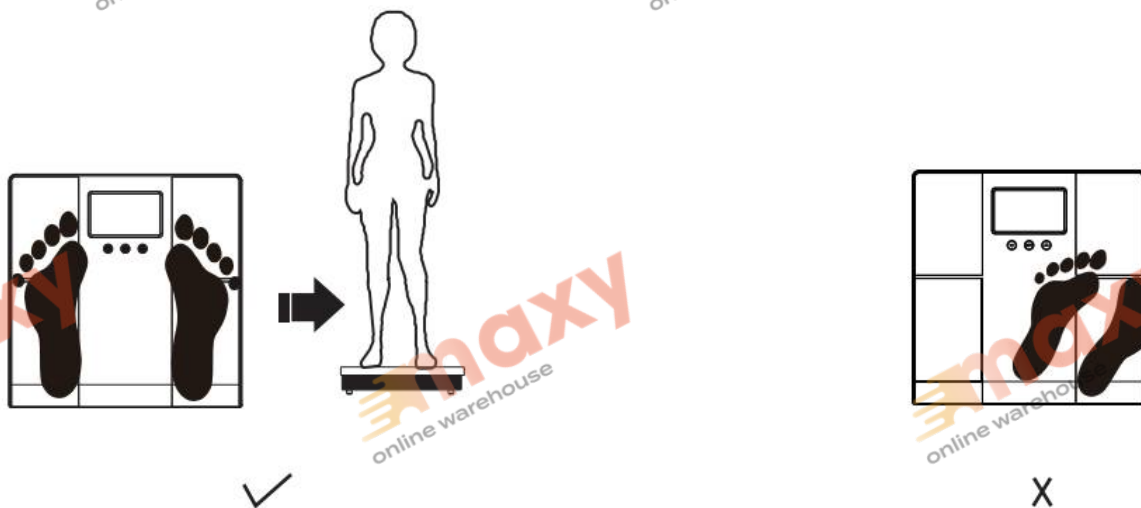
8. След това стъпете върху скалата, когато покаже "0.0". Везната ще се изключи автоматично след 60 секунди, ако вече не се използва. Вашите лични данни ще бъдат запазени в паметта на устройството.

ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО

1. Поставете везната върху плоска, твърда повърхност.
2. Включете везната, като натиснете центъра на платформата.
3. Изчакайте няколко секунди и когато на дисплея се появи "0.0", везната е готова за претегляне.
4. Слезте от везната, дисплеят ще покаже показанието за още няколко секунди. Везната се изключва автоматично.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪДЪРЖАНИЕТО НА МАСТНАТА ТЪКАН И ОБЩОТО ВОДА В ТЯЛОТО.

Важна информация за потребителите: Везната има 10 персонални номера в паметта (P1-P10). Преди да оцените телесните мазнини и вода, първо трябва да запишете вашата височина, възраст, пол, опция за нормален/спортен режим и избиране на нивото на активност при даден брой. След това скалата ще използва фактори, за да оцени резултатите. След като съхраните личната си информация в паметта, просто изберете. Ако данните се променят, моля, въведете ги отново. Точността на резултатите зависи от това къде стоите на скалата. Свалете чорапите, заемете позиция. Краката ви трябва да имат максимален контакт с металната плоча на платформата. Останете на везната, докато резултатът се покаже на дисплея.



ИЗМЕРВАНЕ НА ТЪКАННИ МАЗНИНИ И ОБЩО КОЛИЧЕСТВО НА ВОДА В ТЯЛОТО С ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОФИЛ:

A. Избор на потребителски профил от паметта:

1. Натиснете бутона "SET", за да включите везната. Номерът на паметта (P1-P10) мига.



2. Натиснете бутоните Нагоре или Надолу, докато се появи номерът на вашия профил. Изчакайте, докато екранът покаже "0.0".

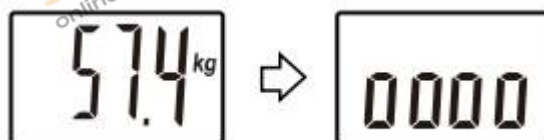


3. Когато на екрана се появи "0.0", стъпете на везната с боси крака, като поставите краката си равномерно върху платформата на везната с максимален контакт с металните електроди.

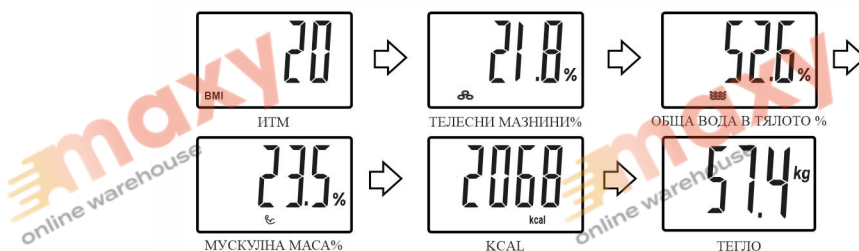


4. Стойте неподвижно, докато кантарът измерва теглото ви.

5. Вашето тегло ще се покаже за 2 секунди, след което кантарът ще издаде звуков сигнал и ще започне да измерва състава на тялото ви. Екранът ще покаже модел от движещи се нули "0000". Стойте неподвижно на кантара.



6. След няколко секунди вашият ИТМ, % телесни мазнини, % телесна вода, % мускулна маса, KCAL и ще се покаже изчисленото тегло.



7. Резултатите ще се повторят и кантарът ще се изключи автоматично.

В. Автоматична идентификация на потребителя

След като програмирате профила си в паметта и се претеглите, кантарът ще ви разпознае въз основа на вашето тегло. Той прави това въз основа на теглото на потребителя (ще открие всички профили в рамките на +/- 3 кг/6,6 фунта). Ако теглото ви се различава от предишното с +/- 3 кг/6,6 фунта, ще трябва ръчно да изберете потребителски профил.

1. Стъпете директно на платформата с боси крака. Поставете краката си равномерно, като осигурите максимален контакт с метални електроди



2. Стойте неподвижно, докато кантарът измерва теглото ви.

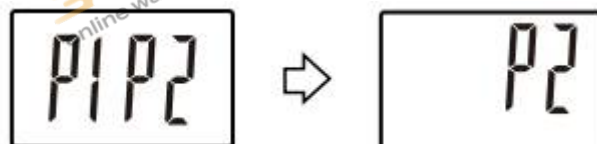
3. Вашето тегло ще се покаже за 2 секунди и след това ще започне да измерва състава на тялото ви. По време на измерване на екрана ще се вижда движещ се нулев модел на "0000". Стойте неподвижно на кантара.



4. Ако има само един потребителски профил, чието последно показание на везната е близко до лицето, което се претегля, везната автоматично ще избере номера от паметта на този потребител. След това измерването на телесния ви състав ще се покаже два пъти, преди кантарът да се изключи.



5. Ако има повече от един потребителски профил (напр. 2 или 3), чието тегло е подобно на претегленото лице (в рамките на 3 kg), номерата на потребителските профили ще се появят на екрана. Слезте от скалата, натиснете бутоните "Нагоре" или "Надолу", за да изберете подходящия номер на профила.

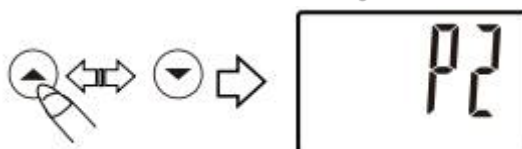


КАК ДА ИЗТРИЕТЕ ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОФИЛ

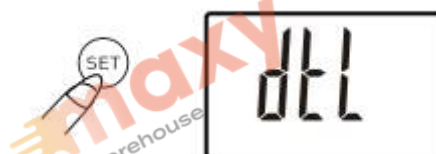
1. Стъпете на кантара. Вашето тегло ще се появи.
2. Везната ще се опита да избере потребителски профил. Ако има два или повече конфликтни профила, екранът ще покаже група от конфликтни номера на профили един по един в рамките на няколко секунди.



3. Натиснете бутоните Нагоре или Надолу, докато се появи номерът на профила, който искате да изтриете.



4. Натиснете и задръжте бутона "SET" за 3 секунди, докато дисплеят покаже "DEL"



5. При следващото включване на везната цялата информация за изтрития потребител ще бъде изчистена.

СЪСТАВ НА ТЯЛОТО:

Индекс на телесна маса (ИТМ):

ИТМ е съотношението на телесното тегло към височината. Таблицата с ИТМ е показана по-долу. Отклонение над или под диапазона на ИТМ може да се счита за риск за здравето.

BMI parameter (reference to WHO)				
	поднормено тегло	нормално	наднормено тегло	затлъстели
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ВНИМАНИЕ! Таблицата е примерна. Всеки случай е различен и трябва да се подхожда индивидуално. Ако нямате достатъчно познания, консултирайте се с лекар или диетолог.)

Масна тъкан %:

Процентът на телесните мазнини представлява вашия изчислен общ процент мазнини чрез добавяне на основни мазнини и резервни мазнини. Есенциалните мазнини са необходими за различни функции на тялото.

Мазнините за съхранение осигуряват енергия, предпазват от физическо нараняване и изолират тялото, за да остане топло.

Количество вода в тялото %:

Процентът на вода в тялото варира в зависимост от пола: при здрави възрастни жени той варира от 45% до 60%, докато при мъжете варира от 50% до 65%. Лежите колебания в телесното тегло за няколко часа са нормални и са резултат от задържане на вода в тялото.

Основна скорост на метаболизма (Kcal):

Базалната метаболитна скорост, BMR, е минималното количество калории, от което човешкото тяло се нуждае, за да оцелее, за да изпълнява основни функции като кръвообращение, дишане, храносмилане и поддържане на телесния температурен баланс.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

1. Съхранявайте и използвайте везната на безопасно и сухо място.
2. Не разглобявайте везната за цели, различни от смяна на батерията. .
3. След употреба почистете везната с мека, влажна кърпа.
4. Избягвайте прекомерен удар или вибрации на везната, като например изпускане на пода.
5. Тази везна е проектирана да отчита тежести от 5 до 225 kg (11 до 496 lb).
6. Не съхранявайте нищо на кантара.
7. Използвайте везната в съответствие с препоръките, съдържащи се в това ръководство.

ВЪПРОСИ И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

1. Ако кантарът не се включва или не се показва тегло?

Проверете дали везната има батерии и дали е включена. Ако не, вижте раздела "Подготовка" преди употреба"

2. Ако скалата показва "Lo"?

Батериите са изтощени. Сменете всички 3 използвани батерии.3. Ако кантарът е неточен или теглото се промени? Поставете краката си в центъра на платформата и застанете неподвижно. Изчакайте, докато тежестта спре, преди да погледнете надолу на екрана. Подът може да причини колебания. Използвайте везната върху най-твърдата повърхност.

4. Ако кантарът показва "88888" за повече от 6 секунди?

Грешка при калибриране. Слезте от кантара и изчакайте, докато кантарът се изключи автоматично. Започнете да претегляте отново, като натиснете здраво платформата на везната, за да я калибрирате отново. Дисплеят ще покаже "0.0" и след това ще се изключи. Везната отново е готова за употреба.

5. По време на измерване везната показва съобщението "Err"?

Предупреждение за претоварване. Премахнете тежестта веднага; в противен случай устройството ще се повреди завинаги.

6. Везната показва "Err 1" при измерване на телесни мазнини и водно съдържание?

Грешка при контакта. Невъзможно е да се измери. Уверете се, че стоите неподвижно на кантара, боси, и поддържайте максимален контакт между краката си и металните контакти. Ако не, вижте "ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ И ОБЩОТО ВОДА В ТЯЛОТО". Може да се наложи да намокрите краката си, за да подобрите електрическия контакт.

7. Кантарът показва "Err L" при измерване на телесни мазнини, вода и мускулна маса?

Прогнозните стойности са по-ниски от минималните стойности, които скалата може да оцени. Намокрянето на краката може да помогне за подобряване на електрическия контакт.

8. Кантарът показва "Err H" при измерване на телесни мазнини, вода и мускулна маса?

Изчислените стойности са по-високи от максималните стойности, които скалата може да оцени. Намокрянето на краката може да помогне за подобряване на контакта

9. Какво ще стане, ако все още не мога да разреша проблема, след като съм предприел горните стъпки?

Ако съобщенията за грешка продължават да се появяват, след като сте изпълнили стъпките по-горе, извадете и поставете отново батериите след 1 минута.



Watermarkly

ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО БАТЕРИЯТА И НАТРУПВАНЕТО

- Дръжте батериите/акумулаторните батерии далеч от деца.
- Не съхранявайте батерии/акумулаторни батерии на лесно достъпни места, тъй като има риск да бъдат погълнати от деца или домашни любимци. При поглъщане се консултирайте с лекар възможно най-скоро.
- Протекли или повредени батерии/акумулаторни батерии могат да причинят изгаряния при контакт с кожата, така че винаги носете подходящи защитни ръкавици, когато ги докосвате.
- Батериите/акумулаторните батерии не трябва да се дават на късо, да се разглобяват или да се хвърлят в огън. Има опасност от експлозия!
- Обикновените батерии за еднократна употреба не трябва да се зареждат, тъй като има опасност от експлозия! Зареждайте само батерии, предназначени за тази цел, като използвате подходящо зарядно устройство.
- Заредете батериите, преди да ги поставите в продукта
- Батериите трябва да се зареждат само под наблюдението на възрастен.
- Не смесвайте алкални, стандартни (въглеродно-цинкови) и презареждаеми (никел-кадмиеви) батерии.
- Никога не смесвайте нови и стари батерии.
- Забранява се намесата в хранящите кабели - може да предизвика късо съединение.
- Изтощените батерии трябва да се извадят от продукта.
- Не изхвърляйте използваните батерии в несортирани отпадъци!
- Батериите трябва да се изхвърлят в съответствие с разпоредбите за изхвърляне на опасни електронни отпадъци.
- Ако батериите не се изхвърлят правилно, опасните вещества могат да представляват риск за човешкото здраве или околната среда. Рециклирането на материали допринася за опазването на природните ресурси.
- Винаги поставяйте батерии/акумулаторни батерии с полярност (плюс/+ и минус/-).

Тип батерии използвани в продукта: 3XAAA

Информация за потребителите как да боравят с използвано електрическо и електронно оборудване:

Отпадъчното електрическо и електронно оборудване не трябва да се изхвърля заедно с другите битови отпадъци. Това оборудване трябва да се събира изборително, както е посочено от приложената маркировка - зачеркнат контейнер за отпадъци на колела. Неспазването на горното правило и неправилното изхвърляне на използвано оборудване може да представлява заплаха за околната среда и човешкото здраве в резултат на наличието на опасни компоненти в оборудването, като например: електрически кабели, пластмаса, превключватели и др. над заплахата, тези компоненти трябва да бъдат отстранени и обработени по подходящ начин от специализирани компании. Недопустимо е сами да разглобявате използваното оборудване. Домакинствата играят важна роля като допринасят за повторната употреба и възстановяването, включително рециклирането на отпадъчно оборудване. Това става по-специално чрез активно участие в системата за събиране на отпадъчно оборудване.



HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

SPECIFIKACIJA:

Veličina: 310*310*28mm,
Zaslon: 95*57 mm,
Jedinice: kg/st/lb,
Nosivost: 5kg - 225kg
Materijal: ABS + kaljeno staklo + lim elektrode

KARAKTERISTIKA:

LCD analitička kupaoška vaga moderan je uređaj koji mjeri tjelesnu težinu u rasponu od 5 kg do 225 kg. Uz osnovno mjerenje težine, vaga nudi analizu sastava tijela, uključujući mjerenje postotka tjelesne masti, mišićne mase i sadržaja vode u tijelu. Opremljen jasnim LCD zaslonom, također vam omogućuje izračunavanje BMI (indeksa tjelesne mase). Ovaj napredni alat omogućuje vam praćenje različitih zdravstvenih parametara, podržavajući korisnike u održavanju zdravog načina života.

OPIS GUMBA:

1. Očitavanje BMI
2. Očitajte % tjelesne masti
3. Očitavanje % vode u tijelu
4. Očitajte % mišićne mase
5. Bazalni metabolizam
6. Ikona sportaša
7. Ikona čovjeka
8. Ikona žene
9. Visina prikazana u stopama/inčima (samo za očitavanje u lbs)
10. Očitavanje težine u kg
11. Očitavanje težine u funtama
12. Očitavanje tjelesne težine na ulici
13. Gumb "Gore".
14. Tipka SET
15. Gumb "dolje".

- Gumb "SET":

- Okreće vagu
- Gumb za potvrdu odabira

Gumb "gore" ili "dolje".

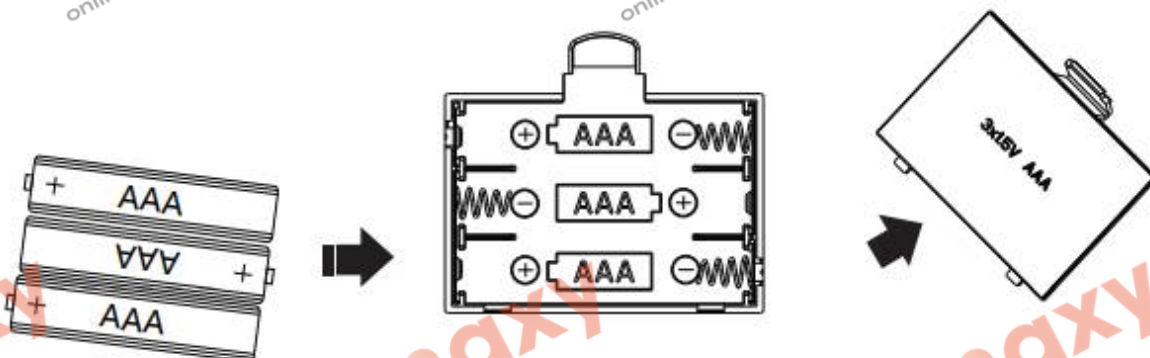
- Mijenja vrijednost visine, dobi i razine aktivnosti
- Odabir spola: muškarac/žena/sportaš
- Odabire korisnika P1-P10 u memorijskom modu



PRIPREMA PRIJE UPOTREBE

1. Umetnite bateriju

Ova vaga radi na 3XAAA cink-uglične baterije (uključene). Otvorite poklopac baterije na stražnjoj strani vage i stavite baterije u odjeljak za baterije prema oznakama "+" i "-" na dnu odjeljka. Zatvorite poklopac odjeljka za baterije. Vaga će se oglasiti zvučnim signalom. Ako ne namjeravate koristiti ovaj uređaj dulje vrijeme, preporučljivo je izvaditi bateriju.



2. Postavite mjerne jedinice

Za promjenu mjerne jedinice pritisnite tipku UNIT na stražnjoj strani vage (kg/lb/st).

3. Neki modeli imaju ljepljivu foliju na LCD lećama za sprječavanje ogrebotina. Uklonite ga prije upotrebe.

4. Postavite vagu u pravilan položaj

Uvijek koristite vagu na ravnoj i tvrdoj površini. Ne koristiti na tepisima. Tepih ili neravni pod mogu utjecati na rezultat mjerenja.



5. Pokrenite vagu

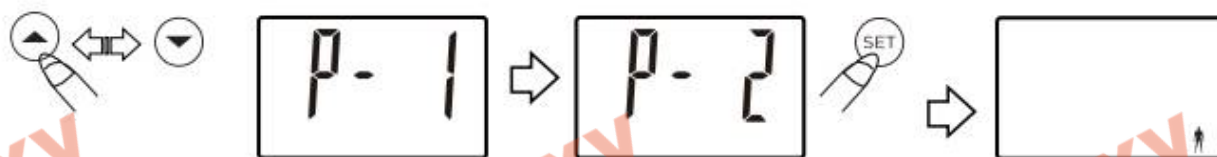
Pritisnite platformu vage da je aktivirate. Zaslone prikazuje "0,0 kg" i zatim se gasi. Vaga je spremna za upotrebu.



KORISNIČKO PROGRAMIRANJE:

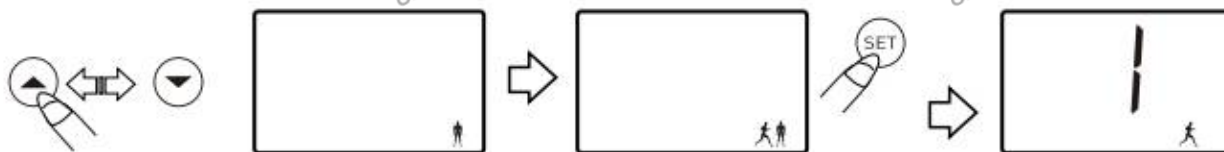
1. Pritisnite tipku "SET" za uključivanje vage.

2. Odaberite memoriju (vaga može zapamtiti podatke 10 različitih osoba)



3. Pritisnite gumb "gore" ili "dolje" za odabir memorijskog broja (P1-10). Pritisnite tipku "SET" za odabir prikazanog memorijskog broja.

4. Odaberite način rada Spol ili Sportaš. Pritisnite gumb "gore" ili "dolje" za prebacivanje između muškaraca, žena ili sportaša. Pritisnite tipku SET za potvrdu.



Definicija sportaša:

Trenira najmanje tri puta tjedno kako bi poboljšao specifične vještine potrebne za određenu aktivnost.

5. Odaberite svoju razinu aktivnosti:

Pritisnite gumb "gore" ili "dolje" za odabir razine aktivnosti (1-5). Pritisnite tipku SET za odabir prikazane razine aktivnosti.



Odaberite svoju razinu aktivnosti prema dolje navedenim smjernicama:

Razina 1. Sjedilački/vrlo neaktivan: malo ili nimalo tjelovježbe

Razina 2 Ograničena aktivnost: vježbajte 1-3 dana u tjednu

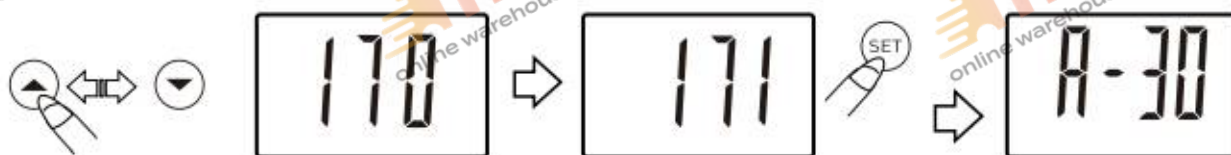
Razina 3 Umjerena aktivnost: vježbajte 4-5 dana u tjednu

Razina 4 Vrlo aktivan: vježbajte 6-7 dana u tjednu

Razina 5 Izuzetno aktivan: fizički zahtjevna vježba ili atletski trening.

6. Unesite svoju visinu (skala od 100 cm do 220 cm)

Pritisnite gumb Gore ili Dolje za povećanje/smanjenje znamenki visine. Pritisnite tipku SET za odabir prikazane visine.



7. Unesite svoju dob (skala od 18 do 80)

Pritisnite gumb gore ili dolje za povećanje/smanjenje dobi. Pritisnite tipku SET za odabir prikazane dobi.



8. Zatim stanite na vagu kada pokaže "0,0". Vaga će se automatski isključiti nakon 60 sekundi ako se više ne koristi. Vaši osobni podaci bit će spremljeni u memoriju uređaja.

MJERENJE TJELESNE TEŽINE

1. Postavite vagu na ravnu, čvrstu površinu.

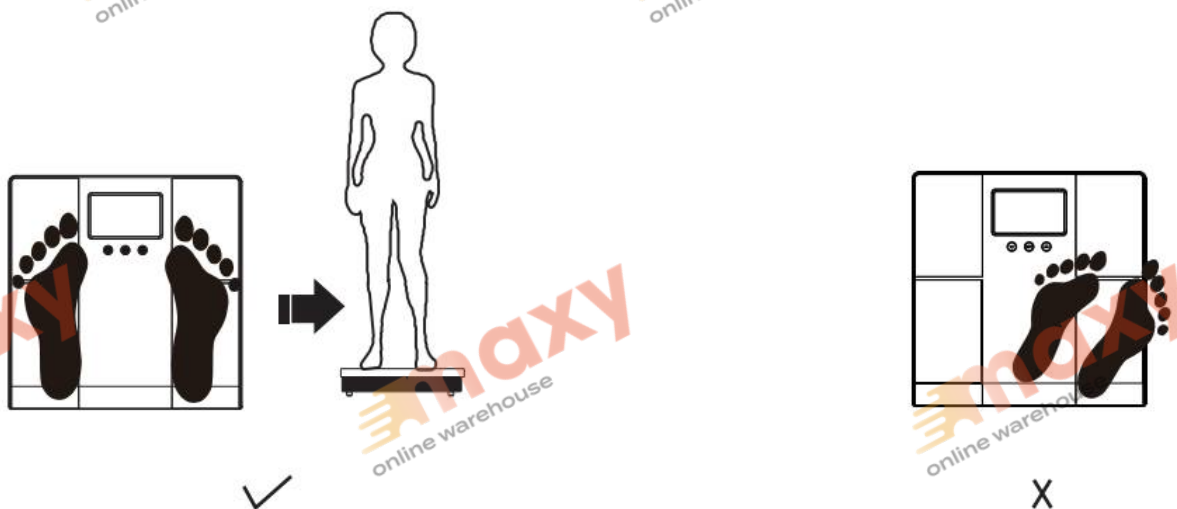
2. Uključite vagu pritiskom na sredinu platforme.

3. Pričekajte nekoliko sekundi i kada se na zaslonu pojavi "0.0", vaga je spremna za vaganje.

4. Sidite s vage, zaslon će prikazivati očitavanje još nekoliko sekundi. Vaga se automatski isključuje.

MJERENJE SADRŽAJA MASNOG TKIVA I UKUPNE VODE U TIJELU.

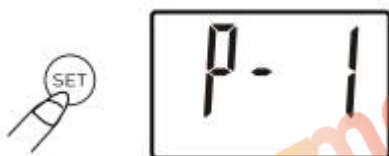
Važne informacije za korisnike: Vaga ima 10 osobnih memorijskih brojeva (P1-P10). Prije procjene tjelesne masti i vode, prvo morate zabilježiti svoju visinu, dob, spol, opciju normalnog/sportskog načina rada i odabir razine aktivnosti na određenom broju. Vaga će tada koristiti faktore za procjenu rezultata. Nakon što svoje osobne podatke pohranite u memoriju, jednostavno odaberite. Ako se podaci promijene, unesite ih ponovno. Točnost rezultata ovisi o tome gdje se nalazite na ljestvici. Skinite čarape, zauzmite položaj. Vaša stopala moraju imati maksimalan kontakt s metalnom pločom na platformi. Ostanite na vagi dok se rezultat ne pojavi na zaslonu.



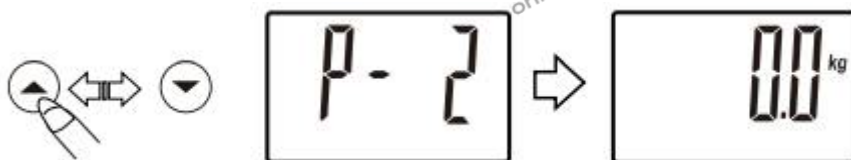
MJERENJE MASTI U TKIVU I UKUPNE VODE U TIJELU POMOĆU KORISNIČKOG PROFILA:

A. Odabir korisničkog profila iz memorije:

1. Pritisnite tipku "SET" za uključivanje vage. Memorijski broj (P1-P10) treperi.



2. Pritisnite tipke gore ili dolje dok se ne pojavi broj vašeg profila. Pričekajte dok se na ekranu ne prikaže "0.0".

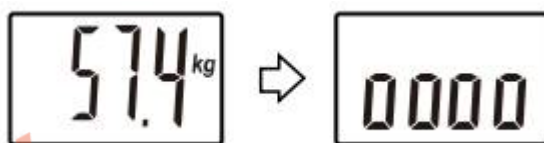


3. Kada se na ekranu pojavi "0.0", stanite na vagu bosih nogu, ravnomjerno postavljajući stopala na platformu vage uz maksimalan kontakt s metalnim elektrodama.



4. Stojte mirno dok vaga mjeri vašu težinu.

5. Vaša težina će biti prikazana 2 sekunde, a zatim će se vaga oglasiti zvučnim signalom i početi mjeriti sastav vašeg tijela. Zaslون će prikazati uzorak pokretnih nula "0000". Stanite mirno na vagi.



6. Nakon nekoliko sekundi, vaš BMI, % tjelesne masti, % vode u tijelu, % mišićne mase, KCAL i prikazat će se procijenjena težina.



7. Rezultati će se ponoviti i vaga će se automatski isključiti.

B. Automatska identifikacija korisnika

Nakon programiranja profila u memoriji i vaganja, vaga će vas prepoznati na temelju vaše težine. To čini na temelju težine korisnika (otkrit će sve profile unutar +/- 3 kg/6,6 lbs). Ako se vaša težina razlikuje od prethodne za +/- 3 kg/6,6 lbs, morat ćete ručno odabrati korisnički profil.

1. Zakoračite na platformu izravno bosim nogama. Postavite stopala ravnomjerno, osiguravajući maksimalan kontakt s metalnim elektrodama

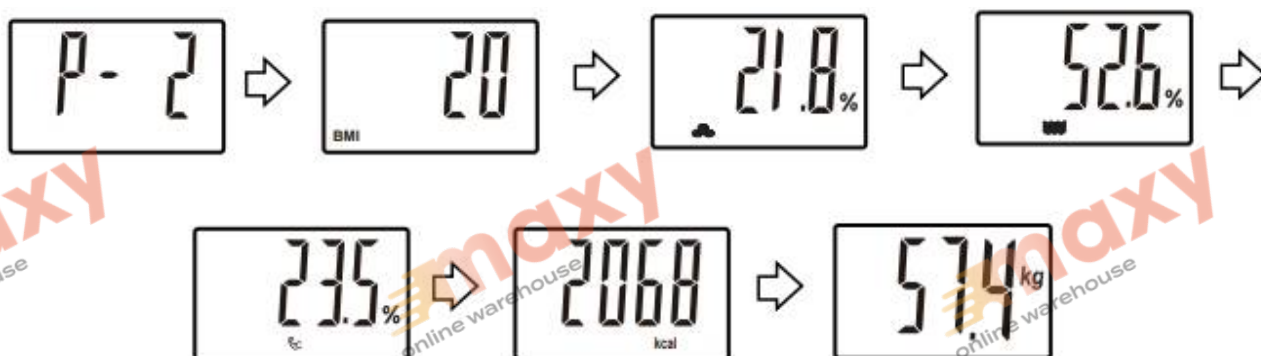


2. Stojte mirno dok vaga mjeri vašu težinu.

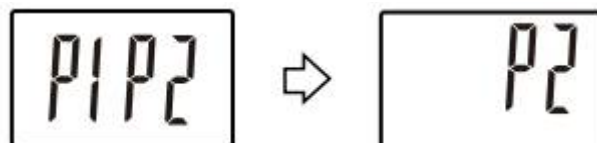
3. Vaša težina će biti prikazana 2 sekunde, a zatim će početi mjeriti sastav vašeg tijela. Tijekom mjerenja, na ekranu će biti vidljiv pokretni nulti uzorak "0000". Stanite mirno na vagi.



4. Ako postoji samo jedan korisnički profil čije je posljednje očitavanje na vagi blizu osobe koja se vaga, vaga će automatski odabrati memorijski broj tog korisnika. Mjerenje sastava vašeg tijela tada će se dvaput prikazati prije nego što se vaga isključi.



5. Ako postoji više od jednog korisničkog profila (npr. 2 ili 3) čija je težina slična izvaganoj osobi (unutar 3 kg), na ekranu će se pojaviti brojevi korisničkih profila. Sidite s vage, pritisnite tipke "gore" ili "dolje" za odabir odgovarajućeg broja profila.



KAKO IZBRISATI KORISNIČKI PROFIL

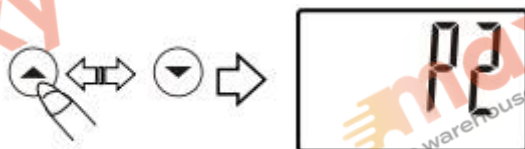
1. Stanite na vagu. Vaša težina će se pojaviti.

2. Vaga će pokušati odabrati korisnički profil. Ako postoje dva ili više proturječnih profila, zaslon će prikazati skupinu proturječnih brojeva profila jedan po jedan u roku od nekoliko sekundi.



Watermarkly

3. Pritisnite tipke Gore ili Dolje dok se ne pojavi broj profila koji želite izbrisati.



4. Pritisnite i držite tipku "SET" 3 sekunde dok se na zaslonu ne prikaže "DEL"



5. Sljedeći put kada se vaga uključi, sve informacije o izbrisanom korisniku bit će obrisane.

SASTAV TIJELA:

Indeks tjelesne mase (BMI):

BMI je omjer tjelesne težine i visine. Tablica BMI prikazana je u nastavku. Odstupanje iznad ili ispod BMI raspona može se smatrati zdravstvenim rizikom.

BMI parameter (reference to WHO)				
	pothranjenost	normalan	pretežak	pretilo
BMI	<18,5	18,5~24,9	25~29,9	>30

(PAŽNJA! Tablica je ogledna. Svaki slučaj je drugačiji i treba mu pristupiti individualno. Ako nemate dovoljno znanja, obratite se liječniku ili dijetetičaru.)

% masnog tkiva:

Postotak tjelesne masti predstavlja vaš izračunati ukupni postotak masti dodavanjem esencijalne masti i rezervne masti. Esencijalne masti potrebne su za razne tjelesne funkcije. Masnoća za skladištenje daje energiju, štiti od fizičkih ozljeda i izolira tijelo kako bi ostalo toplo.

Količina vode u tijelu %:

Postotak vode u tijelu varira ovisno o spolu: kod zdravih odraslih žena kreće se od 45% do 60%, dok se kod muškaraca kreće od 50% do 65%. Lagane fluktuacije tjelesne težine tijekom nekoliko sati normalne su i rezultat su zadržavanja vode u tijelu.

Bazalni metabolizam (Kcal):

Bazalni metabolizam, BMR, minimalna je količina kalorija koju ljudsko tijelo treba za preživljavanje, za obavljanje osnovnih funkcija kao što su cirkulacija, disanje, probava i održavanje ravnoteže tjelesne temperature.

SIGURNOSNA PRAVILA:

1. Pohranite i koristite vagu na sigurnom, suhom mjestu.
2. Nemojte rastavljati vagu u druge svrhe osim zamjene baterije.
3. Nakon upotrebe, očistite vagu mekom, vlažnom krpom.
4. Izbjegavajte pretjerane udarce ili vibracije vage, kao što je ispuštanje na pod.
5. Ova vaga je dizajnirana za očitavanje težine od 5 do 225 kg (11 do 496 lb).
6. Ne spremajte ništa na vagu.
7. Koristite vagu u skladu s preporukama sadržanim u ovom priručniku.



Watermarkly

PITANJA I RJEŠAVANJE PROBLEMA

1. Ako se vaga ne uključi ili se ne prikazuje težina?

Provjerite ima li vaga baterije i je li uključena. Ako nije, pogledajte odjeljak "Priprema" prije upotrebe"

2. Ako vaga pokazuje "Lo"?

Baterije su **istrošene**. Zamijenite sve 3 iskorištene baterije.

3. Ako je vaga **netočna** ili se težina mijenja?
Postavite stopala u sredinu platforme i mirno stanite. Pričekajte da težina prestane prije nego što pogledate dolje na ekranu. Pod može uzrokovati fluktuacije. Koristite vagu na najtvrdjoj površini.

4. Ako vaga prikazuje "88888" dulje od 6 sekundi?

Pogreška kalibracije. Sidite s vage i pričekajte da se vaga automatski isključi. Ponovno počnite vagati čvrstim pritiskom na platformu vage kako biste je ponovno kalibrirali. Zaslon će prikazati "0.0" i zatim se isključiti. Vaga je ponovno spremna za upotrebu.

5. Tijekom mjerenja vaga prikazuje poruku "Err"?

Upozorenje na preopterećenje. Odmah uklonite težinu; inače će uređaj biti trajno oštećen.

6. Vaga pokazuje "Err 1" prilikom mjerenja udjela tjelesne masti i vode?

Pogreška kontakta. Nemoguće je izmjeriti. Pobrinite se da mirno stojite na vagi, bosi, i održavajte maksimalan kontakt između stopala i metalnih kontakata. Ako ne, pogledajte "MJERENJE TJELESNE MASTI I UKUPNE VODE U TIJELU". Možda ćete morati smočiti noge kako biste poboljšali električni kontakt.

7. Vaga pokazuje "Err L" pri mjerenju tjelesne masti, vode i mišićne mase?

Procijenjene vrijednosti niže su od minimalnih vrijednosti koje vaga može procijeniti. Vlaženje nogu može poboljšati električni kontakt.

8. Vaga pokazuje "Err H" pri mjerenju tjelesne masti, vode i mišićne mase?

Procijenjene vrijednosti su veće od maksimalnih vrijednosti koje vaga može procijeniti. Vlaženje stopala može poboljšati kontakt

9. Što ako i dalje ne mogu riješiti problem nakon poduzimanja gore navedenih koraka?

Ako se poruke o pogrešci i dalje pojavljuju nakon što ste izvršili gore navedene korake, izvadite i ponovno umetnite baterije nakon 1 minute.

INFORMACIJE O BATERIJAMA I AKUMULACIJAMA

- Baterije/punjive baterije držite podalje od djece.

- Nemojte skladištiti baterije/punjive baterije na lako dostupnim mjestima jer postoji opasnost da ih djeca ili kućni ljubimci mogu progutati. Ako se proguta, obratite se liječniku što je prije moguće.

- Punjive ili oštećene baterije/punjive baterije mogu uzrokovati opekline u dodiru s kožom, stoga uvijek nosite odgovarajuće zaštitne rukavice kada ih dodirujete.

- Baterije/punjive baterije ne smiju se kratko spajati, rastavljati ili bacati u vatru. Postoji opasnost od eksplozije!

- Obične jednokratne baterije ne smiju se puniti jer postoji opasnost od eksplozije! Puniti samo baterije namijenjene za tu svrhu, koristeći odgovarajući punjač.

- Napunite baterije prije nego što ih umetnete u proizvod

- Baterije se smiju puniti samo pod nadzorom odrasle osobe.

- Ne miješajte alkalne, standardne (ugljik-cink) i punjive (nikal-kadmij) baterije.

- Nikada nemojte miješati nove i stare baterije.

- Zabranjeno je dirati u kabele napajanja - može doći do kratkog spoja.

- Istrošene baterije treba ukloniti iz proizvoda.

- Istrošene baterije ne bacajte u nerazvrstani otpad!

- Baterije treba zbrinuti u skladu s propisima o zbrinjavanju opasnog električnog otpada.

- Ako baterije nisu pravilno odložene, opasne tvari mogu predstavljati rizik za ljudsko zdravlje ili okoliš. Recikliranje materijala doprinosi očuvanju prirodnih resursa.

- Uvijek stavljajte baterije/punjive baterije s polaritetom (plus/+ i minus/-).

- Vrsta baterija korištenih u proizvodu: 3XAAA

Informacije za potrošače o tome kako postupati s rabljenom električnom i elektroničkom opremom:

Otpadna električna i elektronička oprema ne smije se odlagati zajedno s drugim kućnim otpadom. Takvu opremu treba skupljati selektivno, kao što je naznačeno priloženom oznakom - prekriveni kontejner za otpad na koračima. Nepoštivanje gore navedenog pravila i nepravilno odlaganje rabljene opreme može predstavljati prijetnju prirodnom okolišu i ljudskom zdravlju zbog prisutnosti opasnih komponenti u opremi, kao što su: električne žice, plastika, prekidači itd. Kako biste izbjegli iznad prijetnje, te komponente trebaju prikupiti i na odgovarajući način obraditi specijalizirane tvrtke. Neprihvatljivo je samostalno rastavljanje rabljene opreme. Kućanstva igraju važnu ulogu u doprinosu ponovnoj uporabi i oporabi, uključujući recikliranje otpadne opreme. To se posebno postiže aktivnim sudjelovanjem u sustavu prikupljanja otpadne opreme.



SV

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

SPECIFIKATION:

Storlek: 310*310*28mm,
Skärm: 95*57mm,
Enheter: kg/st/lb,
Belastning: 5kg - 225kg
Material: ABS + härdat glas + elektrodskena

KARAKTERISTISK:

Den analytiska badrumsvågen LCD är en modern enhet som mäter kroppsvikten, från 5 kg till 225 kg. Förutom basviktsmätningen erbjuder vågen kroppssammansättningsanalys, inklusive mätning av kroppsfettprocent, muskelmassa och vattenhalt i kroppen. Utrustad med en tydlig LCD-skärm låter den dig även beräkna BMI (Body Mass Index). Detta avancerade verktyg låter dig övervaka olika hälsoparametrar, vilket hjälper användare att upprätthålla en hälsosam livsstil.

KNAPPBESKRIVNING

1. BMI-avläsning:
2. Läs % kroppsfett
3. Kroppsvatten % avläsning
4. Läs av % av muskelmassa
5. Basal metabolisk hastighet
6. Ikon för atletläge
7. Man-ikon
8. Kvinnaikon
9. Höjd visas i fot/tum (endast för lbs-avläsning)
10. Viktavläsning i kg
11. Viktavläsning i pund
12. Viktavläsning på gatan
13. "Upp"-knapp
14. SET-knapp
15. "Ner"-knapp

- "SET"-knapp:

- Slår på vågen
- Bekräftelseknapp för val

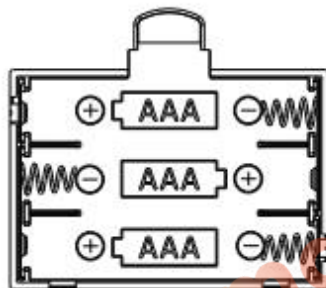
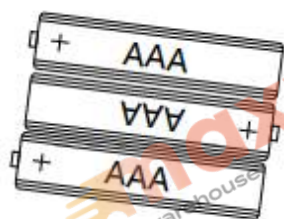
"Upp" eller "Ner"-knapp

- Ändrar värdet på längd, ålder och aktivitetsnivå
- Väljer kön: man/kvinna/idrottare
- Väljer användare P1-P10 i minnesläge

FÖRBEREDELSE INNAN ANVÄNDNING

1. Sätt i batteriet

Denna våg fungerar på 3XAAA zink-kolbatterier (ingår). Öppna batteriluckan på baksidan av vågen och placera batterierna i batterifacket enligt "+" och "-" tecknen längst ner i facket. Stäng batterifackets lock. Vågen piper. Om du inte tänker använda den här enheten under en längre tid, är det lämpligt att ta bort batteriet.



Watermarkly

2. Ställ in måttenheterna

För att ändra måttenheten, tryck på UNIT-knappen på baksidan av skalan (kg/lb/st).

3. Vissa modeller har en självhäftande film på LCD-linsen för att förhindra repor. Ta bort den före användning.

4. Placera vågen i rätt läge

Använd alltid vågen på en plan och hård yta. Använd inte på mattor. En matta eller ojämnt golv kan påverka mätresultatet.



5. Starta vågen

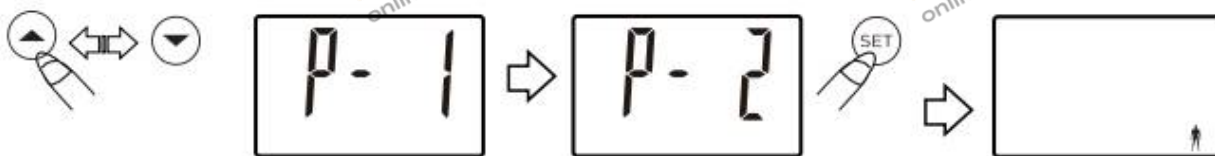
Tryck på vägplattformen för att aktivera den. Displayen visar "0,0 kg" och slocknar sedan. Vågen är klar att användas.



ANVÄNDARPROGRAMMERING:

1. Tryck på "SET"-knappen för att slå på vågen.

2. Välj minne (vågen kan komma ihåg data från 10 olika personer)



3. Tryck på knappen "Upp" eller "Ner" för att välja minnesnummer (P1-10). Tryck på "SET"-knappen för att välja det visade minnesnumret.

4. Välj Gender eller Athlete-läge. Tryck på knappen "Upp" eller "Ner" för att växla mellan man, kvinna eller atlet. Tryck på knappen SET för att bekräfta.



Definition av en idrottare:

Tränar minst tre gånger i veckan för att förbättra specifika färdigheter som krävs för en specifik aktivitet.

5. Välj din aktivitetsnivå:

Tryck på knappen "Upp" eller "Ner" för att välja din aktivitetsnivå (1-5). Tryck på SET-knappen för att välja den visade aktivitetsnivån.



Välj din aktivitetsnivå enligt riktlinjerna nedan:

Nivå 1. Stillasittande/mycket inaktiv: lite eller ingen träning

Nivå 2 Begränsad aktivitet: träna 1-3 dagar i veckan

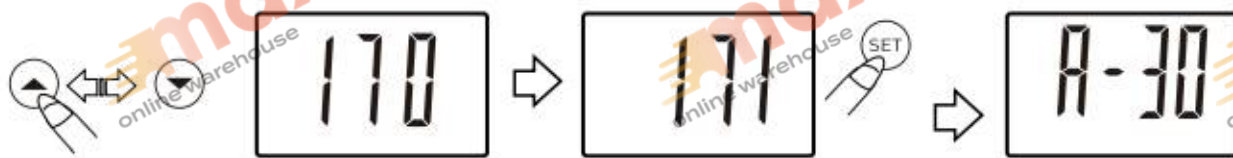
Nivå 3 Måttlig aktivitet: träna 4-5 dagar i veckan

Nivå 4 Mycket aktiv: träna 6-7 dagar i veckan

Nivå 5 Extremt aktiv: fysiskt krävande träning eller atletisk träning.

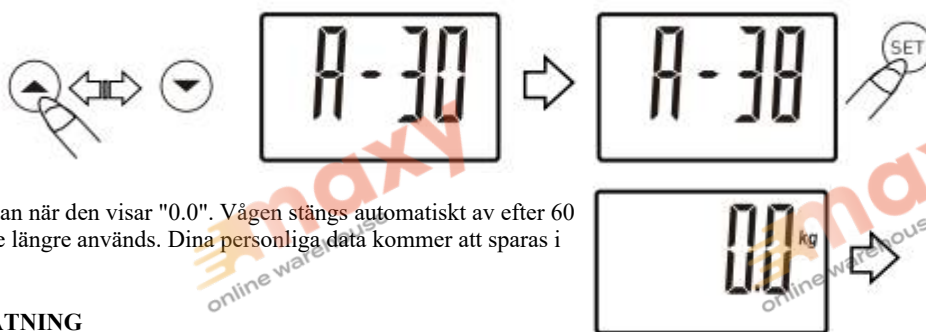
6. Ange din längd (skala från 100 cm till 220 cm)

Tryck på upp- eller nedknappen för att öka/minska höjdsiffrorna. Tryck på SET-knappen för att välja den visade höjden.



7. Ange din ålder (skala från 18 till 80)

Tryck på Upp- eller Ned-knappen för att öka/minska åldern. Tryck på SET-knappen för att välja den visade åldern.



8. Kliv sedan på skalan när den visar "0.0". Vågen stängs automatiskt av efter 60 sekunder om den inte längre används. Dina personliga data kommer att sparas i enhetens minne.

KROPPSVIKT MÄTNING

1. Placera vågen på en plan, fast yta.
2. Slå på vågen genom att trycka på mitten av plattformen.
3. Vänta några sekunder och när "0.0" visas på displayen är vågen redo för vägning.
4. Gå av vågen, displayen visar avläsningen i ytterligare några sekunder. Vågen stängs av automatiskt.

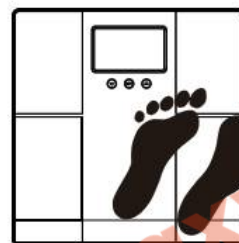
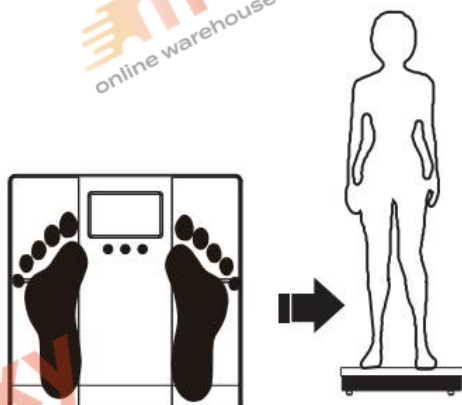
MÄTNING AV FETTVÄVNADSSINNEHÅLL OCH TOTALT KROPPSVATTEN.

Viktig information för användare: Vågen har 10 personliga minnesnummer (P1-P10). Innan du uppskattar kroppsfett och vatten måste du först registrera din längd, ålder, kön, normal-/sportlägesalternativ

och val av aktivitetsnivå vid ett givet nummer. Skalan kommer sedan att använda faktorer för att uppskatta resultaten. När du har din

personliga information lagrad i minnet, välj helt enkelt. Om uppgifterna ändras, vänligen ange dem igen.

Noggrannheten i resultaten beror på var du står på skalan. Ta av dig strumpor, sätt dig på plats. Dina fötter måste ha maximal kontakt med metallplattan på plattformen. Stanna på skalan tills resultatet visas på displayen.



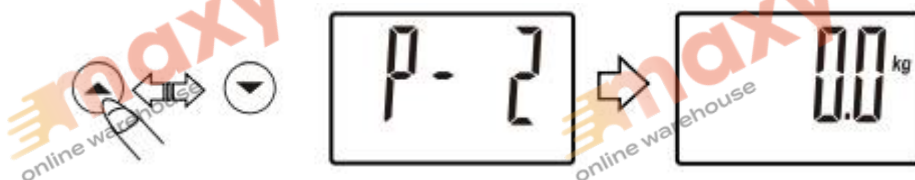
MÄTNING AV VÄVNADSFETT OCH TOTALT KROPPSVATTEN MED ANVÄNDARPROFIL:

A. Välja en användarprofil från minnet:

1. Tryck på "SET"-knappen för att slå på vågen. Minnesnumret (P1-P10) blinkar.



2. Tryck på Upp- eller Ned-knapparna tills ditt profilnummer visas. Vänta tills skärmen visar "0.0".



3. När "0.0" visas på skärmen, trampa på vågen med bara fötter och placera fötterna jämnt på vågens plattform med maximal kontakt med metallelektrodena.

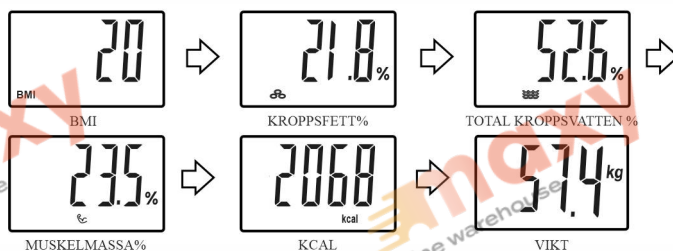


4. Stå stilla medan vågen mäter din vikt.

5. Din vikt kommer att visas i 2 sekunder, sedan piper vågen och börjar mäta din kroppssammansättning. Skärmen kommer att visa ett mönster av rörliga nollor "0000". Stå stilla på vågen.



6. Efter några sekunder, ditt BMI, kroppsfett %, kroppsvatten %, muskelmassa %, KCAL och den beräknade vikten kommer att visas.

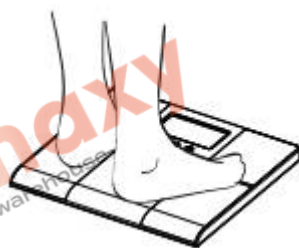


7. Resultaten kommer att upprepas och vågen stängs av automatiskt.

B. Automatisk användaridentifiering

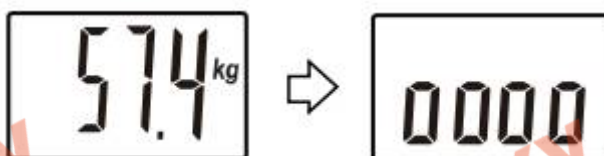
Efter att ha programmerat i din profil i minnet och vägt dig själv kommer vågen att känna igen dig baserat på din vikt. Den gör detta baserat på användarens vikt (den kommer att upptäcka alla profiler inom +/- 3 kg/6,6 lbs). Om din vikt skiljer sig från din tidigare med +/- 3 kg/6,6 lbs, måste du manuellt välja en användarprofil.

1. Stig upp på plattformen direkt med dina bara fötter. Placera dina fötter jämnt, säkerställ maximal kontakt med metallelektroder

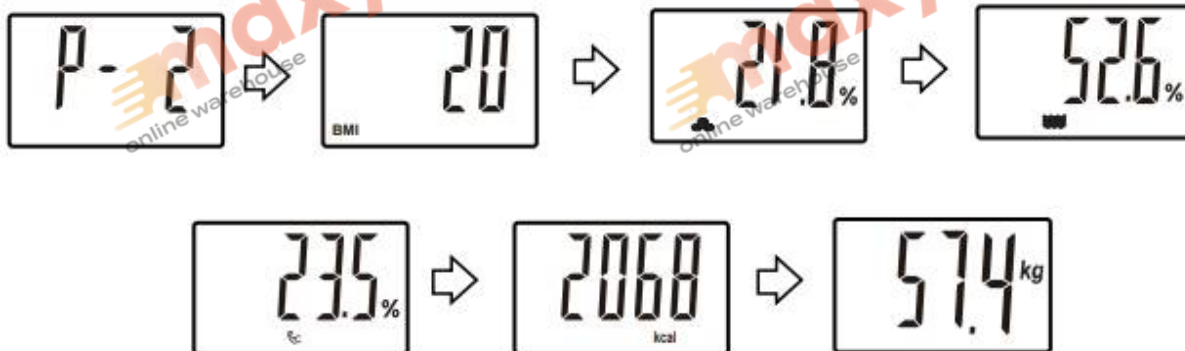


2. Stå stilla medan vågen mäter din vikt.

3. Din vikt kommer att visas i 2 sekunder och sedan börjar den mäta din kroppssammansättning. Under mätningen kommer ett rörligt nollmönster på "0000" att synas på skärmen. Stå stilla på vågen.



4. Om det bara finns en användarprofil vars senaste vågavläsning ligger nära den person som vägs, kommer vågen automatiskt att välja användarens minnesnummer. Din kroppssammansättningsmätning kommer sedan att visas två gånger innan vågen stängs av.



5. Om det finns mer än en användarprofil (t.ex. 2 eller 3) vars vikt liknar den vägda personen (inom 3 kg), kommer användarprofilnumren att visas på skärmen. Gå av vågen, tryck på "Upp" eller "Ner"-knapparna för att välja lämpligt profilnummer.

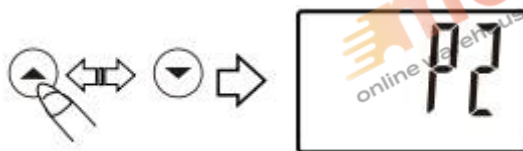


HUR MAN TADERAR EN ANVÄNDARPROFIL

1. Kliv på vågen. Din vikt kommer att visas.
2. Vågen försöker välja en användarprofil. Om det finns två eller flera motstridiga profiler kommer skärmen att visa en grupp av motstridiga profilnummer ett efter ett inom några sekunder.



3. Tryck på Upp- eller Ned-knapparna tills profilnumret du vill radera visas.



4. Tryck och håll "SET"-knappen i 3 sekunder tills displayen visar "DEL"



5. Nästa gång vågen slås på kommer all information om den borttagna användaren att raderas.

KROPPSSAMMANSÄTTNING:

Body mass index (BMI):

BMI är förhållandet mellan kroppsvikt och längd. BMI-tabellen visas nedan. En avvikelse över eller under BMI-intervallet kan anses vara en hälsorisk.

BMI parameter (reference to WHO)				
	undervikt	vanligt	övertikt	fet
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(OBS! Tabellen är ett exempel. Varje fall är olika och bör behandlas individuellt. Om du inte har tillräckliga kunskaper, kontakta en läkare eller dietist.)



Watermarkly

Fettvävnad %:

Kroppsfettprocent representerar din beräknade totala fettprocent genom att tillsätta essentiellt fett och extra fett. Essentiella fetter är nödvändiga för olika kroppsfunktioner. Lagringsfett ger energi, skyddar mot fysiska skador och isolerar kroppen för att hålla sig varm.

Mängd vatten i kroppen %:

Andelen vatten i kroppen varierar beroende på kön: hos friska vuxna kvinnor varierar den från 45 % till 60 %, medan det hos män varierar från 50 % till 65 %. Små fluktuationer i kroppsvikt under några timmar är normalt och beror på vätskeansamling i kroppen.

Basal metabolisk hastighet (Kcal):

Basal metabolic rate, BMR, är den minsta mängd kalorier som människokroppen behöver för att överleva, för att utföra grundläggande funktioner som cirkulation, andning, matsmältning och upprätthålla kroppstemperaturbalansen.

SÄKERHETSREGLER:

1. Förvara och använd vågen på en säker och torr plats.
2. Ta inte isär vågen för andra ändamål än att byta batteri. .
3. Efter användning, rengör vågen med en mjuk, fuktig trasa.
4. Undvik överdriven stöt eller vibration av vågen, som att tappa den i golvet.
5. Denna våg är utformad för att läsa av vikter från 5 till 225 kg (11 till 496 lb).
6. Förvara ingenting på vågen.
7. Använd vågen i enlighet med rekommendationerna i denna handbok.

FRÅGOR OCH FELSÖKNING

1. Om vågen inte slås på eller ingen vikt visas?

Kontrollera om vågen har batterier och är påslagen. Om inte, se avsnittet "Förberedelser" innan användning"

2. Om vågen visar "Lo"?

Batterierna är slut. Byt ut alla 3 använda batterier.

3. Om vågen är felaktig eller vikten ändras?
Placera fötterna i mitten av plattformen och stå stilla. Vänta tills vikten stannar innan du tittar ner på skärmen. Golvet kan orsaka fluktuationer. Använd skalan på den hårdaste ytan.

4. Om vågen visar "88888" i mer än 6 sekunder?

Kalibreringsfel. Kliv av vågen och vänta tills vågen stängs av automatiskt. Börja väga igen genom att trycka bestämt på vågplattformen för att omkalibrera den. Displayen visar "0.0" och stängs sedan av. Vågen är redo att användas igen.

5. Under mätningen visar vågen meddelandet "Err"?

Överbelastningsvarning. Ta bort vikten omedelbart; annars kommer enheten att skadas permanent.

6. Skalan visar "Err 1" när man mäter kroppsfett och vattenhalt?

Kontaktfel. Det är omöjligt att mäta. Se till att du står stilla på vågen, barfota, och bibehåll maximal kontakt mellan dina fötter och metallkontaktarna. Om inte, se "MÄTNING AV KROPPSFETT OCH TOTALT KROPPSVATTEN." Du kan behöva blöta fötterna för att förbättra den elektriska kontakten.

7. Skalan visar "Err L" när man mäter kroppsfett, vatten och muskelmassa?

De uppskattade värdena är lägre än de minimivärden som skalan kan uppskatta. Att blöta dina fötter kan bidra till att förbättra den elektriska kontakten.

8. Skalan visar "Err H" när man mäter kroppsfett, vatten och muskelmassa?

De uppskattade värdena är högre än de maxvärden som skalan kan uppskatta. Att blöta dina fötter kan hjälpa till att förbättra kontakten

9. Vad händer om jag fortfarande inte kan lösa problemet efter att ha tagit stegen ovan?

Om felmeddelanden fortfarande visas efter att ha följt stegen ovan, ta ut och sätt tillbaka batterierna efter 1 minut.

INFORMATION OM BATTERI OCH ACCUMULERING

- Håll batterier/uppladdningsbara batterier borta från barn.
- Förvara inte batterier/uppladdningsbara batterier på lättillgängliga ställen, eftersom det finns risk att de kan sväljas av barn eller husdjur. Vid förtäring, kontakta en läkare så snart som möjligt.
- Läckage eller skadade batterier/uppladdningsbara batterier kan orsaka brännskador vid kontakt med huden, så använd alltid lämpliga skyddshandskar när du rör vid dem.
- Batterier/uppladdningsbara batterier får inte kortslutas, tas isär eller kastas i eld. Det finns risk för explosion!
- Vanliga engångsbatterier ska inte laddas, eftersom det finns risk för explosion! Ladda endast batterier avsedda för detta ändamål med en lämplig laddare.
- Ladda batterierna innan du sätter i dem i produkten
- Batterier bör endast laddas under uppsikt av en vuxen.
- Blanda inte alkaliska, standard (kol-zink) och uppladdningsbara (nickel-kadmium) batterier.
- Blanda aldrig nya och gamla batterier.
- Det är förbjudet att störa strömförsörjningskablar - det kan orsaka kortslutning.
- Förbrukade batterier ska tas bort från produkten.
- Släng inte använda batterier i osorterat avfall!
- Batterier ska kasseras i enlighet med bestämmelserna för omhändertagande av farligt elektroniskt avfall.
- Om batterier inte kasseras på rätt sätt kan farliga ämnen utgöra en risk för människors hälsa eller miljön. Återvinning av material bidrar till bevarandet av naturresurser.
- Sätt alltid i batterier/uppladdningsbara batterier med polaritet (plus/+ och minus/-).
- Typ av batterier som används i produkten: 3XAAA



Watermarkly

Information till konsumenter om hur man hanterar använd elektrisk och elektronisk utrustning:

Avfall från elektrisk och elektronisk utrustning får inte slängas tillsammans med annat hushållsavfall. Sådan utrustning bör samlas in selektivt, vilket framgår av den bifogade märkningen - överstruken avfallsbehållare på hjul. Underlåtenhet att följa ovanstående regel och felaktig kassering av använd utrustning kan utgöra ett hot mot den naturliga miljön och människors hälsa till följd av närvaron av farliga komponenter i utrustningen, såsom: elektriska ledningar, plast, strömbrytare, etc. För att undvika ovanstående hot bör dessa komponenter samlas in och bearbetas på lämpligt sätt av specialiserade företag. Att demontera begagnad utrustning själv är oacceptabelt. Hushållen spelar en viktig roll för att bidra till återanvändning och återvinning, inklusive återvinning av uttjänt utrustning. Detta görs särskilt genom ett aktivt deltagande i insamlingssystemet för avfallsutrustning.



EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

Μέγεθος: 310*310*28mm,

Οθόνη: 95*57mm,

Μονάδες: kg/st/lb,

Φορτίο: 5kg - 225kg

Υλικό: ABS + σκληρυμένο γυαλί + φύλλο ηλεκτροδίου

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Η αναλυτική ζυγαριά μπάνιου LCD είναι μια σύγχρονη συσκευή που μετρά το σωματικό βάρος, που κυμαίνεται από 5 κιλά έως 225 κιλά. Εκτός από τη βασική μέτρηση βάρους, η ζυγαριά προσφέρει ανάλυση σύστασης σώματος, συμπεριλαμβανομένης της μέτρησης του ποσοστού σωματικού λίπους, της μυϊκής μάζας και της περιεκτικότητας σε νερό στο σώμα. Εξοπλισμένο με ευκρινή οθόνη LCD, σας επιτρέπει επίσης να υπολογίσετε τον ΔΜΣ (Δείκτη Μάζας Σώματος). Αυτό το προηγμένο εργαλείο σας επιτρέπει να παρακολουθείτε διάφορες παραμέτρους υγείας, υποστηρίζοντας τους χρήστες στη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΟΥ:

1. Ανάγνωση ΔΜΣ
2. Διαβάστε το % σωματικού λίπους
3. Ένδειξη % νερού σώματος
4. Διαβάστε το % της μυϊκής μάζας
5. Βασικός μεταβολικός ρυθμός
6. Εικονίδιο λειτουργίας αθλητή
7. Εικονίδιο άνδρα
8. Εικονίδιο γυναίκα
9. Το ύψος εμφανίζεται σε πόδια/ίντσες (μόνο για λίβρες ανάγνωσης)
10. Ένδειξη βάρους σε κιλά
11. Ανάγνωση βάρους σε κιλά
12. Διάβασμα βάρους στο δρόμο
13. Κουμπί "Επάνω".
14. Κουμπί SET
15. Κουμπί "Κάτω".

- Κουμπί "SET":

- Ανάβει τη ζυγαριά
 - Κουμπί επιβεβαίωσης επιλογής
- Κουμπί "Πάνω" ή "Κάτω".
- Αλλάζει την τιμή του ύψους, της ηλικίας και του επιπέδου δραστηριότητας
 - Επιλέγει φύλο: άνδρας/θηλυκός/αθλητής
 - Επιλέγει τον χρήστη P1-P10 σε λειτουργία μνήμης

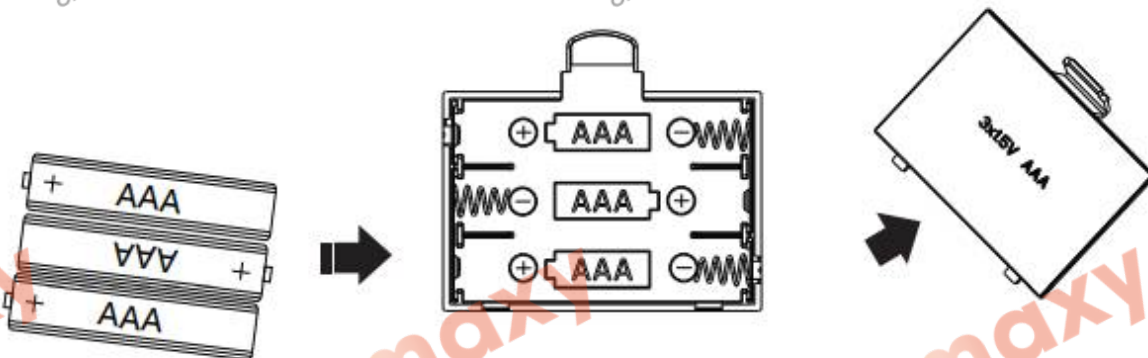


Watermarkly

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

1. Τοποθετήστε την μπαταρία

Αυτή η ζυγαριά λειτουργεί με μπαταρίες ψευδαργύρου-άνθρακα 3 ΧΑΑΑ (περιλαμβάνονται). Ανοίξτε το κάλυμμα των μπαταριών στο πίσω μέρος της ζυγαριάς και τοποθετήστε τις μπαταρίες στη θήκη μπαταριών σύμφωνα με τα σημάδια "+" και "-" στο κάτω μέρος της θήκης. Κλείστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών. Η ζυγαριά θα ηχήσει. Εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνιστάται να αφαιρέσετε την μπαταρία.



2. Ρυθμίστε τις μονάδες μέτρησης

Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης, πατήστε το κουμπί UNIT στο πίσω μέρος της ζυγαριάς (kg/lb/st).

3. Ορισμένα μοντέλα έχουν μια αυτοκόλλητη μεμβράνη στον φακό LCD για την αποφυγή γρατσουνιών. Αφαιρέστε το πριν τη χρήση.

4. Τοποθετήστε τη ζυγαριά στη σωστή θέση

Χρησιμοποιείτε πάντα τη ζυγαριά σε επίπεδη και σκληρή επιφάνεια. Να μην χρησιμοποιείται σε χαλιά. Ένα χαλί ή ανώμαλο δάπεδο μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα της μέτρησης.



5. Ξεκινήστε τη ζυγαριά

Πατήστε την πλατφόρμα της ζυγαριάς για να την ενεργοποιήσετε. Η οθόνη δείχνει "0,0 kg" και μετά σβήνει. Η ζυγαριά είναι έτοιμη για χρήση.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΤΗ:

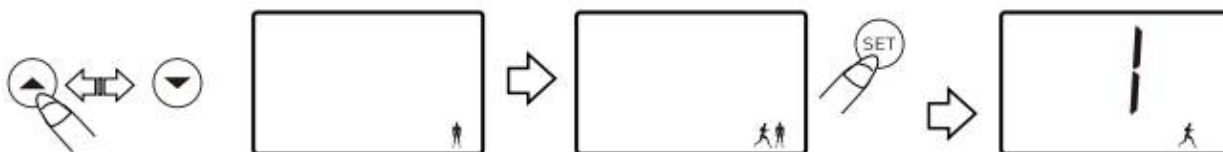
1. Πατήστε το κουμπί "SET" για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.

2. Επιλέξτε μνήμη (η ζυγαριά μπορεί να θυμάται τα δεδομένα 10 διαφορετικών ατόμων)



3. Πατήστε το κουμπί "Πάνω" ή "Κάτω" για να επιλέξετε τον αριθμό μνήμης (P1-10). Πατήστε το κουμπί "SET" για να επιλέξετε τον εμφανιζόμενο αριθμό μνήμης.

4. Επιλέξτε Φύλο ή Λειτουργία Αθλητή. Πατήστε το κουμπί "Πάνω" ή "Κάτω" για εναλλαγή μεταξύ άνδρα, γυναίκας ή αθλητή. Πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση.



Ορισμός αθλητή:

Εκπαιδεύεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για να βελτιώσει συγκεκριμένες δεξιότητες που απαιτούνται για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.



Watermarkkly

5. Επιλέξτε το επίπεδο δραστηριότητάς σας:

Πατήστε το κουμπί "Πάνω" ή "Κάτω" για να επιλέξετε το επίπεδο δραστηριότητάς σας (1-5). Πατήστε το κουμπί SET για να επιλέξετε το επίπεδο δραστηριότητας που εμφανίζεται.



Επιλέξτε το επίπεδο δραστηριότητάς σας σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

Επίπεδο 1. Καθιστική/πολύ αδρανής: λίγη ή καθόλου άσκηση

Επίπεδο 2 Περιορισμένη δραστηριότητα: άσκηση 1-3 ημέρες την εβδομάδα

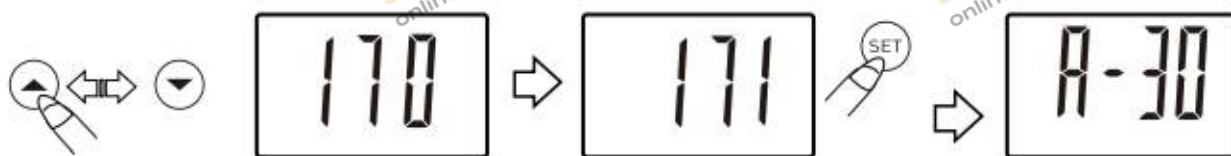
Επίπεδο 3 Μέτρια δραστηριότητα: άσκηση 4-5 ημέρες την εβδομάδα

Επίπεδο 4 Πολύ δραστήριος: άσκηση 6-7 ημέρες την εβδομάδα

Επίπεδο 5 Εξαιρετικά δραστήριος: σωματικά απαιτητική άσκηση ή αθλητική προπόνηση.

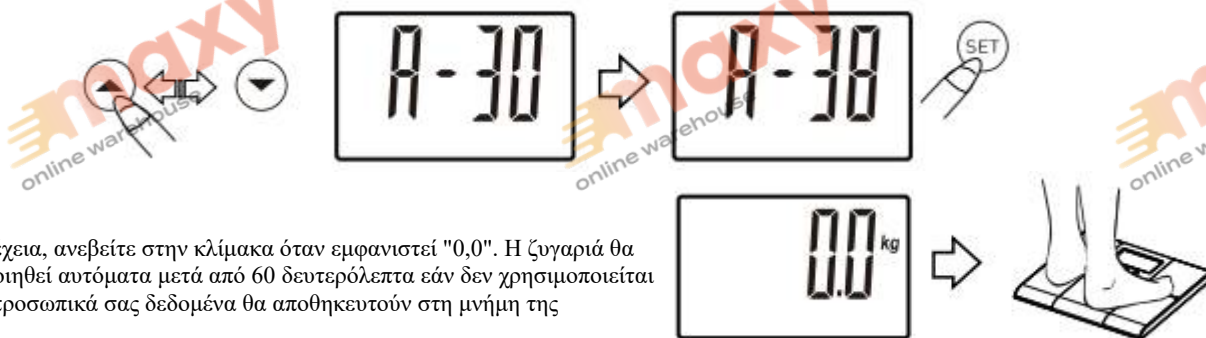
6. Εισαγάγετε το ύψος σας (κλίμακα από 100 cm έως 220 cm)

Πατήστε το κουμπί Πάνω ή Κάτω για να αυξήσετε/μειώσετε τα ψηφία ύψους. Πατήστε το κουμπί SET για να επιλέξετε το ύψος που εμφανίζεται.



7. Εισαγάγετε την ηλικία σας (κλίμακα από 18 έως 80)

Πατήστε το κουμπί Πάνω ή Κάτω για να αυξήσετε/μειώσετε την ηλικία. Πατήστε το κουμπί SET για να επιλέξετε την ηλικία που εμφανίζεται.



8. Στη συνέχεια, ανεβείτε στην κλίμακα όταν εμφανιστεί "0,0". Η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 60 δευτερόλεπτα εάν δεν χρησιμοποιείται πλέον. Τα προσωπικά σας δεδομένα θα αποθηκευτούν στη μνήμη της συσκευής.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, συμπαγή επιφάνεια.

2. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πιέζοντας το κέντρο της πλατφόρμας.

3. Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και όταν εμφανιστεί το "0.0" στην οθόνη, η ζυγαριά είναι έτοιμη για ζύγιση.

4. Βγείτε από τη ζυγαριά, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

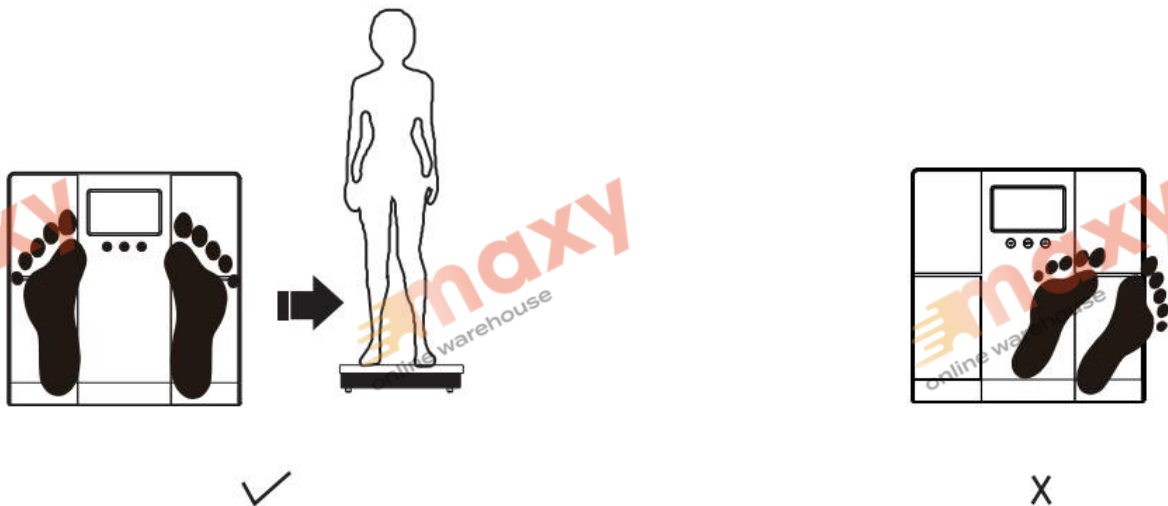


Watermarkkly

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΙΣΤΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Σημαντικές πληροφορίες για τους χρήστες: Η ζυγαριά έχει 10 αριθμούς προσωπικής μνήμης (P1-P10). Πριν υπολογίσετε το σωματικό λίπος και το νερό, πρέπει πρώτα να καταγράψετε το ύψος, την ηλικία, το φύλο, την επιλογή κανονικής/αθλητικής λειτουργίας και επιλέγοντας το επίπεδο δραστηριότητας σε έναν δεδομένο αριθμό. Στη συνέχεια, η κλίμακα θα χρησιμοποιήσει παράγοντες για την εκτίμηση των αποτελεσμάτων. Μόλις αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας πληροφορίες στη μνήμη, απλώς επιλέξτε. Εάν αλλάξουν τα δεδομένα, εισαγάγετε τα ξανά.

Η ακρίβεια των αποτελεσμάτων εξαρτάται από το πού βρίσκεστε στην κλίμακα. Βγάλε τις κάλτσες σου, μπες στη θέση σου. Τα πόδια σας πρέπει να έχουν τη μέγιστη επαφή με τη μεταλλική πλάκα στην πλατφόρμα. Μείνετε στη ζυγαριά μέχρι να εμφανιστεί το αποτέλεσμα στην οθόνη.



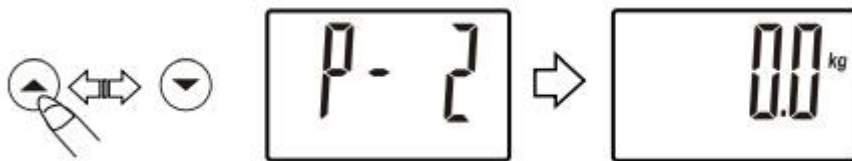
ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΙΣΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ:

A. Επιλογή προφίλ χρήστη από τη μνήμη:

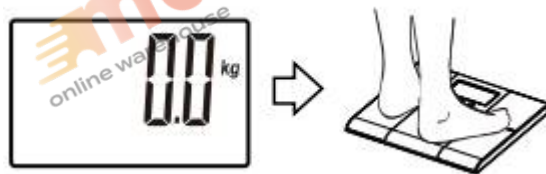
1. Πατήστε το κουμπί "SET" για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά. Ο αριθμός μνήμης (P1-P10) αναβοσβήνει.



2. Πατήστε τα κουμπιά Πάνω ή Κάτω μέχρι να εμφανιστεί ο αριθμός προφίλ σας. Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη "0.0".

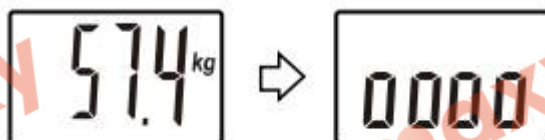


3. Όταν εμφανιστεί το «0.0» στην οθόνη, πατήστε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια, τοποθετώντας τα πόδια σας ομοιόμορφα στην πλατφόρμα της ζυγαριάς με μέγιστη επαφή με τα μεταλλικά ηλεκτρόδια.



4. Μείνετε ακίνητοι όσο η ζυγαριά μετρά το βάρος σας.

5. Το βάρος σας θα εμφανιστεί για 2 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια η ζυγαριά θα ηχήσει και θα αρχίσει να μετράει τη σύσταση του σώματός σας. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα μοτίβο κινούμενων μηδενικών "0000". Μείνετε ακίνητοι στη ζυγαριά.



6. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, ο ΔΜΣ, το σωματικό λίπος, το σωματικό νερό %, η μυϊκή μάζα %, η KCAL και θα εμφανιστεί το εκτιμώμενο βάρος.



7. Τα αποτελέσματα θα επαναληφθούν και η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

B. Αυτόματη αναγνώριση χρήστη

Αφού προγραμματίσετε το προφίλ σας στη μνήμη και ζυγιστείτε, η ζυγαριά θα σας αναγνωρίσει με βάση το βάρος σας. Αυτό το κάνει με βάση το βάρος του χρήστη (θα ανιχνεύσει όλα τα προφίλ εντός +/- 3kg/6,6lbs). Εάν το βάρος σας διαφέρει από το προηγούμενο κατά +/- 3 κιλά/6,6 λίβρες, θα πρέπει να επιλέξετε χειροκίνητα ένα προφίλ χρήστη.

1. Μπείτε στην πλατφόρμα απευθείας με τα γυμνά σας πόδια. Τοποθετήστε τα πόδια σας ομοιόμορφα, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη επαφή με μεταλλικά ηλεκτρόδια

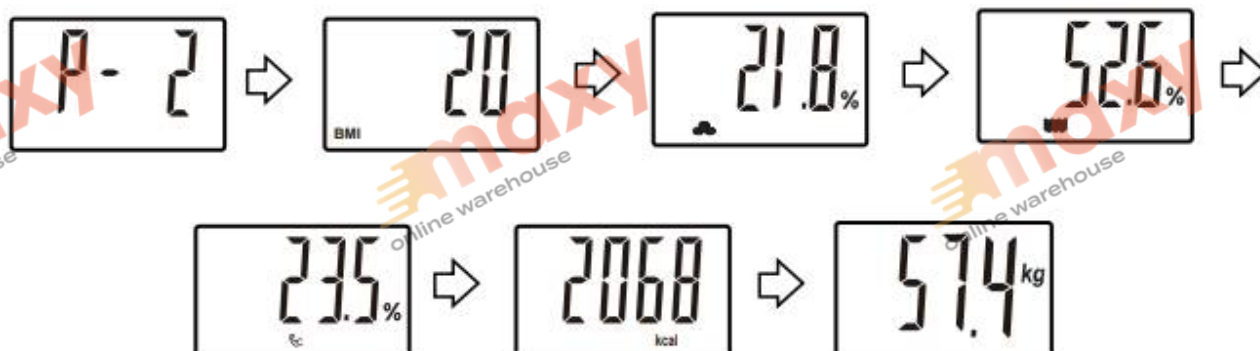


2. Μείνετε ακίνητοι όσο η ζυγαριά μετρά το βάρος σας.

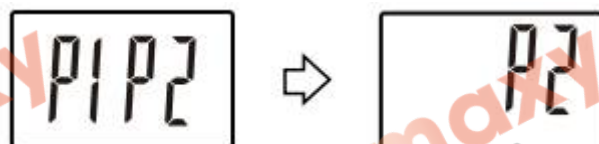
3. Το βάρος σας θα εμφανιστεί για 2 δευτερόλεπτα και μετά θα αρχίσει να μετράει τη σύσταση του σώματός σας. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ένα κινούμενο μηδενικό μοτίβο "0000" θα είναι ορατό στην οθόνη. Μείνετε ακίνητοι στη ζυγαριά.



4. Εάν υπάρχει μόνο ένα προφίλ χρήστη του οποίου η τελευταία ένδειξη της ζυγαριάς είναι κοντά στο άτομο που ζυγίζεται, η ζυγαριά θα επιλέξει αυτόματα τον αριθμό μνήμης αυτού του χρήστη. Στη συνέχεια, η μέτρηση της σύστασης του σώματός σας θα εμφανιστεί δύο φορές πριν σβήσει η ζυγαριά.



5. Εάν υπάρχουν περισσότερα από ένα προφίλ χρήστη (π.χ. 2 ή 3) των οποίων το βάρος είναι παρόμοιο με το ζυγισμένο άτομο (εντός 3 κιλών), οι αριθμοί προφίλ χρήστη θα εμφανιστούν στην οθόνη. Βγείτε από την κλίμακα, πατήστε τα κουμπιά "Πάνω" ή "Κάτω" για να επιλέξετε τον κατάλληλο αριθμό προφίλ.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΓΡΑΨΕΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά. Θα εμφανιστεί το βάρος σας.
2. Η ζυγαριά θα προσπαθήσει να επιλέξει ένα προφίλ χρήστη. Εάν υπάρχουν δύο ή περισσότερα προφίλ σε διένεξη, η οθόνη θα εμφανίσει μια ομάδα αντικρουόμενων αριθμών προφίλ έναν προς έναν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα.



3. Πατήστε τα κουμπιά Πάνω ή Κάτω μέχρι να εμφανιστεί ο αριθμός προφίλ που θέλετε να διαγράψετε.



4. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί "SET" για 3 δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη "DEL".



5. Την επόμενη φορά που θα ενεργοποιηθεί η ζυγαριά, όλες οι πληροφορίες σχετικά με τον διαγραφμένο χρήστη θα διαγραφούν.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ:

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ):

Ο ΔΜΣ είναι η αναλογία βάρους σώματος προς ύψος. Ο πίνακας ΔΜΣ φαίνεται παρακάτω. Μια απόκλιση πάνω ή κάτω από το εύρος του ΔΜΣ μπορεί να θεωρηθεί κίνδυνος για την υγεία.

BMI parameter (reference to WHO)				
	alakaaluline	normaalne	ülekaaluline	rasvunud
BMI	<18.5	18.5~24.9	25~29.9	>30

(ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο πίνακας είναι παράδειγμα. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και πρέπει να προσεγγίζεται ξεχωριστά. Εάν δεν έχετε επαρκείς γνώσεις, συμβουλευτείτε γιατρό ή διαιτολόγο.)

% λιπώδους ιστού:

Το ποσοστό σωματικού λίπους αντιπροσωπεύει το υπολογιζόμενο συνολικό ποσοστό λίπους προσθέτοντας απαραίτητο λίπος και επιπλέον λίπος. Τα απαραίτητα λίπη είναι απαραίτητα για διάφορες λειτουργίες του σώματος. Το αποθηκευτικό λίπος παρέχει ενέργεια, προστατεύει από σωματικούς τραυματισμούς και μονώνει το σώμα για να παραμείνει ζεστό.

Ποσότητα νερού στο σώμα %:

Το ποσοστό του νερού στο σώμα ποικίλλει ανάλογα με το φύλο: σε υγιείς ενήλικες γυναίκες κυμαίνεται από 45% έως 60%, ενώ στους άνδρες κυμαίνεται από 50% έως 65%. Οι ελαφρές διακυμάνσεις του σωματικού βάρους σε διάστημα λίγων ωρών είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση νερού στο σώμα.

Βασικός μεταβολικός ρυθμός (Kcal):

Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός, BMR, είναι η ελάχιστη ποσότητα θερμίδων που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για να επιβιώσει, να εκτελέσει βασικές λειτουργίες όπως η κυκλοφορία, η αναπνοή, η πέψη και η διατήρηση της ισορροπίας της θερμοκρασίας του σώματος.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

1. Αποθηκεύστε και χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά σε ασφαλές, στεγνό μέρος.
2. Μην αποσυναρμολογείτε τη ζυγαριά για άλλους σκοπούς εκτός από την αντικατάσταση της μπαταρίας.
3. Μετά τη χρήση, καθαρίστε τη ζυγαριά με ένα μαλακό, υγρό πανί.
4. Αποφύγετε την υπερβολική κρούση ή δόνηση της ζυγαριάς, όπως π.χ. πτώση της στο πάτωμα.
5. Αυτή η ζυγαριά έχει σχεδιαστεί για να διαβάσει βάρη από 5 έως 225 κιλά (11 έως 496 λίβρες).
6. Μην αποθηκεύετε τίποτα στη ζυγαριά.
7. Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά σύμφωνα με τις συστάσεις που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Εάν η ζυγαριά δεν ανάβει ή δεν εμφανίζεται βάρος;
Ελέγξτε εάν η ζυγαριά έχει μπαταρίες και είναι ενεργοποιημένη. Εάν όχι, ανατρέξτε στην ενότητα "Προετοιμασία".
πριν τη χρήση"
2. Εάν η ζυγαριά εμφανίζει "Lo";
Οι μπαταρίες έχουν εξαντληθεί. Αντικαταστήστε και τις 3 χρησιμοποιημένες μπαταρίες.
3. Αν η ζυγαριά είναι ανακριβής ή το βάρος αλλάζει;
Τοποθετήστε τα πόδια σας στο κέντρο της πλατφόρμας και μείνετε ακίνητοι. Περιμένετε μέχρι να σταματήσει το βάρος πριν κοιτάξετε κάτω στην οθόνη. Το δάπεδο μπορεί να προκαλέσει διακυμάνσεις. Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά στην πιο σκληρή επιφάνεια.
4. Εάν η ζυγαριά εμφανίζει "88888" για περισσότερα από 6 δευτερόλεπτα;
Σφάλμα βαθμονόμησης. Βγείτε από τη ζυγαριά και περιμένετε μέχρι να σβήσει αυτόματα η ζυγαριά. Ξεκινήστε ξανά το ζύγισμα πιέζοντας σταθερά την πλατφόρμα της ζυγαριάς για να την επαναβαθμονομήσετε. Η οθόνη θα εμφανίσει "0.0" και στη συνέχεια θα απενεργοποιηθεί. Η ζυγαριά είναι ξανά έτοιμη για χρήση.
5. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, η ζυγαριά εμφανίζει το μήνυμα "Err";
Προειδοποίηση υπερφόρτωσης. Αφαιρέστε αμέσως το βάρος, διαφορετικά η συσκευή θα υποστεί μόνιμη ζημιά.
6. Η ζυγαριά εμφανίζει "Err 1" κατά τη μέτρηση της περιεκτικότητας σε σωματικό λίπος και νερό;
Σφάλμα επαφής. Είναι αδύνατο να μετρηθεί. Βεβαιωθείτε ότι στέκεστε ακίνητοι στη ζυγαριά, ξυπόλητοι και διατηρείτε τη μέγιστη επαφή μεταξύ των ποδιών σας και των μεταλλικών επαφών. Εάν όχι, ανατρέξτε στην ενότητα "ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ". Ίσως χρειαστεί να βρέξετε τα πόδια σας για να βελτιώσετε την ηλεκτρική επαφή.
7. Η ζυγαριά εμφανίζει "Err L" κατά τη μέτρηση σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας;
Οι εκτιμώμενες τιμές είναι χαμηλότερες από τις ελάχιστες τιμές που μπορεί να εκτιμήσει η κλίμακα. Το βρέξιμο των ποδιών σας μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ηλεκτρικής επαφής.
8. Η ζυγαριά εμφανίζει "Err H" κατά τη μέτρηση σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας;
Οι εκτιμώμενες τιμές είναι υψηλότερες από τις μέγιστες τιμές που μπορεί να εκτιμήσει η κλίμακα. Το βρέξιμο των ποδιών σας μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της επαφής.
9. Τι γίνεται αν και πάλι δεν μπορώ να λύσω το πρόβλημα αφού ακολουθήσω τα παραπάνω βήματα;
Εάν εξακολουθούν να εμφανίζονται μηνύματα σφάλματος αφού ακολουθήσετε τα παραπάνω βήματα, αφαιρέστε και τοποθετήστε ξανά τις μπαταρίες μετά από 1 λεπτό.

ΠΑΡΟΧΟΡΕΥΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΣΘΡΕΥΣΗ

- Κρατήστε τις μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μακριά από παιδιά.
- Μην αποθηκεύετε μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες σε εύκολα προσβάσιμα μέρη, καθώς υπάρχει κίνδυνος να καταποθούν από παιδιά ή κατοικίδια. Σε περίπτωση κατάποσης, συμβουλευτείτε γιατρό το συντομότερο δυνατό.
- Οι μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες που παρουσιάζουν διαρροή ή φθορές μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα όταν έρθουν σε επαφή με το δέρμα, γι' αυτό να φοράτε πάντα κατάλληλα προστατευτικά γάντια όταν τις αγγίζετε.
- Οι μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται, να αποσυναρμολογούνται ή να πετιούνται στη φωτιά. Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Οι συνηθισμένες μπαταρίες μιας χρήσης δεν πρέπει να φορτίζονται, καθώς υπάρχει κίνδυνος έκρηξης! Φορτίζετε μόνο τις μπαταρίες που προορίζονται για αυτό το σκοπό, χρησιμοποιώντας κατάλληλο φορτιστή.
- Φορτίστε τις μπαταρίες πριν τις τοποθετήσετε στο προϊόν
- Οι μπαταρίες πρέπει να φορτίζονται μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα.
- Μην αναμιγνύετε αλκαλικές, τυπικές (άνθρακα-ψευδάργυρος) και επαναφορτιζόμενες (νικελίου-καδμίου) μπαταρίες.
- Μην αναμιγνύετε ποτέ νέες και παλιές μπαταρίες.
- Απαγορεύεται η παρεμβολή στα καλώδια τροφοδοσίας - μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα.
- Οι εξαντλημένες μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται από το προϊόν.
- Μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες σε αδιαχώριστα απορρίμματα!
- Οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται σύμφωνα με τους κανονισμούς για την απόρριψη επικίνδυνων ηλεκτρονικών αποβλήτων.
- Εάν οι μπαταρίες δεν απορρίπτονται σωστά, οι επικίνδυνες ουσίες μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία ή το περιβάλλον. Η ανακύκλωση υλικών συμβάλλει στη διατήρηση των φυσικών πόρων.
- Τοποθετείτε πάντα μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες με πολικότητα (συν/+ και μείον/-).
- Τύπος μπαταριών που χρησιμοποιούνται στο προϊόν: 3XAAA



Watermarkkly

Πληροφορίες για τους καταναλωτές σχετικά με τον τρόπο χειρισμού του χρησιμοποιημένου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού:

Τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Ο εξοπλισμός αυτός θα πρέπει να συλλέγεται επιλεκτικά, όπως υποδεικνύεται από την επισυναπτόμενη σήμανση - διαγραμμένο τροχοφόρο δοχείο απορριμμάτων. Η μη συμμόρφωση με τον παραπάνω κανόνα και η ακατάλληλη απόρριψη του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού μπορεί να αποτελέσει απειλή για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία ως αποτέλεσμα της παρουσίας επικίνδυνων εξαρτημάτων στον εξοπλισμό, όπως: ηλεκτρικές καλωδιώσεις, πλαστικό, διακόπτες κ.λπ. παραπάνω από απειλή, αυτά τα εξαρτήματα θα πρέπει να συλλέγονται και να υποβάλλονται σε κατάλληλη επεξεργασία από εξειδικευμένες εταιρείες. Η αποσυναρμολόγηση του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού μόνοι σας είναι απαράδεκτη. Τα νοικοκυριά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συμβολή στην επαναχρησιμοποίηση και ανάκτηση, συμπεριλαμβανομένης της ανακύκλωσης απορριμμάτων εξοπλισμού. Αυτό επιτυγχάνεται ιδίως μέσω της ενεργού συμμετοχής στο σύστημα συλλογής απορριμμάτων εξοπλισμού.



Watermarkly

NL

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!
Lees voor gebruik de onderstaande instructies
voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

Afmetingen: 310*310*28mm,
Beeldscherm: 95*57mm,
Eenheden: kg/st/lb,
Belasting: 5kg - 225kg
Materiaal: ABS + gehard glas + elektrodeplaat

KENMERK:

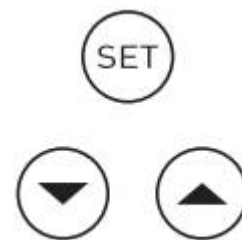
LCD-personeelweegschaal - analytisch is een modern apparaat dat het lichaamsgewicht meet, variërend van 5 kg tot 225 kg. Naast de basisgewichtsmeting biedt de weegschaal ook een analyse van de lichaamssamenstelling, waarbij het percentage lichaamsvet, de spiermassa en het watergehalte in het lichaam worden gemeten. Uitgerust met een helder LCD-scherm, kunt u er ook uw BMI (Body Mass Index) mee berekenen. Met deze geavanceerde tool kunt u verschillende gezondheidsparameters in de gaten houden en gebruikers ondersteunen bij hun streven naar een gezonde levensstijl.

KNOPBESCHRIJVING:

1. BMI-meting
2. Lichaamsvetpercentage meting
3. Het percentage water in het lichaam aflezen
4. Lezen % spiermassa
5. Basale stofwisselingssnelheid
6. Atletmodus-icoon
7. Icoon van een man
8. Icoon van een vrouw
9. Lengte weergegeven in feet/ inches (alleen voor het aflezen in ponden)
10. Gewichtsaflezing in kg
11. Gewicht in ponden lezen
12. De massa in ul aflezen
13. "Omhoog"-knop
14. SET-knop
15. "Omlaag"-knop

- "SET"-knop:

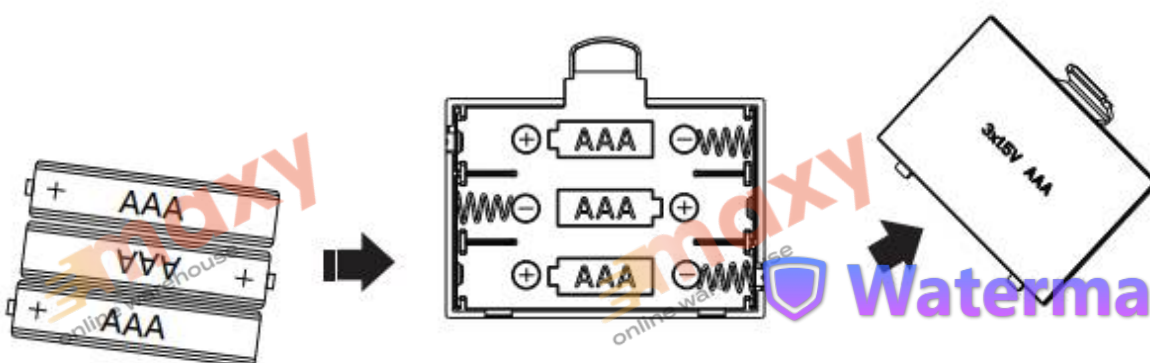
- Schakelt de weegschaal in
- Selectiebevestigingsknop "Omhoog" of "Omlaag" knop
- Verandert de waarde van lengte, leeftijd en activiteitsniveau
- Selecteert geslacht: man/vrouw/atleet
- Selecteert gebruiker P1-P10 in geheugenmodus



VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

1. Plaats de batterij

Deze weegschaal werkt op 3 AAA zinkkoolstofbatterijen (meegeleverd). Open het batterijklepje aan de achterkant van de weegschaal en plaats de batterijen in het batterijvakje. Let hierbij op de "+" en "-" tekens aan de onderkant van het vakje. Sluit het batterijklepje. De weegschaal zal een pieptoon geven. Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gaat gebruiken, is het raadzaam de batterij te verwijderen.



2. Stel de meeteenheden in
Om de meeteenheid te wijzigen, drukt u op de UNIT-knop aan de achterkant van de weegschaal (kg/lb/st).
3. Als er een kleeffolie op de LCD-lens zit om krassen te voorkomen. Verwijder het voor gebruik.
4. Stel de weegschaal in op de juiste positie
Gebruik de weegschaal altijd op een vlakke, harde ondergrond. Niet gebruiken op tapijten. Tapijt of een oneffen vloer kan de meetresultaten beïnvloeden.



5. Start de weegschaal
Druk op het weegplatform om het te activeren. Het display geeft "0,0 kg" aan en gaat vervolgens uit. De weegschaal is klaar voor gebruik.

GEBRUIKERSPROFIELPROGRAMMERING:

1. Druk op de knop "SET" om de weegschaal in te schakelen.
2. Selecteer geheugen (de weegschaal kan de gegevens van 10 verschillende personen onthouden)



3. Druk op de knop "Omhoog" of "Omlaag" om het geheugennummer (P1-10) te selecteren. Druk op de knop "SET" om het weergegeven geheugennummer te selecteren.
4. Selecteer de modus Geslacht of Atleet. Druk op de knop "Omhoog" of "Omlaag" om te wisselen tussen Man, Vrouw of Atleet. Druk op de knop "SET" om te bevestigen.



Definitie van een atleet:

Traint minimaal drie keer per week om specifieke vaardigheden te verbeteren die nodig zijn om een bepaalde activiteit uit te voeren.

5. Selecteer activiteitsniveau:

Druk op de knop "Omhoog" of "Omlaag" om het activiteitsniveau (1-5) te selecteren. Druk op de knop "SET" om het weergegeven activiteitsniveau te selecteren.



Kies uw activiteitsniveau volgens de onderstaande richtlijnen:

- Niveau 1. Sedentair/Zeet inactief: Weinig of geen beweging
- Niveau 2 Beperkte activiteit: 1-3 dagen per week sporten
- Niveau 3 Matige activiteit: 4-5 dagen per week sporten
- Niveau 4 Zeer actief: oefent 6-7 dagen per week
- Niveau 5 Extreem actief: fysiek veeleisende oefeningen of atletische training.

6. Voer uw lengte in (schaal van 100 cm tot 220 cm)

Druk op de knop "Omhoog" of "Omlaag" om de hoogtecijfers te verhogen/verlagen. Druk op de knop "SET" om de weergegeven hoogte te selecteren.

7. Voer uw leeftijd in (18 tot 80 jaar)

Druk op de knop 'Omhoog' of 'Omlaag' om de leeftijd te verhogen/verlagen. Druk op de knop "SET" om de weergegeven leeftijd te selecteren.



8. Stap dan op de weegschaal wanneer deze "0,0" aangeeft. Als de weegschaal 60 seconden lang niet wordt gebruikt, schakelt deze automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens worden opgeslagen in het geheugen van het apparaat.



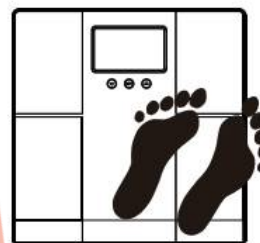
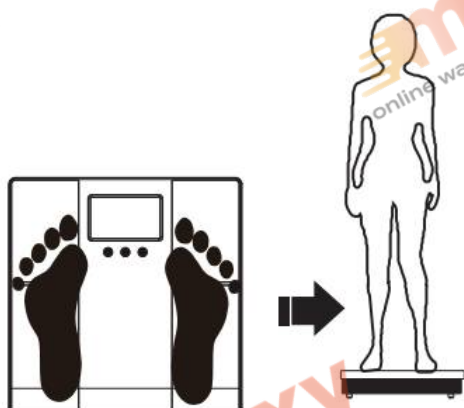
METING VAN HET LICHAAMSGEWICHT

1. Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.
2. Schakel de weegschaal in door op het midden van het platform te drukken.
3. Wacht een paar seconden en wanneer het display "0.0" weergeeft, is de weegschaal klaar om te wegen.
4. Stap van de weegschaal af. Op het display wordt de meting nog een paar seconden weergegeven. De weegschaal schakelt automatisch uit.

METING VAN VETWEEFSEL EN TOTAAL LICHAAMSWATER.

Belangrijke informatie voor gebruikers: De weegschaal heeft 10 persoonlijke geheugennummers (P1-P10). Voordat u lichaamsvet en -water kunt schatten, moet u eerst uw lengte, leeftijd, geslacht en de optie voor de normale/sportmodus vastleggen en het selecteren van het activiteitsniveau voor een bepaald getal. De schaal gebruikt vervolgens factoren om de resultaten te schatten. Zodra uw persoonlijke gegevens in het geheugen zijn opgeslagen, hoeft u ze alleen nog maar te selecteren. Als de gegevens veranderen, moet u ze opnieuw invoeren.

De nauwkeurigheid van de resultaten hangt af van uw houding op de weegschaal. Trek je sokken uit en ga in positie staan. Uw voeten moeten maximaal contact maken met de metalen plaat op het platform. Blijf op de weegschaal staan totdat het resultaat op het display verschijnt.



METEN VAN LICHAAMSVET EN TOTALE LICHAAMSWATER MET BEHULP VAN HET GEBRUIKERSPROFIEL:

A. Een gebruikersprofiel uit het geheugen selecteren:

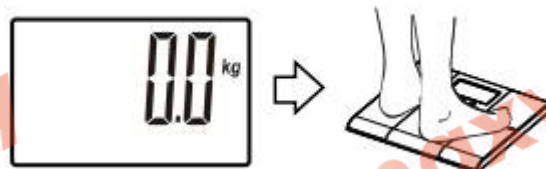
1. Druk op de knop "SET" om de weegschaal in te schakelen. Het geheugennummer (P1-P10) knippert.



2. Druk op de knoppen 'Omhoog' of 'Omlaag' totdat uw profielnummer verschijnt. Wacht tot het scherm "0.0" weergeeft.

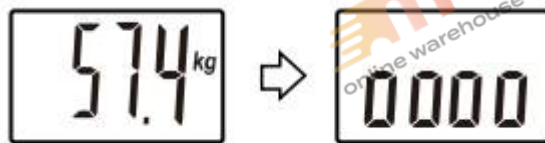


3. Wanneer "0.0" op het scherm verschijnt, stapt u op de weegschaal met blote voeten en plaatst u uw voeten gelijkmatig op het weegschaalplatform met maximaal contact met de metalen elektroden.

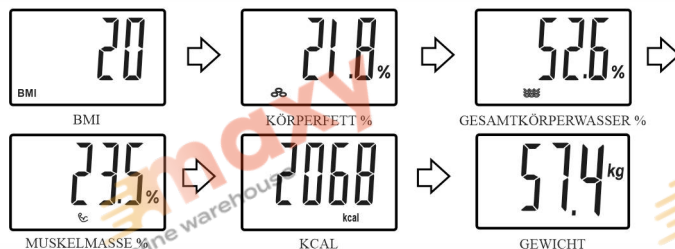


4. Blijf stilstaan terwijl de weegschaal uw gewicht meet.

5. Uw gewicht wordt 2 seconden lang weergegeven, waarna de weegschaal een pieptoon geeft en uw lichaamssamenstelling begint te meten. U ziet een patroon van bewegende nullen "0000" op het scherm. Blijf stilstaan op de weegschaal.



6. Na een paar seconden worden uw BMI, lichaamsvetpercentage, lichaamswaterpercentage, spiermassapercentage, KCAL en Het geschatte gewicht wordt weergegeven.



7. De resultaten worden herhaald en daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

B. Automatische gebruikersidentificatie

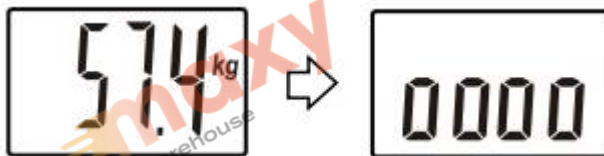
Zodra u uw profiel in het geheugen hebt geprogrammeerd en uzelf hebt gewogen, herkent de weegschaal u op basis van uw gewicht. Dit gebeurt op basis van het gewicht van de gebruiker (alle profielen binnen +/- 3 kg/6,6 lbs worden gedetecteerd). Als uw gewicht +/- 3 kg/6,6 lbs verschilt van het vorige, moet u handmatig een gebruikersprofiel selecteren.

1. Ga met blote voeten rechtstreeks op het platform staan. Plaats uw voeten gelijkmatig en zorg voor maximaal contact met metalen elektroden

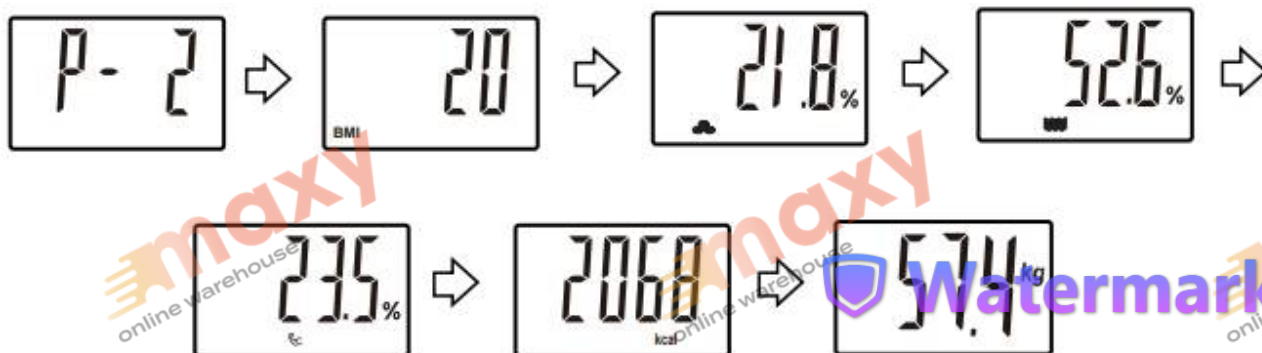


2. Blijf stilstaan terwijl de weegschaal uw gewicht meet.

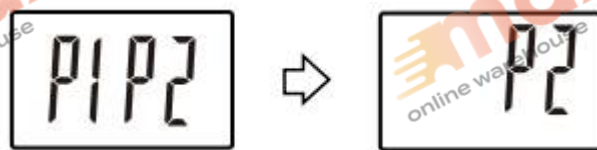
3. Uw gewicht wordt 2 seconden lang weergegeven, waarna uw lichaamssamenstelling wordt gemeten. Tijdens de meting verschijnt er een bewegend patroon van nullen "0000" op het scherm. Blijf stilstaan op de weegschaal.



4. Als er slechts één gebruikersprofiel is waarvan de laatste gewichtsmeting overeenkomt met die van de persoon die wordt gewogen, selecteert de weegschaal automatisch het geheugennummer van die gebruiker. Vervolgens wordt de lichaamssamenstelling tweemaal weergegeven voordat de weegschaal uitschakelt.



5. Als er meer dan één gebruikersprofiel is (bijv. 2 of 3) waarvan het gewicht vergelijkbaar is met dat van de persoon die gewogen wordt (binnen 3 kg), verschijnen de nummers van de gebruikersprofielen op het scherm. Stap van de weegschaal af en druk op de knoppen 'Omhoog' of 'Omlaag' om het juiste profielnummer te selecteren.

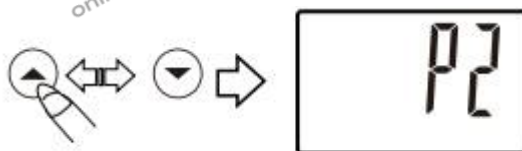


HOE EEN GEBRUIKERSPROFIEL TE VERWIJDEREN

1. Ga op de weegschaal staan. Uw gewicht wordt weergegeven.
2. De weegschaal probeert een gebruikersprofiel te selecteren. Als er twee of meer conflicterende profielen zijn, worden binnen enkele seconden een aantal conflicterende profielnummers op het scherm weergegeven.



3. Druk op de knoppen 'Omhoog' of 'Omlaag' totdat het nummer van het profiel dat u wilt verwijderen verschijnt.



4. Houd de knop "SET" 3 seconden ingedrukt totdat op het display "DEL" verschijnt.



5. De volgende keer dat de weegschaal wordt ingeschakeld, worden alle gegevens over de verwijderde gebruiker gewist.

LICHAAMSSAMENSTELLING:

Lichaamsmassa-index (BMI):

BMI is de verhouding tussen lichaamsgewicht en lengte. De BMI-tabel vindt u hieronder. Een afwijking boven of onder de BMI-grens kan als een gezondheidsrisico worden beschouwd.

BMI parameter (reference to WHO)				
	ondergewicht	gewenst lichaamsgewicht	overgewicht	obesitas
BMI	<18.5	<18.5~24.9	25~29.9	>30

(LET OP! De tabel is een voorbeeld. Elk geval is anders. Als u niet voldoende kennis hebt, raadpleeg dan een arts of diëtist.)

Lichaamsvet %:

Het lichaamsvetpercentage geeft het berekende totale lichaamsvetpercentage weer door het toevoegen van essentieel vet en reservevet. Essentiële vetten zijn noodzakelijk voor verschillende lichaamsfuncties. Opgeslagen vet levert energie, beschermt tegen lichamelijk letsel en isoleert het lichaam om warmte vast te houden.

Lichaamswater %:

Het percentage water in het lichaam varieert afhankelijk van het geslacht: bij gezonde volwassen vrouwen varieert het van 45% tot 60%, terwijl dit bij mannen varieert van 50% tot 65%. Lichte schommelingen in het lichaamsgewicht gedurende een paar uur zijn normaal en worden veroorzaakt door vochtretentie in het lichaam.

Basaal metabolisme (Kcal):

Het basaal metabolisme, ook wel BMR genoemd, is de minimale hoeveelheid calorieën die het menselijk lichaam nodig heeft om te overleven en om basisfuncties zoals bloedsomloop, ademhaling, spijsvertering en het handhaven van de lichaamstemperatuur uit te voeren.



Watermarkly

VEILIGHEIDSREGELS:

1. Bewaar en gebruik de weegschaal op een veilige, droge plaats.
2. Haal de weegschaal niet uit elkaar, behalve om de batterijen te vervangen. .
3. Maak de weegschaal na gebruik schoon met een zachte, vochtige doek.
4. Vermijd overmatige stoten of trillingen van de weegschaal, bijvoorbeeld door deze op de grond te laten vallen.
5. Deze weegschaal is ontworpen om gewichten van 5 tot 225 kg (11 tot 496 lbs) te meten.
6. Leg niets op de weegschaal.
7. Gebruik de weegschaal volgens de instructies in deze handleiding.

VRAGEN EN PROBLEMEN OPLOSSEN

1. Als de weegschaal niet aangaat of er geen gewicht wordt weergegeven?
Controleer of de weegschaal batterijen bevat en ingeschakeld is. Indien dit niet het geval is, raadpleeg dan het gedeelte 'Voorbereiding' voor gebruik"
2. Als de weegschaal "Lo" weergeeft?
De batterijen zijn leeg. Vervang alle 3 lege batterijen.
3. Wat als de schaal onnauwkeurig is of als de schaal verandert?
Plaats uw voeten in het midden van het platform en blijf stilstaan. Wacht tot het gewicht stopt voordat je naar beneden kijkt op het display. Het kan zijn dat de vloer schommelingen veroorzaakt. Gebruik de weegschaal op het hardste oppervlak.
4. Als de weegschaal langer dan 6 seconden "88888" weergeeft?
Kalibratiefout. Stap van de weegschaal af en wacht tot de weegschaal automatisch uitschakelt. Begin opnieuw met wegen door stevig op het weegplatform te drukken om het opnieuw te kalibreren. Het display geeft "0.0" weer en gaat vervolgens uit. De weegschaal is weer klaar voor gebruik.
5. De weegschaal geeft tijdens de meting de melding "Err" weer?
Waarschuwing voor overbelasting. Verwijder de last onmiddellijk; Anders raakt het apparaat permanent beschadigd.
6. De weegschaal geeft "Err 1" weer bij het meten van lichaamsvet en lichaamswater?
Contactfout. Kan niet gemeten worden. Zorg ervoor dat u stil op de weegschaal staat, met blote voeten, en dat uw voeten zoveel mogelijk contact maken met de metalen contactpunten. Zo niet, kijk dan op "HET METEN VAN UW LICHAAMSVET EN TOTALE LICHAAMSWATER." Het kan nodig zijn om uw voeten nat te maken om het elektrische contact te verbeteren.
7. De weegschaal geeft "Err L" weer bij het meten van lichaamsvet, water en spiermassa?
De geschatte waarden liggen lager dan de minimale waarden die de schaal kan schatten. Door uw voeten nat te maken, kunt u het elektrische contact verbeteren.
8. De weegschaal geeft "Err H" weer bij het meten van lichaamsvet, water en spiermassa?
De geschatte waarden zijn hoger dan de maximale waarden die de schaal kan schatten. Door uw voeten nat te maken, kunt u het contact verbeteren
9. Wat moet ik doen als ik het probleem nog steeds niet kan oplossen nadat ik de bovenstaande stappen heb geprobeerd?
Als er na het uitvoeren van de bovenstaande stappen nog steeds foutmeldingen verschijnen, verwijder dan de batterijen en plaats ze na 1 minuut weer terug.

INFORMATIE OVER BATTERIJEN EN ACCUMULATOREN

- Houd batterijen/accu's buiten bereik van kinderen.
- Bewaar batterijen/accu's niet op gemakkelijk toegankelijke plaatsen. Er bestaat een risico dat ze door kinderen of huisdieren worden ingeslikt. Indien het product is ingeslikt, neem dan zo snel mogelijk contact op met een arts.
- Lekkende of beschadigde batterijen/accu's kunnen bij contact met de huid brandwonden veroorzaken. Draag daarom altijd geschikte beschermende handschoenen wanneer u ze aanraakt.
- Batterijen/accu's mogen niet worden kortgesloten, gedemonteerd of in het vuur worden gegooid. Er is explosiegevaar!
- Conventionele wegwerpbatterijen mogen niet worden opgeladen, er bestaat explosiegevaar! Laad uitsluitend batterijen op die hiervoor bestemd zijn, met een daarvoor geschikte lader.
- Laad de batterijen op voordat u ze in het product plaatst.
- Oplaadbare batterijen mogen alleen onder toezicht van een volwassene worden opgeladen.
- Gebruik geen alkaline-, standaard- (koolstof-zink) en oplaadbare batterijen (nikkel-cadmium) door elkaar.
- Gebruik nooit nieuwe en oude batterijen door elkaar.
- Het is verboden om aan de stroomkabels te sleutelen, dit kan kortsluiting veroorzaken.
- Lege batterijen moeten uit het product worden verwijderd.
- Gooi gebruikte batterijen niet bij het gewone afval!
- Batterijen moeten worden afgevoerd volgens de regels voor gevaarlijk elektronisch afval.
- Als batterijen niet op de juiste manier worden afgevoerd, kunnen gevaarlijke stoffen een risico vormen voor de menselijke gezondheid of het milieu. Door materialen te recyclen, behouden we natuurlijke hulpbronnen.
- Batterijen/accu's moeten altijd met inachtneming van de polariteit (plus/+ en min/-) worden geplaatst.
- Type batterijen gebruikt in het product: 3XAAA

Informatie voor consumenten over de omgang met gebruikte elektrische en elektronische apparatuur:

Gebruikte elektrische en elektronische apparatuur mag niet met het overige huishoudelijke afval worden weggegooid. Dergelijke apparatuur moet selectief worden ingezameld, zoals aangegeven door de bijgevoegde markering: een doorgekruiste afvalcontainer op wielen. Indien bovenstaand principe niet wordt nageleefd en gebruikte apparatuur op onjuiste wijze wordt afgevoerd, kan dit een gevaar vormen voor het milieu en de gezondheid van de mens. Dit komt door de aanwezigheid van gevaarlijke componenten in de apparatuur, zoals: elektrische bedrading, kunststof, schakelaars, enz. Om bovenstaande bedreiging te voorkomen, moeten deze componenten door gespecialiseerde bedrijven worden verzameld en op de juiste manier worden verwerkt. Het is niet toegestaan om zelf gebruikte apparatuur te demonteren. Huishoudens spelen een belangrijke rol bij het bijdragen aan hergebruik en terugwinning, waaronder de recycling van gebruikte apparatuur. Dit gebeurt met name door actieve deelname aan het inzamelsysteem voor gebruikt materieel.



Watermarkly

DA

Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

Størrelse: 310*310*28mm,

Skærm: 95*57mm,

Enheder: kg/st/lb,

Belastning: 5 kg - 225 kg

Materiale: ABS + hærdet glas + elektrodeplade

KARAKTERISTISK:

LCD-badevægt - analytisk er en moderne enhed, der måler kropsvægt, der spænder fra 5 kg til 225 kg. Udover grundlæggende vægtnåling tilbyder vægten kropssammensætningsanalyse, herunder måling af kropsfedtprocent, muskelmasse og kropsvandindhold. Udstyret med et tydeligt LCD-display giver det dig også mulighed for at beregne dit BMI (Body Mass Index). Dette avancerede værktøj giver dig mulighed for at overvåge forskellige sundhedsparametre og støtte brugere i deres bestræbelser på at opretholde en sund livsstil.

KNAPBESKRIVELSE:

1. BMI-aflæsning
2. Aflæsning af kropsfedtprocent
3. Aflæsning af % af vand i kroppen
4. Aflæsning af % muskelmasse
5. Basal stofskifte
6. Ikon for atlettilstand
7. Ikon af en mand
8. Ikon af en kvinde
9. Højde vist i fod/tommer (kun for læsning af pund)
10. Vægtaflæsning i kg
11. Aflæsning af vægt i pund
12. Aflæsning af messen i ul
13. "Op" knap
14. SET knap
15. "Ned"-knap

- "SET" knap:

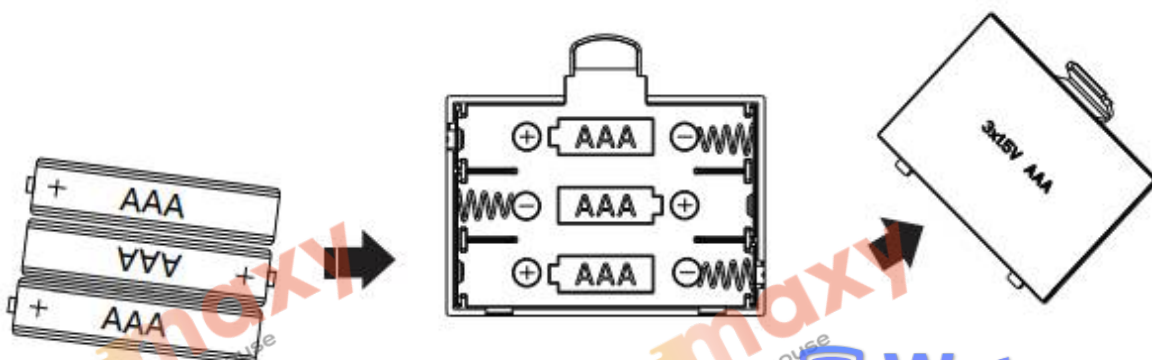
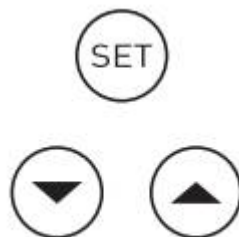
- Tænder for vægten
- Bekræftelsesknap "Op" eller "Ned"-knap
- Ændrer værdien af højde, alder og aktivitetsniveau
- Vælger køn: mand/kvinde/atlet
- Vælger bruger P1-P10 i hukommelsestilstand

FORBEREDELSE FØR BRUG

1. Indsæt batteriet

Denne vægt fungerer på 3XAAA zink carbon batterier (medfølger). Åbn batteridækslet på bagsiden af vægten, og sæt batterierne i batterirummet i henhold til "+" og "-" tegnene i bunden af rummet. Luk batterirummets dæksel. Vægten vil bippe. Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne enhed i længere tid, er det tilrådeligt at fjerne batteriet.

2. Indstil måleenhederne



Watermarkly

For at ændre måleenheden skal du trykke på UNIT-knappen på bagsiden af skalaen (kg/lb/st).

3. Hvis der er en klæbende film på LCD-linsen for at forhindre ridser. Fjern det før brug.

4. Indstil skalaen til den korrekte position

Brug altid vægten på en flad, hård overflade. Må ikke bruges på tæpper. Tæppe eller ujævnt gulv kan påvirke måleresultatet.



5. Start vægten

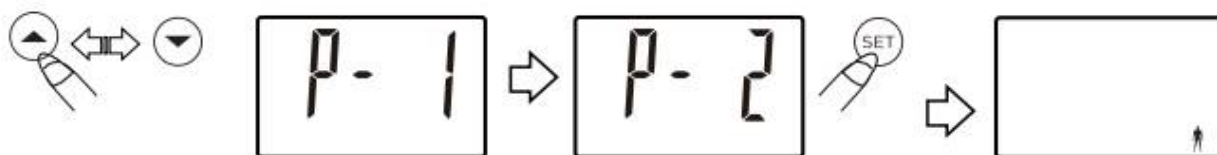
Tryk på vægtplatformen for at aktivere den. Displayet viser "0,0 kg" og slukker derefter. Vægten er klar til brug.



BRUGERPROFILPROGRAMMERING:

1. Tryk på knappen "SET" for at tænde for vægten.

2. Vælg hukommelse (vægten kan huske data fra 10 forskellige personer)



3. Tryk på knappen "Op" eller "Ned" for at vælge hukommelsesnummeret (P1-10). Tryk på knappen "SET" for at vælge det viste hukommelsesnummer.

4. Vælg køn eller atlet-tilstand. Tryk på knappen "Op" eller "Ned" for at skifte mellem mand, kvinde eller atlet. Tryk på knappen "SET" for at bekræfte.



Definition af en atlet:

Træner minimum tre gange om ugen for at forbedre specifikke færdigheder, der kræves for at udføre en bestemt aktivitet.

5. Vælg aktivitetsniveau:

Tryk på knappen "Op" eller "Ned" for at vælge aktivitetsniveau (1-5). Tryk på knappen "SET" for at vælge det viste aktivitetsniveau.



Vælg dit aktivitetsniveau i henhold til nedenstående retningslinjer:

Niveau 1. Stillesiddende/Meget Inaktiv: Lidt eller ingen motion

Niveau 2 Begrænset aktivitet: motion 1-3 dage om ugen

Niveau 3 Moderat aktivitet: motion 4-5 dage om ugen

Niveau 4 Meget aktiv: Træner 6-7 dage om ugen

Niveau 5 Ekstremt aktiv: fysisk krævende træning eller atletisk træning.

6. Indtast din højde (skala fra 100 cm til 220 cm)

Tryk på knappen "Op" eller "Ned" for at øge/mindske højdecifrene. Tryk på knappen "SET" for at vælge den viste højde.

7. Indtast din alder (18 til 80 år)

Tryk på knappen "Op" eller "Ned" for at øge/sænke alderen. Tryk på knappen "SET" for at vælge den viste alder.



8. Træd derefter på skalaen, når den viser "0,0". Vægten slukker automatisk efter 60 sekunder, hvis den ikke længere bruges. Dine personlige data gemmes i enhedens hukommelse.



KROPSMÅLING

1. Placer vægten på en flad, solid overflade.
2. Tænd for vægten ved at trykke på midten af platformen.
3. Vent et par sekunder, og når displayet viser "0.0", er vægten klar til vejning.
4. Træd ud af vægten, displayet viser aflæsningen i et par sekunder mere. Vægten slukker automatisk.

MÅLING AF FEDTVÆV OG SAMLET KROPSVAND.

Vigtig information til brugere: Vægten har 10 personlige hukommelsesnumre (P1-P10). Før du estimerer kropsfedt og vand, skal du først registrere din højde, alder, køn, normal/sportstilstand og valg af aktivitetsniveau for et givet nummer. Skalaen vil derefter bruge faktorer til at estimere resultaterne. Når dine personlige data er blevet gemt i hukommelsen, skal du blot vælge dem. Hvis dataene ændres, skal du indtaste dem igen. Nøjagtigheden af resultaterne afhænger af, hvordan du står på skalaen. Tag sokkerne af, sæt dig på plads. Dine fødder skal have maksimal kontakt med metalpladen på platformen. Bliv på skalaen, indtil resultatet vises på displayet.

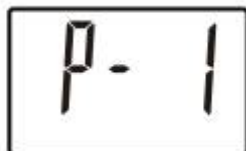


X

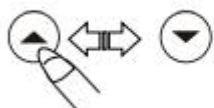
MÅLING AF FEDT KROP OG TOTAL KROPSVAND VED BRUG AF BRUGERPROFILEN:

A. Valg af en brugerprofil fra hukommelsen:

1. Tryk på knappen "SET" for at tænde for vægten. Hukommelsesnummeret (P1-P10) blinker.



2. Tryk på knapperne "Op" eller "Ned", indtil dit profilnummer vises. Vent, indtil skærmen viser "0.0".



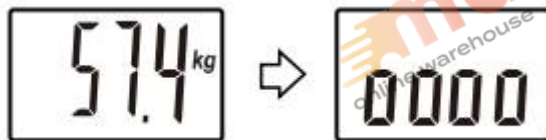
3. Når "0.0" vises på skærmen, træder du op på vægten med bare fødder, og placerer dine fødder jævnt på vægtens platform med maksimal kontakt med metalelektroderne.



Watermarkly

4. Stå stille, mens vægten måler din vægt.

5. Din vægt vil blive vist i 2 sekunder, derefter bipper vægten og begynder at måle din kropssammensætning. Du vil se et mønster af flytte nuller "0000" på skærmen. Stå stille på vægten.



6. Efter et par sekunder vil din BMI, kropsfedtprocent, kropsvandprocent, muskelmasseprocent, KCAL og den anslåede vægt vil blive vist.



7. Resultaterne gentages, og derefter slukker vægten automatisk.

B. Automatisk brugeridentifikation

Når du har programmeret din profil ind i hukommelsen og vejte dig selv, vil vægten genkende dig ud fra din vægt. Den gør dette baseret på brugerens vægt (vil registrere alle profiler inden for +/- 3 kg/6,6 lbs). Hvis din vægt afviger fra den foregående med +/- 3 kg/6,6 lbs, bør du manuelt vælge en brugerprofil.

1. Træd direkte op på platformen med bare fødder. Placer dine fødder jævnt, og sørg for maksimal kontakt med metalelektroder

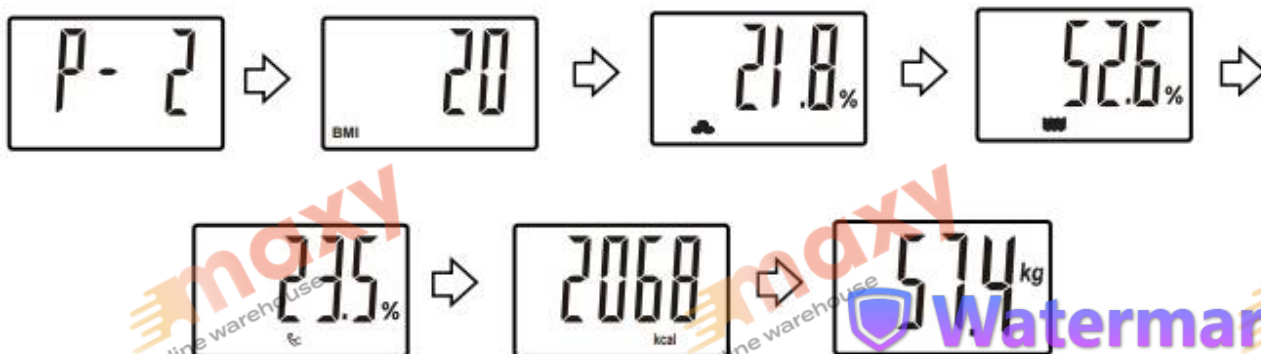


2. Stå stille, mens vægten måler din vægt.

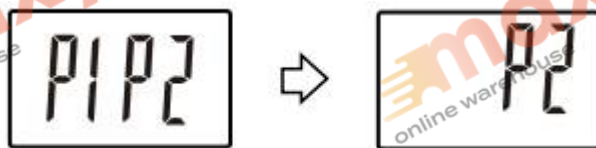
3. Din vægt vil blive vist i 2 sekunder, og derefter begynder den at måle din kropssammensætning. Under måling vil et bevægeligt mønster med nuller "0000" fremkomme på skærmen. Stå stille på vægten.



4. Hvis der kun er én brugerprofil, hvis sidste vægtaflæsning svarer til den person, der vejes, vil vægten automatisk vælge hukommelsesnummeret for denne bruger. Kropssammensætningsmålingen vil derefter blive vist to gange, før vægten slukker.



5. Hvis der er mere end én brugerprofil (f.eks. 2 eller 3), hvis vægt svarer til den person, der vejes (inden for 3 kg), vises brugerprofilnumrene på skærmen. Gå ud af skalaen, tryk på "Op" eller "Ned" knapperne for at vælge det passende profilnummer.



SÅDAN SLETTER DU EN BRUGERPROFIL

1. Træd på vægten. Din vægt vises.
2. Vægten vil forsøge at vælge en brugerprofil. Hvis der er to eller flere modstridende profiler, vil skærmen vise en gruppe af modstridende profilnumre efter hinanden inden for få sekunder.



3. Tryk på knapperne "Op" eller "Ned", indtil nummeret på den profil, du vil slette, vises.



4. Tryk og hold knappen "SET" nede i 3 sekunder, indtil displayet viser "DEL"



5. Næste gang vægten tændes, vil alle oplysninger vedrørende den slettede bruger blive slettet.

KROPPENS SAMMENSÆTNING:

Body Mass Index (BMI):

BMI er forholdet mellem kropsvægt og højde. BMI-tabellen er vist nedenfor. Afvigelse over eller under BMI-intervallet kan betragtes som en sundhedsrisiko.

BMI parameter (reference to WHO)				
	undervægtige	ønsket kropsvægt	overvægtig	fedme
BMI	<18.5	<18.5~24.9	25~29.9	>30

(BEMÆRK! Tabellen er et eksempel. Hvert tilfælde er forskelligt. Hvis du ikke har tilstrækkelig viden, så kontakt en læge eller diætist.)

Kropsfedt %:

Kropsfedtprocent repræsenterer den beregnede samlede kropsfedtprocent ved at tilsætte essentielt fedt og ekstra fedt. Essentielle fedtstoffer er nødvendige for forskellige kropsfunktioner. Lagret fedt giver energi, beskytter mod fysiske skader og isolerer kroppen for at holde på varmen.

Kropsvand %:

Procentdelen af vand i kroppen varierer afhængigt af køn: hos raske voksne kvinder varierer den fra 45 % til 60 %, mens det hos mænd varierer fra 50 % til 65 %. Små udsving i kropsvægten over et par timer er normalt og skyldes væskeophobning i kroppen.

Basal stofskiftehastighed (Kcal):

Basal stofskifte, BMR, er den minimale mængde kalorier, den menneskelige krop har brug for for at overleve, for at udføre grundlæggende funktioner såsom cirkulation, vejtrækning, fordøjelse og opretholdelse af kropstemperatur.



Watermarkly

SIKKERHEDSREGLER:

1. Opbevar og brug vægten på et sikkert, tørt sted.
2. Skil ikke vægten ad, andet end at udskifte batterierne. .
3. Rengør vægten efter brug med en blød, fugtig klud.
4. Undgå overdreven stød eller vibration af vægten, såsom at tabe den på gulvet.
5. Denne vægt er designet til at aflæse vægte fra 5 til 225 kg (11 til 496 lbs).
6. Gem ikke noget på vægten.
7. Brug vægten i overensstemmelse med instruktionerne i denne manual.

SPØRGSMÅL OG PROBLEMLØSNING

1. Hvis vægten ikke tænder eller ingen vægt vises?

Kontroller, at vægten har batterier og er tændt. Hvis ikke, se venligst afsnittet "Forberedelse".
før brug"

2. Hvis skalaen viser "Lo"?

Batterierne er døde. Udskift alle 3 døde batterier.

3. Hvad hvis skalaen er unøjagtig, eller skalaen ændrer sig?

Placer dine fødder i midten af platformen og stå stille. Vent, indtil vægten stopper, før du kigger ned på displayet. Gulvet kan forårsage udsving. Brug vægten på den hårdeste overflade.

4. Hvis skalaen viser "88888" i mere end 6 sekunder?

Kalibreringsfejl. Træd af vægten og vent på, at vægten slukker automatisk. Begynd vejningen igen ved at trykke fast på vægtens platform for at genkalibrere den. Displayet viser "0.0" og slukker derefter. Vægten er klar til brug igen.

5. Skalaen viser meddelelsen "Err" under måling?

Advarsel om overbelastning. Fjern straks byrden; ellers vil enheden blive permanent beskadiget.

6. Skalaen viser "Err 1", når kropsfedt og kropsvand måles?

Kontaktfejl. Kan ikke måles. Sørg for, at du står stille på vægten, med bare fødder, og bevar maksimal kontakt mellem dine fødder og metalkontakterne. Hvis ikke, se venligst "MÅLING AF DIT KROPSFEDT OG SAMLEDE KROPSVAND." Det kan være nødvendigt at våde dine fødder for at forbedre den elektriske kontakt.

7. Skalaen viser "Err L", når man måler kropsfedt, vand og muskelmasseværdier?

De estimerede værdier er lavere end de minimumsværdier, som skalaen kan estimere. At fugte dine fødder kan hjælpe med at forbedre den elektriske kontakt.

8. Skalaen viser "Err H", når man måler kropsfedt, vand og muskelmasseværdier?

De estimerede værdier er højere end de maksimale værdier, som skalaen kan estimere. At fugte dine fødder kan hjælpe med at forbedre kontakten

9. Hvad hvis jeg stadig ikke kan løse problemet efter at have prøvet ovenstående trin?

Hvis der stadig vises fejlmeddelelser efter at have udført ovenstående trin, skal du fjerne og indsætte batterierne efter 1 minut.

OPLYSNINGER OM BATTERIER OG AKKUMULATORER

- Opbevar batterier/akkumulatorer utilgængeligt for børn.
- Opbevar ikke batterier/akkumulatorer på let tilgængelige steder, da der er risiko for, at de sluges af børn eller kæledyr. Ved indtagelse, kontakt en læge så hurtigt som muligt.
- Utætte eller beskadigede batterier/akkumulatorer kan forårsage forbrændinger ved kontakt med huden. Bær derfor altid egnede beskyttelseshandsker, når du rører ved dem.
- Batterier/akkumulatorer må ikke kortsluttes, skilles ad eller kastes i ild. Der er risiko for eksplosion!
- Konventionelle engangsbatterier bør ikke oplades, da der er risiko for eksplosion! Oplad kun batterier beregnet til dette formål med en passende oplader.
- Oplad venligst batterierne, før du sætter dem i produktet.
- Genopladelige batterier bør kun oplades under opsyn af voksne.
- Bland ikke alkaliske, standard- (kulstof-zink) og genopladelige (nikkel-cadmium) batterier.
- Bland aldrig nye og gamle batterier.
- Det er forbudt at forstyrre strømkablerne - det kan forårsage kortslutning.
- Opbrugte batterier skal fjernes fra produktet.
- Smid ikke brugte batterier i usorteret affald!
- Batterier skal bortskaffes efter reglerne for bortskaffelse af farligt elektronikaffald.
- Hvis batterier ikke bortskaffes korrekt, kan farlige stoffer udgøre en risiko for menneskers sundhed eller miljøet. Genbrug af materialer hjælper med at bevare naturressourcerne.
- Batterier/akkumulatorer skal altid indsættes med hensyn til polaritet (plus/+ og minus/-).
- Type batterier brugt i produktet: 3XAAA

Oplysninger til forbrugere om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk udstyr:

Brugt elektrisk og elektronisk udstyr må ikke bortskaffes sammen med andet husholdningsaffald. Sådant udstyr bør indsamles selektivt, som angivet ved den vedhæftede mærkning - en overstreget affaldsbeholder på hjul. Manglende overholdelse af ovenstående princip, ved forkert bortskaffelse af brugt udstyr, kan udgøre en trussel mod det naturlige miljø og menneskers sundhed, som følge af tilstedeværelsen af farlige komponenter i udstyret, såsom: elektriske ledninger, plastik, afbrydere osv. For at undgå ovenstående trussel bør disse komponenter indsamles og behandles korrekt af specialiserede virksomheder. Det er ikke tilladt at afmontere brugt udstyr på egen hånd. Husholdninger har en vigtig rolle at spille i at bidrage til genbrug og nyttiggørelse, herunder genanvendelse af brugt udstyr. Dette sker især gennem aktiv deltagelse i det brugte udstyrsindsamlingsystem.



PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!

Antes de utilizar, leia as instruções abaixo

para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

Tamanho: 310*310*28mm,

Ecrã de visualização: 95*57mm,

Unidades: kg/st/lb,

Carga: 5kg - 225kg

Material: ABS + Vidro Temperado + Folha de Eléctrodos

CARACTERÍSTICA:

Balança de casa de banho LCD - analítica é um dispositivo moderno que mede o peso corporal, variando entre 5 kg e 225 kg. Além da medição básica do peso, a balança oferece uma análise da composição corporal, incluindo a medição da percentagem de gordura corporal, massa muscular e teor de água corporal. Equipado com um visor LCD claro, permite também calcular o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Esta ferramenta avançada permite monitorizar vários parâmetros de saúde, apoiando os utilizadores nos seus esforços para manter um estilo de vida saudável.

DESCRIÇÃO DO BOTÃO:

1. Leitura do IMC
2. Leitura da % de gordura corporal
3. Leitura da % de água no corpo
4. Leitura % massa muscular
5. Taxa metabólica basal
6. Ícone do Modo Atleta
- 7.º Ícone de um homem
- 8.º Ícone de uma mulher
9. Altura apresentada em pés/polegadas (apenas para leitura em libras)
10. Leitura do peso em kg
11. Leitura do peso em libras
- 12.º Leitura da massa em ul
- 13.º Botão "Para cima"
14. Botão SET
15. Botão "Para baixo"

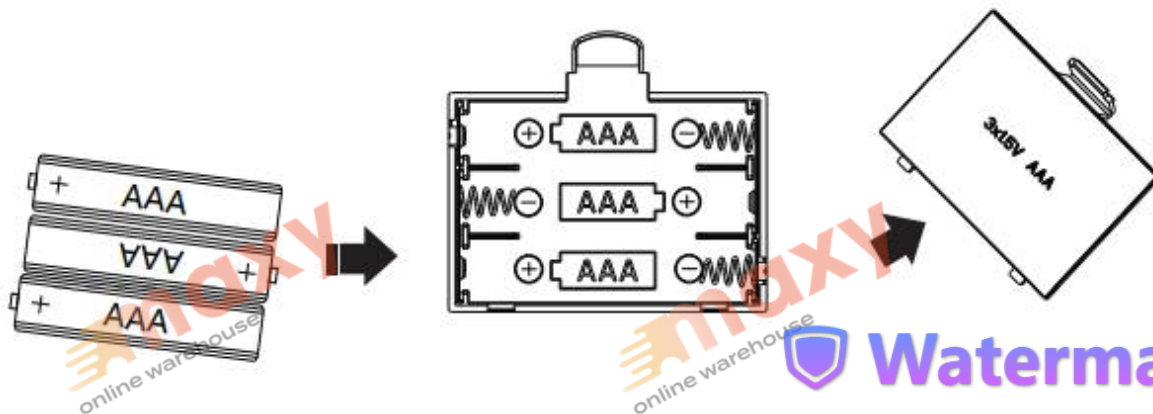
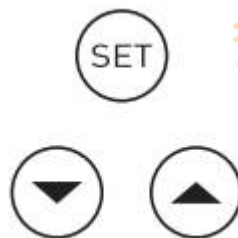
- Botão "SET":

- Liga a balança
- Botão de confirmação de seleção "Para cima" ou "Para baixo"
- Altera o valor da altura, idade e nível de atividade
- Seleciona o género: masculino/feminino/atleta
- Seleciona o utilizador P1-P10 no modo de memória

PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

1. Insira a bateria

Esta balança funciona com 3 pilhas de zinco-carbono AAA (incluídas). Abra a tampa do compartimento das pilhas na parte traseira da balança e insira as pilhas no compartimento de acordo com os sinais "+" e "-" na parte inferior do compartimento. Feche a tampa do compartimento da bateria. A balança emitirá um sinal sonoro. Se não pretende utilizar este dispositivo durante um longo período, é aconselhável remover a bateria.



Watermarkly

2.º Defina as unidades de medida

Para alterar a unidade de medida, prima o botão UNIT na parte de trás da balança (kg/lb/st).

3. Se existir uma película adesiva na lente do LCD para evitar riscos. Remova-o antes de utilizar.

4.º Ajuste a balança na posição correta

Utilize sempre a balança numa superfície plana e dura. Não utilize em carpetes. Alcatifas ou pisos irregulares podem afetar o resultado da medição.



5. Inicie a escala

Pressione a plataforma da balança para a ativar. O visor mostra "0,0 kg" e depois apaga-se. A balança está pronta a utilizar.

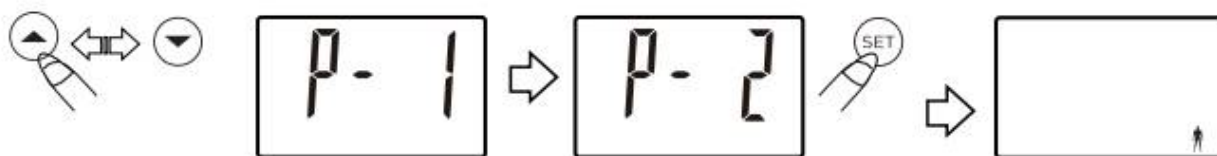


PROGRAMAÇÃO DE PERFIL DE

UTILIZADOR:

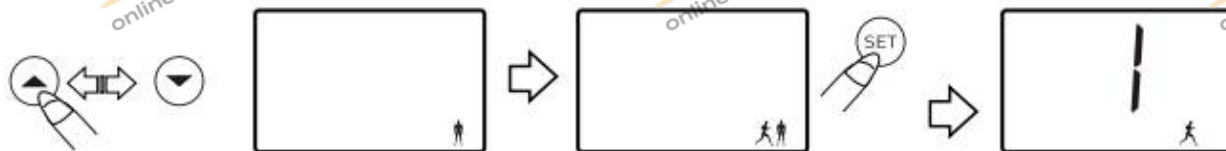
1.º Pressione o botão "SET" para ligar a balança.

2.º Selecione a memória (a balança pode recordar os dados de 10 pessoas diferentes)



3.º Prima o botão "Para cima" ou "Para baixo" para selecionar o número da memória (P1-10). Prima o botão "SET" para selecionar o número de memória apresentado.

4.º Selecione o modo Género ou Atleta. Prima o botão "Para cima" ou "Para baixo" para alternar entre Masculino, Feminino ou Atleta. Pressione o botão "SET" para confirmar.



Definição de atleta:

Treina, no mínimo, três vezes por semana para melhorar competências específicas necessárias para executar uma atividade específica.

5.º Selecione o nível de atividade:

Prima o botão "Para cima" ou "Para baixo" para selecionar o nível de atividade (1-5). Prima o botão "SET" para selecionar o nível de atividade apresentado.



Escolha o seu nível de atividade de acordo com as orientações abaixo:

Nível 1. Sedentário/Muito Inativo: Pouco ou nenhum exercício

Nível 2 Atividade limitada: exercício 1 a 3 dias por semana

Nível 3 Atividade moderada: exercício 4-5 dias por semana

Nível 4 Muito ativo: exercício 6 a 7 dias por semana

Nível 5 Extremamente ativo: exercício fisicamente exigente ou treino atlético.



Watermarkly

6.º Introduza a sua altura (escala de 100 cm a 220 cm)

Prima o botão "Para cima" ou "Para baixo" para aumentar/diminuir os dígitos da altura. Prima o botão "SET" para seleccionar a altura apresentada.



7.º Insira a sua idade (faixa etária dos 18 aos 80)

Prima o botão "Para cima" ou "Para baixo" para aumentar/diminuir a idade. Prima o botão "SET" para seleccionar a idade apresentada.



8. De seguida, suba para a balança quando esta indicar "0,0". A balança desligar-se-á automaticamente após 60 segundos se já não for utilizada. Os seus dados pessoais serão guardados na memória do dispositivo.

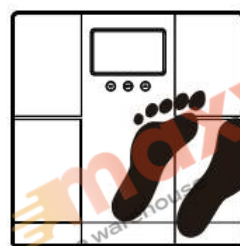
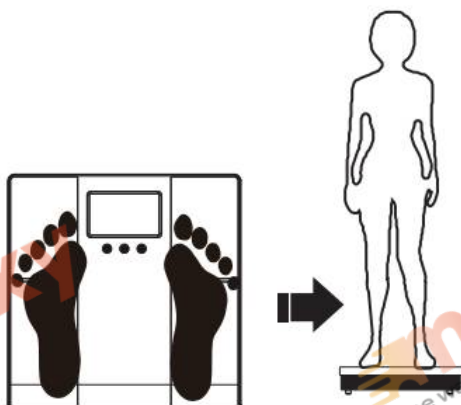


MEDICÃO DO PESO CORPORAL

1. Coloque a balança numa superfície plana e sólida.
- 2.º Ligue a balança pressionando o centro da plataforma.
3. Aguarde alguns segundos e quando o visor indicar "0,0", a balança estará pronta para a pesagem.
- 4.º Desça da balança, o visor mostrará a leitura por mais alguns segundos. A balança desliga-se automaticamente.

MÅLING AF FEDTVÆV OG SAMLET KROPSVAND.

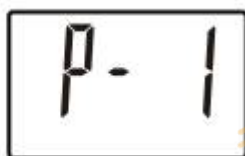
Vigtig information til brugere: Vægten har 10 personlige hukommelsesnumre (P1-P10). Før du estimerer kropsfedt og vand, skal du først registrere din højde, alder, køn, normal/sportstilstand og valg af aktivitetsniveau for et givet nummer. Skalaen vil derefter bruge faktorer til at estimere resultaterne. Når dine personlige data er blevet gemt i hukommelsen, skal du blot vælge dem. Hvis dataene ændres, skal du indtaste dem igen. Nøjagtigheden af resultaterne afhænger af, hvordan du står på skalaen. Tag sokkerne af, sæt dig på plads. Dine fødder skal have maksimal kontakt med metalpladen på platformen. Bliv på skalaen, indtil resultatet vises på displayet.



MÅLING AF FEDT KROP OG TOTAL KROPSVAND VED BRUG AF BRUGERPROFILEN:

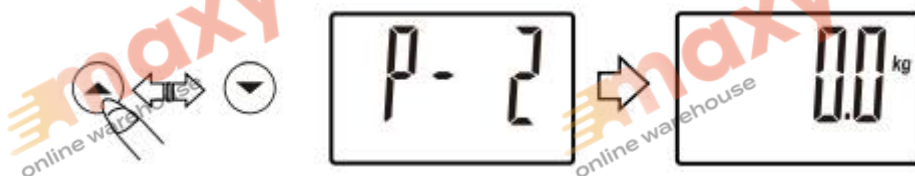
A. Valg af en brugerprofil fra hukommelsen:

1. Tryk på knappen "SET" for at tænde for vægten. Hukommelsesnummeret (P1-P10) blinker.



Watermarkly

2. Tryk på knapperne "Op" eller "Ned", indtil dit profilnummer vises. Vent, indtil skærmen viser "0.0".

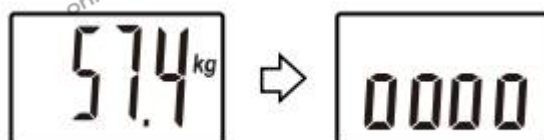


3. Når "0.0" vises på skærmen, træder du op på vægten med bare fødder, og placerer dine fødder jævnt på vægtens platform med maksimal kontakt med metalelektroderne.



4. Stå stille, mens vægten måler din vægt.

5. Din vægt vil blive vist i 2 sekunder, derefter bipper vægten og begynder at måle din kropssammensætning. Du vil se et mønster af flytte nuller "0000" på skærmen. Stå stille på vægten.



6. Efter et par sekunder vil din BMI, kropsfedtprocent, kropsvandprocent, muskelmasseprocent, KCAL og den anslåede vægt vil blive vist.



7. Resultaterne gentages, og derefter slukker vægten automatisk.

B. Automatisk brugeridentifikation

Når du har programmeret din profil ind i hukommelsen og vejte dig selv, vil vægten genkende dig ud fra din vægt. Den gør dette baseret på brugerens vægt (vil registrere alle profiler inden for +/- 3 kg/6,6 lbs). Hvis din vægt afviger fra den foregående med +/- 3 kg/6,6 lbs, bør du manuelt vælge en brugerprofil.

1. Træd direkte op på platformen med bare fødder. Placer dine fødder jævnt, og sørg for maksimal kontakt med metalelektroder

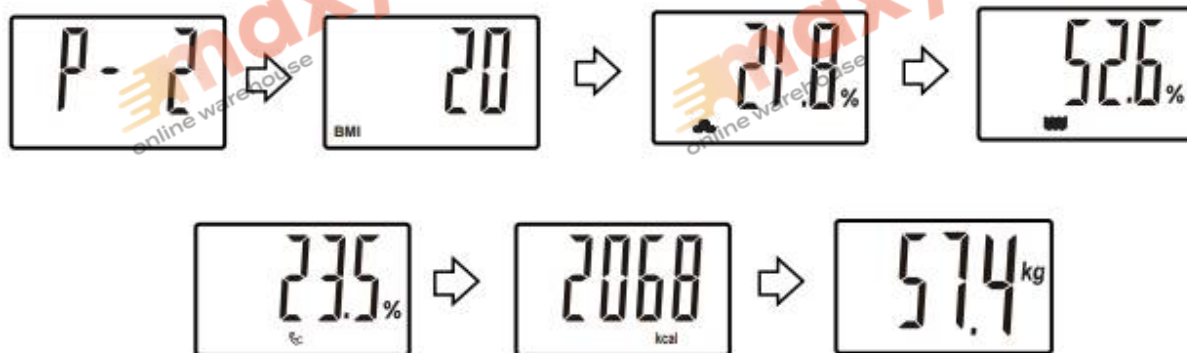


2. Stå stille, mens vægten måler din vægt.

3. Din vægt vil blive vist i 2 sekunder, og derefter begynder den at måle din kropssammensætning. Under måling vil et bevægeligt mønster med nuller "0000" fremkomme på skærmen. Stå stille på vægten.



4. Hvis der kun er én brugerprofil, hvis sidste vægtaflæsning svarer til den person, der vejes, vil vægten automatisk vælge hukommelsesnummeret for denne bruger. Kropssammensætningsmålingen vil derefter blive vist to gange, før vægten slukker.



5. Hvis der er mere end én brugerprofil (f.eks. 2 eller 3), hvis vægt svarer til den person, der vejes (inden for 3 kg), vises brugerprofilnumrene på skærmen. Gå ud af skalaen, tryk på "Op" eller "Ned" knapperne for at vælge det passende profilnummer.

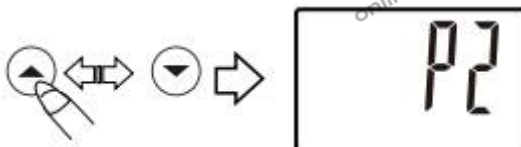


SÅDAN SLETTER DU EN BRUGERPROFIL

1. Træd på vægten. Din vægt vises.
2. Vægten vil forsøge at vælge en brugerprofil. Hvis der er to eller flere modstridende profiler, vil skærmen vise en gruppe af modstridende profilnumre efter hinanden inden for få sekunder.



3. Tryk på knapperne "Op" eller "Ned", indtil nummeret på den profil, du vil slette, vises.



4. Tryk og hold knappen "SET" nede i 3 sekunder, indtil displayet viser "DEL"



5. Næste gang vægten tændes, vil alle oplysninger vedrørende den slettede bruger blive slettet.

KROPPENS SAMMENSÆTNING:

Body Mass Index (BMI):

BMI er forholdet mellem kropsvægt og højde. BMI-tabellen er vist nedenfor. Afvigelse over eller under BMI-intervallet kan betragtes som en sundhedsrisiko.

BMI parameter (reference to WHO)				
	abaixo do peso	peso corporal desejado	sobrepeso	obesidade
BMI	<18.5	<18.5~24.9	25~29.9	>30



Watermarkly

(BEMÆRK! Tabellen er et eksempel. Hvert tilfælde er forskelligt. Hvis du ikke har tilstrækkelig viden, så kontakt en læge eller diætist.)

Kropsfedt %:

Kropsfedtprocent repræsenterer den beregnede samlede kropsfedtprocent ved at tilsætte essentielt fedt og ekstra fedt. Essentielle fedtstoffer er nødvendige for forskellige kropsfunktioner. Lagret fedt giver energi, beskytter mod fysiske skader og isolerer kroppen for at holde på varmen.

Kropsvand %:

Procentdelen af vand i kroppen varierer afhængigt af køn: hos raske voksne kvinder varierer den fra 45 % til 60 %, mens det hos mænd varierer fra 50 % til 65 %. Små udsving i kropsvægten over et par timer er normalt og skyldes væskeophobning i kroppen.

Basal stofskiftehastighed (Kcal):

Basal stofskifte, BMR, er den minimale mængde kalorier, den menneskelige krop har brug for for at overleve, for at udføre grundlæggende funktioner såsom cirkulation, vejtrækning, fordøjelse og opretholdelse af kropstemperatur.

REGRAS DE SEGURANÇA:

- 1.º Guarde e utilize a balança num local seguro e seco.
2. Não desmonte a balança, exceto para substituir as pilhas.
- 3.º Após a utilização, limpe a balança com um pano macio e húmido.
- 4.º Evite impactos ou vibrações excessivas da balança, como deixá-la cair no chão.
5. Esta balança foi concebida para ler pesos de 5 a 225 kg (11 a 496 lbs).
- 6.º Não guarde nada na balança.
7. Utilize a balança de acordo com as instruções deste manual.

RESOLUÇÃO DE QUESTÕES E PROBLEMAS

1. Se a balança não ligar ou não for apresentado qualquer peso?

Verifique se a balança tem pilhas e está ligada. Caso contrário, consulte a secção "Preparação". antes de usar"

2. Se a balança apresentar "Lo"?

As pilhas estão descarregadas. Substitua todas as 3 pilhas descarregadas.

3.º E se a escala for imprecisa ou se alterar?

Coloque os pés no centro da plataforma e mantenha-se imóvel. Espere até que o peso pare antes de olhar para baixo no ecrã. O piso pode estar a causar flutuações. Utilize a balança na superfície mais dura.

4. Se a balança apresentar "88888" durante mais de 6 segundos?

Erro de calibração. Desça da balança e aguarde que esta se desligue automaticamente. Comece a pesar novamente pressionando firmemente a plataforma da balança para a recalibrar. O visor mostrará "0,0" e depois desligará. A balança está novamente pronta a utilizar.

5. A balança apresenta a mensagem "Err" durante a medição?

Aviso de sobrecarga. Remova o fardo imediatamente; caso contrário, o dispositivo será danificado de forma permanente.

6.º A balança apresenta "Err 1" ao medir a gordura corporal e a água corporal?

Erro de contacto. Não pode ser medido. Coloque-se de pé na balança, descalço, e mantenha o máximo contacto entre os pés e os contactos metálicos. Caso contrário, consulte "MEDIR A SUA GORDURA CORPORAL E ÁGUA CORPORAL TOTAL". Pode ser necessário molhar os pés para melhorar o contacto elétrico.

7.º A balança apresenta "Err L" na medição dos valores de gordura corporal, água e massa muscular?

Os valores estimados são inferiores aos valores mínimos que a escala consegue estimar. Molhar os pés pode ajudar a melhorar o contacto elétrico.

8.º A balança apresenta "Err H" ao medir os valores de gordura corporal, água e massa muscular?

Os valores estimados são superiores aos valores máximos que a escala consegue estimar. Molhar os pés pode ajudar a melhorar o contacto

9.º E se ainda não conseguir resolver o problema depois de tentar os passos acima?

Se as mensagens de erro ainda aparecerem após a execução dos passos acima, remova e volte a inserir as pilhas após 1 minuto.

INFORMAÇÃO SOBRE BATERIAS E ACUMULADORES

- Mantenha as pilhas/acumuladores fora do alcance das crianças.
- Não guarde as pilhas/acumuladores em locais de fácil acesso, pois existe o risco de serem engolidos por crianças ou animais de estimação. Em caso de ingestão, contacte um médico o mais rapidamente possível.
- As baterias/acumuladores com fugas ou danificados podem causar queimaduras ao entrar em contacto com a pele, por isso use sempre luvas de proteção adequadas ao tocar-lhes.
- As pilhas/acumuladores não devem ser sujeitos a curto-circuito, desmontados ou atirados para o fogo. Há risco de explosão!
- As baterias descartáveis convencionais não devem ser carregadas, pois existe o risco de explosão! Carregue apenas baterias destinadas a este fim utilizando um carregador apropriado.
- Carregue as baterias antes de as inserir no produto.
- As baterias recarregáveis devem ser carregadas apenas sob a supervisão de um adulto.
- Não misture pilhas alcalinas, convencionais (carbono-zinco) e recarregáveis (níquel-cádmio).
- Nunca misture pilhas novas com pilhas velhas.
- É proibido interferir com os cabos de energia, pois pode provocar um curto-circuito.
- As pilhas descarregadas devem ser removidas do produto.
- Não deite as pilhas usadas no lixo comum!



Watermarkly

- As baterias devem ser eliminadas de acordo com as regras de eliminação de resíduos eletrônicos perigosos.
- Se as baterias não forem eliminadas corretamente, as substâncias perigosas podem representar um risco para a saúde humana ou para o ambiente. A reciclagem de materiais ajuda a conservar os recursos naturais.
- As pilhas/acumuladores devem ser sempre inseridos respeitando a polaridade (mais/+ e menos/-).
- Tipo de pilhas utilizadas no produto: 3XAAA

Informações para os consumidores sobre o manuseamento de equipamentos elétricos e eletrônicos usados:

Os equipamentos elétricos e eletrônicos usados não devem ser descartados juntamente com outros resíduos domésticos. Estes equipamentos devem ser recolhidos seletivamente, conforme indicado pela marcação anexa — um contentor de resíduos com rodas riscado. O não cumprimento do princípio acima referido, ao eliminar incorretamente equipamentos usados, pode representar uma ameaça para o ambiente e para a saúde humana, resultante da presença de componentes perigosos no equipamento, tais como: cablagem elétrica, plástico, interruptores, etc. acima, estes componentes devem ser recolhidos e processados adequadamente por empresas especializadas. Não é permitido desmontar equipamentos usados por conta própria. As famílias têm um papel importante a desempenhar na contribuição para a reutilização e valorização, incluindo a reciclagem de equipamentos usados. Isto é feito, em particular, através da participação ativa no sistema de recolha de equipamentos usados.



SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosimo, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

Velikost: 310*310*28mm,
Zaslon: 95 * 57 mm,
Enote: kg/st/lb,
Obremenitev: 5kg - 225kg
Material: ABS + kaljeno steklo + plošča za elektrode

ZNAČILNOST:

LCD kopalniška tehtnica - analitična je sodobna naprava za merjenje telesne teže od 5 kg do 225 kg. Tehtnica poleg osnovnega merjenja teže omogoča analizo telesne sestave, vključno z merjenjem odstotka telesne maščobe, mišične mase in vsebnosti vode v telesu. Opremljen z jasnim LCD zaslonom vam omogoča tudi izračun ITM (indeksa telesne mase). To napredno orodje vam omogoča spremljanje različnih zdravstvenih parametrov in podpira uporabnike pri njihovih prizadevanjih za ohranjanje zdravega načina življenja.

OPIS GUMBOV:

1. Odčitek BMI
2. Odčitek % telesne maščobe
3. Odčitavanje % vode v telesu
4. Odčitavanje % mišične mase
5. Bazalni metabolizem
6. Ikona športnega načina
7. Ikona moškega
8. Ikona ženske
9. Višina, prikazana v čevljih/palcih (samo za odčitavanje funtov)
10. Odčitek teže v kg
11. Branje teže v funtih
12. Branje mase v ul
13. Gumb "Gor"
14. Gumb SET
15. Gumb "dol".

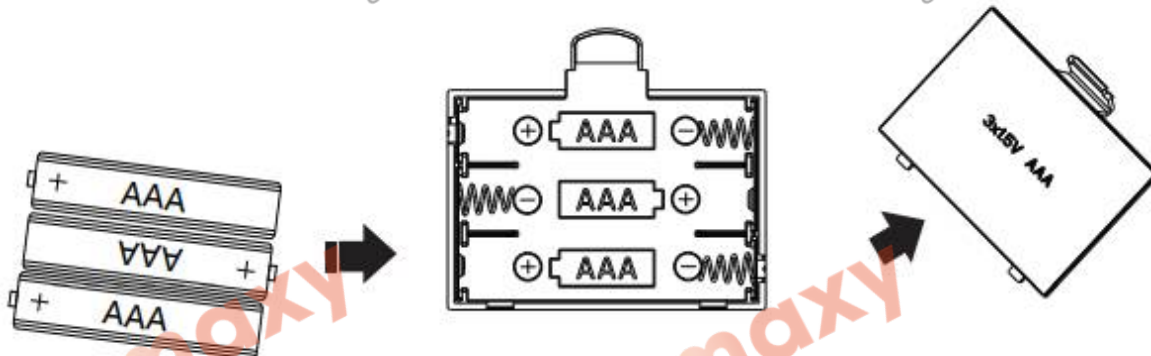
- gumb "SET":

- Vklopi tehtnico
- Gumb za potrditev izbire Gumb "gor" ali "dol".
- Spremeni vrednost višine, starosti in stopnje aktivnosti
- Izbere spol: moški/ženska/športnik
- Izbere uporabnika P1-P10 v pomnilniškem načinu

PRIPRAVA PRED UPORABO

1. Vstavite baterijo

Ta tehtnica deluje na 3XAAA cink-ogljene baterije (priložene). Odprite pokrov baterije na zadnji strani tehtnice in vstavite baterije v prostor za baterije v skladu z znakoma "+" in "-" na dnu prostora. Zaprite pokrov prostora za baterije. Tehtnica bo zapiskala. Če te naprave ne nameravate uporabljati dlje časa, je priporočljivo odstraniti baterijo.



Watermarkly

2. Nastavite merske enote

Če želite spremeniti mersko enoto, pritisnite gumb UNIT na zadnji strani tehtnice (kg/lb/st).

3. Če je na leči LCD lepilni film, ki preprečuje praske. Pred uporabo ga odstranite.

4. Nastavite tehtnico na pravilen položaj

Tehtnico vedno uporabljajte na ravni, trdi površini. Ne uporabljajte na preprogah. Preproga ali neravna tla lahko vplivajo na rezultat meritve.



5. Zaženite tehtnico

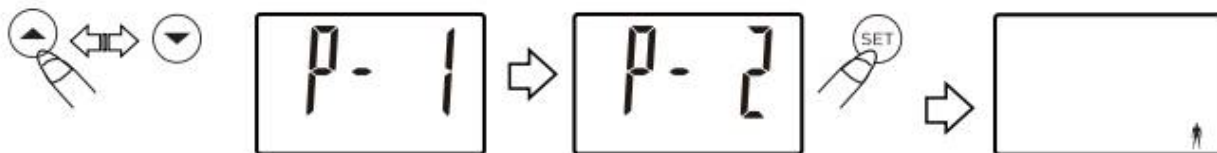
Pritisnite na platformo tehtnice, da jo aktivirate. Na zaslonu se prikaže "0,0 kg" in nato ugasne. Tehtnica je pripravljena za uporabo.



PROGRAMIRANJE UPORABNIŠKEGA PROFILA:

1. Pritisnite gumb "SET", da vklopite tehtnico.

2. Izberite spomin (tehtnica si lahko zapomni podatke 10 različnih oseb)



3. Pritisnite gumb "gor" ali "dol", da izberete številko pomnilnika (P1-10). Pritisnite gumb "SET", da izberete prikazano številko pomnilnika.

4. Izberite način Spol ali Športnik. Pritisnite gumb "gor" ali "dol", da preklopite med moškim, ženskim ali športnikom. Za potrditev pritisnite gumb "NASTAVI".



Opredelitev športnika:

Usposablja najmanj trikrat na teden za izboljšanje specifičnih veščin, potrebnih za izvajanje določene dejavnosti.

5. Izberite stopnjo aktivnosti:

Pritisnite gumb "gor" ali "dol", da izberete stopnjo aktivnosti (1-5). Pritisnite gumb "SET", da izberete prikazano stopnjo aktivnosti.



Izberite raven aktivnosti v skladu s spodnjimi smernicami:

Stopnja 1. Sedeč/zelo neaktiven: Malo ali nič vadbe

Stopnja 2 Omejena aktivnost: vadba 1-3 dni na teden

Stopnja 3 Zmerna aktivnost: vadite 4-5 dni na teden

Stopnja 4 Zelo aktiven: vaje 6-7 dni na teden

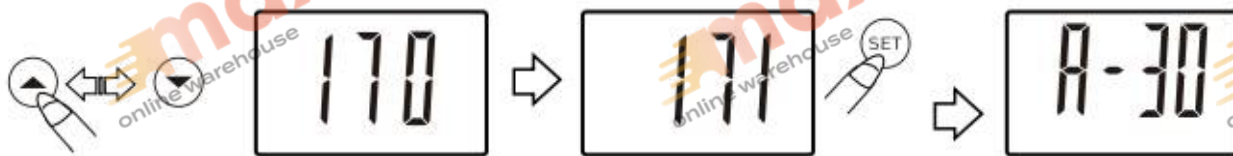
Stopnja 5 Izjemno aktiven: fizično zahtevna vadba ali atletski trening.



Watermarkly

6. Vnesite svojo višino (lestvica od 100 cm do 220 cm)

Pritisnite gumb "gor" ali "dol", da povečate/zmanjšate številke višine. Pritisnite gumb "SET", da izberete prikazano višino.



7. Vnesite svojo starost (od 18 do 80)

Pritisnite gumb "gor" ali "dol", da povečate/zmanjšate starost. Pritisnite gumb "SET", da izberete prikazano starost.



8. Nato stopite na tehtnico, ko pokaže "0,0". Če tehtnica ne bo več uporabljena, se bo po 60 sekundah samodejno izklopila. Vaši osebni podatki bodo shranjeni v pomnilniku naprave.

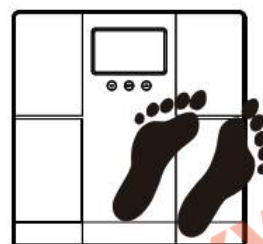


MERITEV TELESNE TEŽE

1. Postavite tehtnico na ravno, trdno površino.
2. Vklopite tehtnico s pritiskom na sredino ploščadi.
3. Počakajte nekaj sekund in ko se na zaslonu prikaže "0,0", je tehtnica pripravljena za tehtanje.
4. Stopite s tehtnice, zaslon bo še nekaj sekund prikazoval odčitek. Tehtnica se samodejno izklopi.

MERITEV MAŠČOBNIH TKIV IN SKUPNE VODE V TELESU.

Pomembne informacije za uporabnike: tehtnica ima 10 osebnih spominskih števil (P1-P10). Preden ocenite telesno maščobo in vodo, morate najprej zabeležiti svojo višino, starost, spol, možnost običajnega/športnega načina in izbiro stopnje aktivnosti za določeno številko. Tehtnica bo nato uporabila faktorje za oceno rezultatov. Ko so vaši osebni podatki shranjeni v pomnilniku, jih preprosto izberite. Če se podatki spremenijo, jih morate ponovno vnesti.



Natančnost rezultatov je odvisna od tega, kako stojite na tehtnici. Slecite nogavice, postavite se v položaj. Vaše noge morajo imeti čim večji stik s kovinsko ploščo na ploščadi. Ostanite na tehtnici, dokler se rezultat ne prikaže na zaslonu.

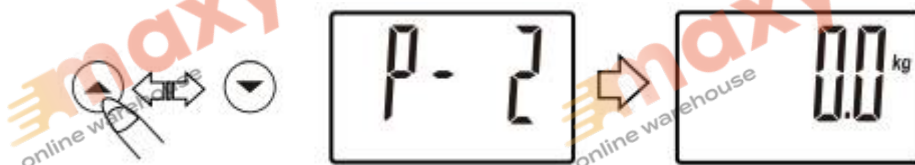
MERITEV TELESNE MAŠČOBE IN SKUPNE VODE V TELESU Z UPORABNIŠKIM PROFILOM:

A. Izbira uporabniškega profila iz spomina:

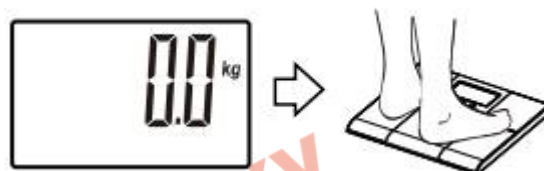
1. Pritisnite gumb "SET", da vklopite tehtnico. Številka pomnilnika (P1-P10) utripa.



2. Pritiskajte gumba "gor" ali "dol", dokler se ne prikaže številka vašega profila. Počakajte, da se na zaslonu prikaže "0.0".

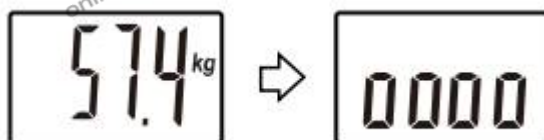


3. Ko se na zaslonu prikaže »0.0«, stopite na tehtnico bosí, stopala enakomerno postavite na ploščad tehtnice z največjim stikom s kovinskimi elektrodami.

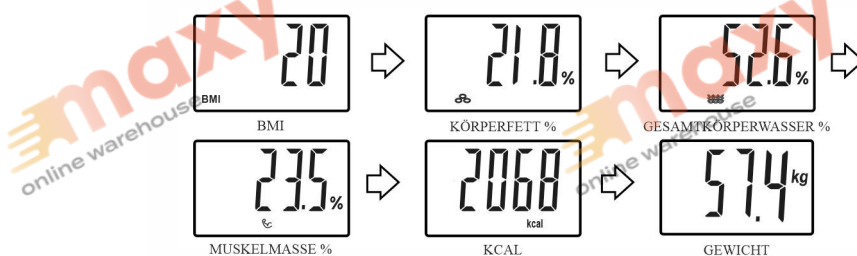


4. Stojte pri miru, medtem ko tehtnica meri vašo težo.

5. Vaša teža bo prikazana 2 sekundi, nato bo tehtnica zapiskala in začela meriti vašo telesno sestavo. Na zaslonu boste videli vzorec premikajočih se ničel "0000". Stojte mirno na tehtnici.



6. Po nekaj sekundah bodo prikazani vaš ITM, odstotek telesne maščobe, odstotek vode v telesu, odstotek mišične mase, KCAL in prikazana bo ocenjena teža.



7. Rezultati se bodo ponovili, nato pa se bo tehtnica samodejno izklopila.

B. Samodejna identifikacija uporabnika

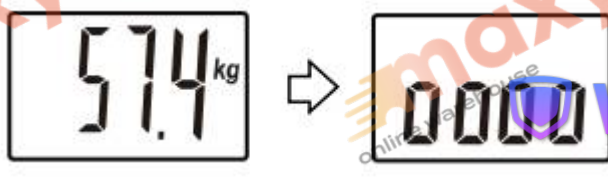
Ko programirate svoj profil v pomnilnik in se stehtate, vas bo tehtnica prepoznala na podlagi vaše teže. To naredi glede na težo uporabnika (zazna vse profile znotraj +/- 3 kg/6,6 lbs). Če se vaša teža od prejšnje razlikuje za +/- 3 kg/6,6 lbs, morate ročno izbrati uporabniški profil.

1. Stopite neposredno na ploščad z bosimi nogami. Noge postavite enakomerno in zagotovite maksimalen stik s kovinskimi elektrodami

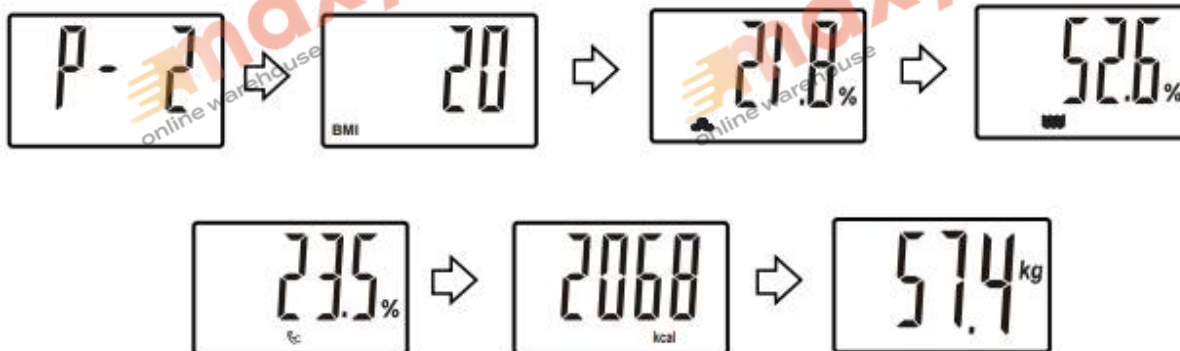


2. Stojte pri miru, medtem ko tehtnica meri vašo težo.

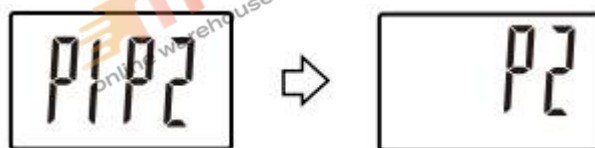
3. Vaša teža bo prikazana za 2 sekundi, nato pa bo začel meriti vašo telesno sestavo. Med merjenjem se bo na zaslonu prikazal premikajoči se vzorec ničel "0000". Stojte mirno na tehtnici.



4. Če obstaja samo en uporabniški profil, katerega zadnji odčitek teže je podoben tehtani osebi, bo tehtnica samodejno izbrala spominsko številko tega uporabnika. Meritev telesne sestave bo nato dvakrat prikazana, preden se tehtnica izklopi.



5. Če obstaja več kot en uporabniški profil (npr. 2 ali 3), katerih teža je podobna tehtani osebi (znotraj 3 kg), se na zaslonu prikažejo številke uporabniškega profila. Stopite s tehtnice, pritisnite gumba "gor" ali "dol", da izberete ustrezno številko profila.

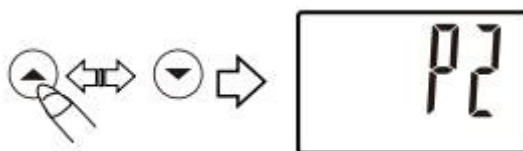


KAKO IZBRISATI UPORABNIŠKI PROFIL

1. Stopite na tehtnico. Prikazala se bo vaša teža.
2. Tehtnica bo poskušala izbrati uporabniški profil. Če obstajata dva ali več nasprotujočih si profilov, bo zaslon v nekaj sekundah eno za drugo prikazal skupino nasprotujočih si števil profila.



3. Pritisnite gumb "gor" ali "dol", dokler se ne prikaže številka profila, ki ga želite izbrisati.



4. Pritisnite in držite gumb "SET" 3 sekunde, dokler se na zaslonu ne prikaže "DEL"



5. Ob naslednjem vklopu tehtnice se izbrišejo vse informacije o izbrisnem uporabniku.

TELESNA SESTAVA:

Indeks telesne mase (ITM):

BMI je razmerje med telesno težo in višino. Tabela BMI je prikazana spodaj. Odstopanje nad ali pod razponom BMI se lahko šteje za tveganje za zdravje.

BMI parameter (reference to WHO)				
	premajhna telesna teža	zeleno telesno težo	prekomerno telesno težo	debelost
BMI	<18.5	<18.5~24.9	25~29.9	>30



Watermarkkly

(OPOMBA! Tabela je primer. Vsak primer je drugačen. Če nimate dovolj znanja, se posvetujte z zdravnikom ali dietetikom.)

% telesne maščobe:

Odstotek telesne maščobe predstavlja izračunani skupni odstotek telesne maščobe z dodajanjem esencialnih in rezervnih maščob. Esencialne maščobe so potrebne za različne telesne funkcije. Shranjena maščoba zagotavlja energijo, ščiti pred telesnimi poškodbami in izolira telo, da ohranja toploto.

% vode v telesu:

Odstotek vode v telesu se razlikuje glede na spol: pri zdravih odraslih ženskah se giblje od 45 % do 60 %, medtem ko se pri moških giblje od 50 % do 65 %. Rahla nihanja telesne teže v nekaj urah so normalna in so posledica zadrževanja vode v telesu.

Bazalni metabolizem (Kcal):

Bazalni metabolizem, BMR, je minimalna količina kalorij, ki jih človeško telo potrebuje za preživetje, za opravljanje osnovnih funkcij, kot so cirkulacija, dihanje, prebava in vzdrževanje telesne temperature.

VARNOSTNA PRAVILA:

1. Tehnico hranite in uporabljajte na varnem in suhem mestu.
2. Tehnice ne razstavljajte, razen če želite zamenjati baterije.
3. Po uporabi tehnico očistite z mehko, vlažno krpo.
4. Izogibajte se pretiranim udarcem ali tresljajem tehnice, na primer, da vam pade na tla.
5. Ta tehnika je zasnovana za odčitavanje teže od 5 do 225 kg (11 do 496 lbs).
6. Ne shranjujte ničesar na tehnici.
7. Uporabite tehniko v skladu z navodili v tem priročniku.

VPRAŠANJA IN REŠEVANJE PROBLEMŲ

1. Če se tehnika ne vklopi ali ne prikaže nobene teže?
Preverite, ali ima tehnika baterije in ali je vklopljena. Če ne, si oglejte poglavje "Priprava" pred uporabo"
2. Če tehnika prikazuje "Lo"?
Baterije so prazne. Zamenjajte vse 3 prazne baterije.
3. Kaj če je tehnika netočna ali se tehnika spremeni?
Stopala postavite na sredino ploščadi in stojte mirno. Počakajte, da se teža ustavi, preden pogledate navzdol na zaslonu. Tla lahko povzročajo nihanja. Uporabite tehniko na najtrši podlagi.
4. Če tehnika več kot 6 sekund prikazuje "88888"?
Napaka kalibracije. Stopite s tehtnico in počakajte, da se tehnika samodejno izklopi. Znova začnite tehtati tako, da trdno pritisnete na ploščad tehtnice, da jo znova umerite. Na zaslonu se prikaže "0.0" in se nato izklopi. Tehnika je ponovno pripravljena za uporabo.
5. Tehnica med meritvijo prikaže sporočilo "Err"?
Opozorilo o preobremenitvi. Takoj odstranite breme; sicer bo naprava trajno poškodovana.
6. Tehnica prikaže "Err L" pri merjenju telesne maščobe in telesne vode?
Napaka v stiku. Ni mogoče izmeriti. Prepričajte se, da na tehtnici stojite pri miru z bosimi nogami in ohranite največji stik med nogami in kovinskimi kontakti. Če ne, glejte »MERJENJE TELESNE MAŠČOBE IN SKUPNE VODE V TELESU«. Morda boste morali zmočiti noge, da izboljšate električni stik.
7. Tehnica prikazuje "Err L" pri merjenju vrednosti telesne maščobe, vode in mišične mase?
Ocenjene vrednosti so nižje od minimalnih vrednosti, ki jih tehnika lahko oceni. Močenje nog lahko izboljša električni stik.
8. Tehnica prikazuje "Err H" pri merjenju vrednosti telesne maščobe, vode in mišične mase?
Ocenjene vrednosti so višje od najvišjih vrednosti, ki jih tehnika lahko oceni. Močenje nog lahko pomaga izboljšati stik
9. Kaj pa, če po zgornjih korakih še vedno ne morem rešiti težave?
Če se po izvedbi zgornjih korakov še vedno pojavljajo sporočila o napakah, po 1 minuti odstranite in znova vstavite baterije.

PODATKI O BATERIJAH IN AKUMULATORJIH

- Baterije/akumulatorje hranite izven dosega otrok.
- Baterij/akumulatorjev ne shranjujte na lahko dostopnih mestih, saj obstaja nevarnost, da jih otroci ali hišni ljubljenci pogoltnejo. Če pride do zaužitja, se čimprej posvetujte z zdravnikom.
- Iztekle ali poškodovane baterije/akumulatorji lahko ob stiku s kožo povzročijo opekline, zato pri dotikanju vedno nosite ustrezne zaščitne rokavice.
- Baterij/akumulatorjev ne smete povzročiti kratkega stika, jih razstaviti ali vreči v ogenj. Obstaja nevarnost eksplozije!
- Običajnih baterij za enkratno uporabo ne smete polniti, ker obstaja nevarnost eksplozije! Baterije, namenjene za ta namen, polnite le z ustreznim polnilnikom.
- Napolnite baterije, preden jih vstavite v izdelek.
- Polnilne baterije je treba polniti samo pod nadzorom odrasle osebe.
- Ne mešajte alkalnih, standardnih (ogljik-cink) in polnilnih (nikelj-kadmijevih) baterij.
- Nikoli ne mešajte novih in starih baterij.
- Prepovedano je posegati v napajalne kable - lahko povzroči kratek stik.
- Izpraznjene baterije morate odstraniti iz izdelka.
- Izrabljenih baterij ne odvrzite med nesortirane odpadke!
- Baterije je treba odstraniti v skladu s pravili za odlaganje nevarnih elektronskih odpadkov.
- Če baterije ne zavržete pravilno, lahko nevarne snovi predstavljajo tveganje za zdravje ljudi ali okolje. Recikliranje materialov pomaga ohranjati naravne vire.
- Baterije/akumulatorji morajo biti vedno vstavljeni ob upoštevanju polarnosti (plus/+ in minus/-).
- Vrsta baterij, uporabljenih v izdelku: 3XAAA



Watermarkly

Informacije za potrošnike o ravnanju z rabljeno električno in elektronsko opremo:

Rabljene električne in elektronske opreme ne smete odlagati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Takšno opremo je treba zbirati selektivno, kot kaže priložena oznaka — prečrtan zabojnik za odpadke na kolesih. Neupoštevanje zgornjega načela pri nepravilnem odlaganju rabljene opreme lahko predstavlja nevarnost za naravno okolje in zdravje ljudi, ki je posledica prisotnosti nevarnih komponent v opremi, kot so: električna napeljava, plastika, stikala itd. Da bi se izognili zgornji grožnji, morajo te komponente zbirati in ustrezno obdelati specializirana podjetja. Samostojna demontaža rabljene opreme ni dovoljena. Gospodinjstva imajo pomembno vlogo pri prispevanju k ponovni uporabi in predelavi, vključno z recikliranjem rabljene opreme. To se izvaja predvsem z aktivnim sodelovanjem v sistemu zbiranja rabljene opreme.



FI

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

Koko: 310 * 310 * 28 mm,

Näyttö: 95*57mm,

Yksiköt: kg/st/lb,

Kuorma: 5kg - 225kg

Materiaali: ABS + karkaistu lasi + elektrodilevy

OMINAISUUDET:

LCD-kylpyhuonevaaka - analyttinen on moderni laite, joka mittaa kehon painoa 5-225 kg välillä. Peruspainon mittauksen lisäksi vaaka tarjoaa kehonkoostumusanalyysin, joka sisältää rasvaprosentin, lihasmassan ja kehon vesipitoisuuden mittaamisen. Se on varustettu selkeällä LCD-näytöllä, jonka avulla voit myös laskea painoindeksisi (Body Mass Index). Tämän edistyneen työkalun avulla voit seurata erilaisia terveysparametreja ja tukea käyttäjiä heidän pyrkimyksissään ylläpitää terveellistä elämäntapaa.

PAINIKE KUVAUS:

1. BMI-luku
2. Kehon rasva-% lukema
3. Veden % lukeminen kehossa
4. Lihasmassan lukeminen %
5. Perusaineenvaihduntanopeus
6. Urheilijatilin kuvake
7. Miehen ikoni
8. Naisen ikoni
9. Korkeus jalkoina/tuumina (vain punnan lukemiseen)
10. Painon lukema kg
11. Painon lukeminen kiloina
12. Messun lukeminen ul
13. "Ylös"-painike
14. SET-painike
15. "Alas"-painike

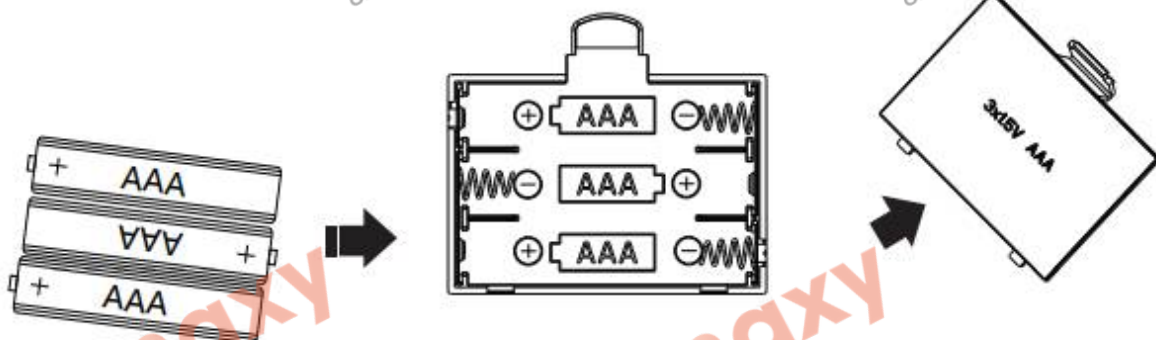
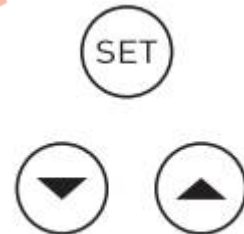
- "SET"-painike:

- Kytkee vaa'an päälle
- Valinnan vahvistuspainike "Ylös" tai "Alas"-painike
- Muuttaa pituuden, iän ja aktiivisuustason arvoa
- Valitsee sukupuolen: mies/nainen/urheilija
- Valitsee käyttäjän P1-P10 muistitilassa

VALMISTELU ENNEN KÄYTTÖÄ

1. Aseta akku paikalleen

Tämä vaaka toimii 3XAAA-sinkkihiiliparistoilla (mukana). Avaa paristolokeron kansi vaa'an takana ja aseta paristot paristolokeroon lokeron alaosassa olevien "+" ja "-" -merkkien mukaisesti. Sulje paristolokeron kansi. Vaaka piippaa. Jos et aio käyttää tätä laitetta pitkään aikaan, on suositeltavaa poistaa akku.



Watermarkly

2. Aseta mittayksiköt

Muuttaaksesi mittayksikköä, paina UNIT-painiketta vaa'an takana (kg/lb/st).

3. Jos LCD-objektiivissa on liimakalvo naarmuuntumisen estämiseksi. Poista se ennen käyttöä.

4. Aseta vaakaa oikeaan asentoon

Käytä vaakaa aina tasaisella, kovalla alustalla. Älä käytä matoilla. Matto tai epätasainen lattia saattaa vaikuttaa mittaustulokseen.



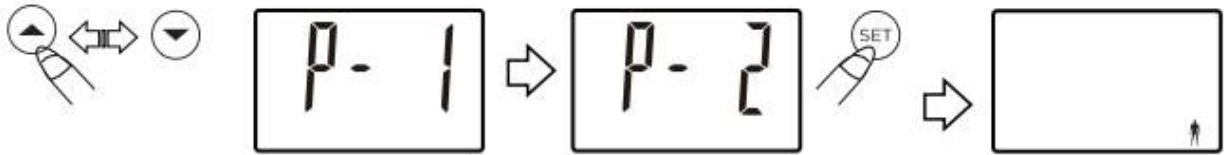
5. Käynnistä vaak

Aktivoi se painamalla vaak-alustaa. Näytössä näkyy "0,0 kg" ja sitten se sammuu. Vaaka on käyttövalmis.



KÄYTTÄJÄPROFIILIN OHJELMOINTI:

1. Paina "SET"-painiketta kytkeäksesi vaa'an päälle.
2. Valitse muisti (vaaka muistaa 10 eri henkilön tiedot)



3. Paina "Ylös"- tai "Alas"-painiketta valitaksesi muistinumeron (P1-10). Paina "SET"-painiketta valitaksesi näytettävän muistin numeron.

4. Valitse sukupuoli- tai urheilijatila. Paina "Ylös"- tai "Alas"-painiketta vaihtaaksesi miehen, naisen tai urheilijan välillä. Paina "SET"-painiketta vahvistaaksesi.



Urheilijan määritelmä:

Harjoittelee vähintään kolme kertaa viikossa parantaakseen tietyn toiminnan suorittamiseen vaadittavia taitoja.

5. Valitse aktiivisuustaso:

Paina "Ylös" tai "Alas"-painiketta valitaksesi aktiivisuustason (1-5). Paina "SET"-painiketta valitaksesi näytettävän aktiivisuustason.



Valitse aktiivisuustasosi alla olevien ohjeiden mukaan:

Taso 1. Istuva/erittäin epäaktiivinen: Vähän tai ei ollenkaan liikuntaa

Taso 2 Rajoitettu aktiivisuus: harjoittele 1-3 päivää viikossa

Taso 3 Kohtalainen aktiivisuus: harjoittele 4-5 päivää viikossa

Taso 4 Erittäin aktiivinen: harjoittelee 6-7 päivää viikossa

Taso 5 Erittäin aktiivinen: fyysisesti vaativa harjoitus tai urheilullinen harjoittelu.



Watermarkly

6. Syötä pituutesi (asteikko 100 cm – 220 cm)

Paina "Ylös" tai "Alas"-painiketta lisätäksesi/pienentääksesi korkeusnumeroita. Valitse näytössä oleva korkeus painamalla SET-painiketta.



7. Anna ikäsi (18-80 vuotta)

Paina "Ylös" - tai "Alas"-painiketta lisätäksesi/laskeaksesi ikää. Paina "SET"-painiketta valitaksesi näytettävän iän.



8. Astu sitten asteikon päälle, kun se lukee "0.0". Vaaka sammuu automaattisesti 60 sekunnin kuluttua, jos sitä ei enää käytetä. Henkilötietosi tallennetaan laitteen muistiin.

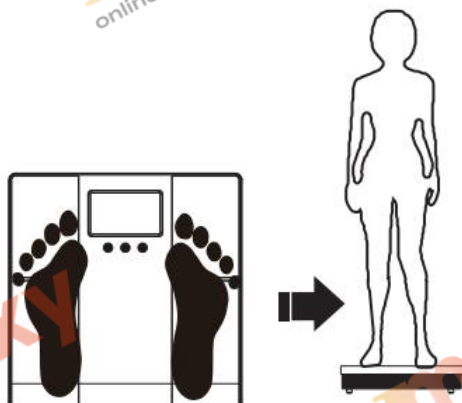


RUONIN PAINON MITTAUS

1. Aseta vaaka tasaiselle, kiinteälle alustalle.
2. Kytke vaaka päälle painamalla tason keskiosaa.
3. Odota muutama sekunti ja kun näytössä näkyy "0.0", vaaka on valmis punnitusta varten.
4. Astu pois vaa'alta, näytössä näkyy lukema vielä muutaman sekunnin ajan. Vaaka sammuu automaattisesti.

RASVAKUDOSTEN JA KEHOTTAVAN KOKONAIKSEN VEDEN MITTAUS.

Tärkeää tietoa käyttäjille: Vaa'assa on 10 henkilökohtaista muistinumeroa (P1-P10). Ennen kuin arvioit kehon rasvaa ja vettä, sinun on ensin kirjattava pituus, ikäsi, sukupuoli, normaali/urheilutilavaihtoehto ja aktiivisuustason valitseminen tietyille numerolle. Asteikko käyttää sitten tekijöitä arvioidakseen tuloksia. Kun henkilökohtaiset tietosi on tallennettu muistiin, valitse ne. Jos tiedot muuttuvat, sinun on syötettävä ne uudelleen. Tulosten tarkkuus riippuu siitä, kuinka seisot vaa'alla. Ota sukat pois, asettu paikalleen. Jalkojen on oltava mahdollisimman kosketuksissa alustan metallilevyyn. Pysy vaakalla, kunnes tulos näkyy näytössä.



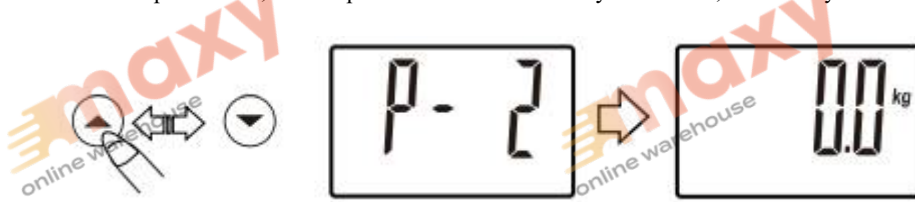
RUOHON RASVA- JA KOKONAIKSEN VEDEN MITTAAMINEN KÄYTTÄJÄPROFIILILLA:

A. Käyttäjäprofiilin valitseminen muistista:

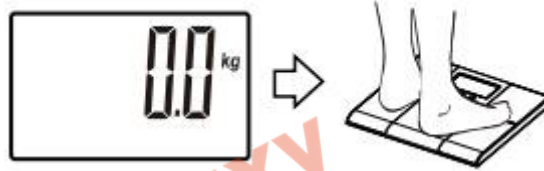
1. Paina "SET"-painiketta kytkeäksesi vaa'an päälle. Muistin numero (P1-P10) vilkkuu.



2. Paina "Ylös"- tai "Alas"-painikkeita, kunnes profiilinumerosi tulee näkyviin. Odota, kunnes näytössä näkyy "0.0".

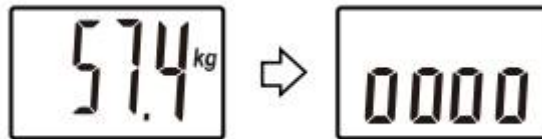


3. Kun näytölle tulee "0.0", astu vaa'alle paljain jaloin ja aseta jalkasi tasaisesti vaa'an alustalle mahdollisimman kosketuksiin metallielektrodeihin.

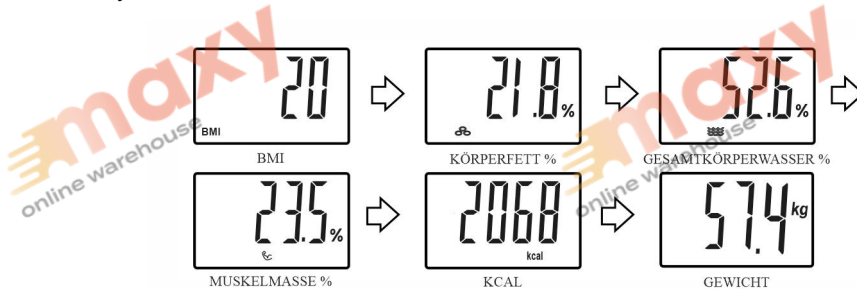


4. Seiso paikallaan, kun vaaka mittaa painosi.

5. Painosi näkyy näytössä 2 sekunnin ajan, sitten vaaka piippaa ja alkaa mittaamaan kehosi koostumusta. Näet näytöllä liikkuvien nollien kuvion "0000". Pysy paikallaan vaa'alla.



6. Muutaman sekunnin kuluttua BMI, kehon rasvaprosentti, kehon vesiprosentti, lihasmassaprosentti, KCAL ja arvioitu paino tulee näkyviin.



7. Tulokset toistetaan ja sitten vaaka sammuu automaattisesti.

B. Automaattinen käyttäjän tunnistus

Kun olet ohjelmoinut profiilisi muistiin ja punninnut itsesi, vaaka tunnistaa sinut painosi perusteella. Se tekee tämän käyttäjän painon perusteella (tunnistaa kaikki profiilit, joiden paino on +/- 3 kg/6,6 lbs). Jos painosi eroaa edellisestä +/- 3 kg/6,6 paunaa, sinun tulee valita käyttäjäprofiili manuaalisesti.

1. Astu suoraan alustalle paljain jaloin. Aseta jalat tasaisesti varmistaen maksimaalisen kosketuksen metallielektrodeilla

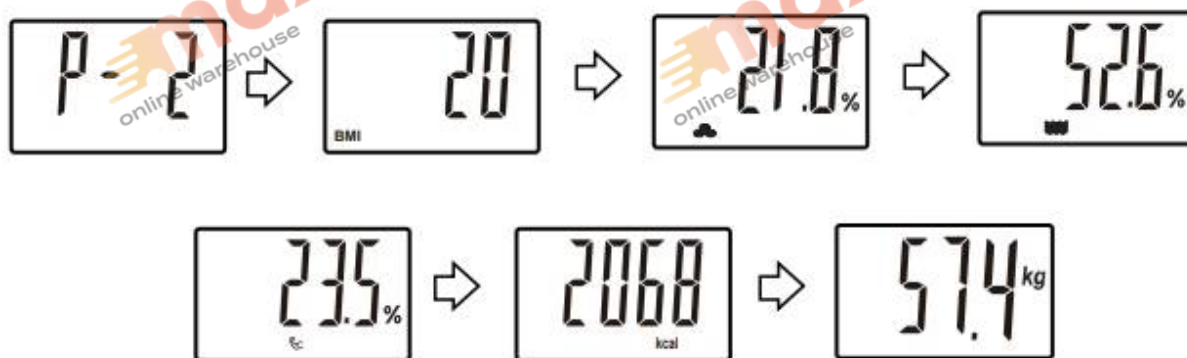


2. Seiso paikallaan, kun vaaka mittaa painosi.

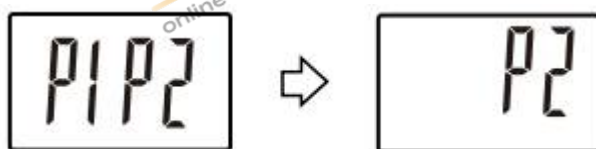
3. Painosi näkyy näytössä 2 sekunnin ajan, minkä jälkeen se alkaa mittaamaan kehosi koostumusta. Mittauksen aikana näytölle ilmestyy liikkuva nollien kuvio "0000". Pysy paikallaan vaa'alla.



4. Jos on vain yksi käyttäjäprofiili, jonka viimeinen painolukema on samanlainen kuin punnittavalla, vaaka valitsee automaattisesti kyseisen käyttäjän muistinumeron. Kehonkoostumusmittaus näytetään sitten kahdesti ennen kuin vaaka sammuu.



5. Jos on useampi kuin yksi käyttäjäprofiili (esim. 2 tai 3), joiden paino on samanlainen kuin punnittava (3 kg:n sisällä), käyttäjäprofiilien numerot näkyvät näytöllä. Astu pois vaakalta ja paina "Ylös"- tai "Alas"-painikkeita valitaksesi sopiva profiilinumero.

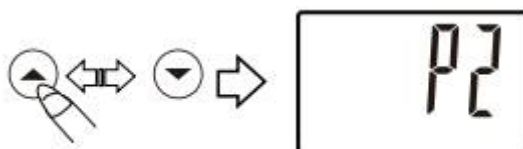


KÄYTTÄJÄPROFIILIN POISTAMINEN

1. Astu vaakalle. Painosi tulee näkyviin.
2. Vaaka yrittää valita käyttäjäprofiilin. Jos ristiriitaisia profileja on kaksi tai useampia, näytössä näkyy joukko ristiriitaisia profiilinumeroita peräkkäin muutaman sekunnin sisällä.



3. Paina "Ylös"- tai "Alas"-painikkeita, kunnes poistettavan profiilin numero tulee näkyviin.



4. Pidä "SET"-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan, kunnes näytössä näkyy "DEL".



5. Kun vaaka käynnistetään seuraavan kerran, kaikki poistettua käyttäjää koskevat tiedot tyhjennetään.

RUNGON KOOSTUMUS:

Painoindeksi (BMI):

BMI on kehon painon ja pituuden suhde. BMI-taulukko näkyy alla. Poikkeama BMI-alueen ylä- tai alapuolelle voidaan katsoa terveysriskiksi.

BMI parameter (reference to WHO)				
	alipainoinen	haluttu ruumiinpaino	ylipainoinen	lihavuus
BMI	<18.5	<18.5~24.9	25~29.9	>30

(HUOM! Taulukko on esimerkki. Jokainen tapaus on erilainen. Jos sinulla ei ole riittävästi tietoa, ota yhteyttä lääkäriin tai ravitsemusterapeuttiin.)

Kehon rasva %:

Kehon rasvaprosentti edustaa laskettua kehon rasvaprosenttia

lisäämällä välttämättömää rasvaa ja ylimääräistä rasvaa. Välttämättömiä rasvoja tarvitaan kehon eri toimintoihin.

Varastoitunut rasva antaa energiaa, suojaa fyysisiltä vammoilta ja eristää kehon lämmön säilyttämiseksi.

Kehon vesi %:

Veden prosenttiosuus kehossa vaihtelee sukupuolen mukaan: terveillä aikuisilla naisilla se vaihtelee 45 prosentista

60 %, kun taas miehillä se vaihtelee 50 %:sta 65 %:iin. Pienet painonvaihdelut muutaman tunnin aikana ovat normaaleja ja johtuvat nesteen kertymisestä kehossa.

Perusaineenvaihdunta (Kcal):

Perusaineenvaihduntanopeus, BMR, on vähimmäismäärä kaloreita, jonka ihmiskeho tarvitsee selviytyäkseen perustoimintojensa, kuten verenkierron, hengityksen, ruoansulatuksen ja kehon lämpötilan ylläpitämisen, suorittamiseksi.

TURVALLISUUSOHJEET:

1. Säilytä ja käytä vaakaa turvallisessa, kuivassa paikassa.
2. Älä pura vaakaa muuten kuin paristojen vaihtamista varten.
3. Puhdista vaakaa käytön jälkeen pehmeällä, kostealla liinalla.
4. Vältä vaa'an liiallista iskua tai tärinää, kuten sen pudottamista lattialle.
5. Tämä vaakaa on suunniteltu lukemaan painot välillä 5-225 kg (11-496 lbs).
6. Älä säilytä mitään vaa'alla.
7. Käytä vaakaa tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

KYSYMYKSIÄ JA ONGELMIEN RATKAISEMINEN

1. Jos vaakaa ei käynnisty tai painoa ei näy?

Tarkista, että vaa'assa on paristot ja että se on päällä. Jos ei, katso kohtaa "Valmistelu" ennen käyttöä"

2. Jos vaakaa näyttää "Lo"?

Akut ovat tyhjä. Vaihda kaikki 3 tyhjää paristoa.

3. Entä jos asteikko on epätarkka tai asteikko muuttuu?

Aseta jalkasi alustan keskelle ja seiso paikallaan. Odota, kunnes paino pysähtyy, ennen kuin katsot alas näytössä. Lattia saattaa aiheuttaa heilahteluja. Käytä vaakaa kovimmalla alustalla.

4. Jos vaakaa näyttää "88888" yli 6 sekuntia?

Kalibrointivirhe. Astu pois vaa'alta ja odota, että vaakaa sammuu automaattisesti. Aloita punnitus uudelleen painamalla vaakatasoa lujasti kalibroidaksesi sen. Näyttöön tulee "0.0" ja se sammuu. Vaakaa on taas käyttövalmis.

5. Vaakaa näyttää viestin "Err" mittauksen aikana?

Ylikuormitusvaroitus. Poista taakka välittömästi; muuten laite vaurioituu pysyvästi.

6. Asteikko näyttää "Err 1", kun mitataan kehon rasvaa ja kehon vettä?

Yhteysvirhe. Ei voida mitata. Varmista, että seisot paikallaan vaa'alla paljain jaloin ja pidät maksimaalisen kontaktin jalkojesi ja metallikoskettimien välillä. Jos näin ei ole, katso kohtaa "RUUMUN RASVASI JA RUUMIIN VEDEN MITTAAMINEN". Saattaa olla tarpeen kastella jalkasi sähkökontaktin parantamiseksi.

7. Asteikko näyttää "Err L" mitatessaan kehon rasva-, vesi- ja lihasmassa-arvoja?

Arvioidut arvot ovat pienempiä kuin vähimmäisarvot, jotka asteikolla voidaan arvioida. Jalkojen kasteleminen voi parantaa sähkökontaktia.

8. Asteikko näyttää "Err H", kun mitataan kehon rasva-, vesi- ja lihasmassa-arvoja?

Arvioidut arvot ovat korkeampia kuin maksimiarvot, jotka asteikolla voidaan arvioida. Jalkojen kasteleminen voi parantaa kontaktia

9. Entä jos en edelleenkään pysty ratkaisemaan ongelmaa yllä olevien vaiheiden yrittämisen jälkeen?

Jos virheilmoitukset näkyvät edelleen yllä olevien vaiheiden suorittamisen jälkeen, poista paristot ja aseta ne uudelleen 1 minuutin kuluttua.

PARISTOT JA AKKUTIEDOT

- Pidä paristot/akut poissa lasten ulottuvilta.
- Älä säilytä paristoja/akkuja helposti saatavilla olevissa paikoissa, sillä lapset tai lemmikkieläimet voivat niellä ne. Jos ainetta on nieltä, ota yhteys lääkäriin mahdollisimman pian.
- Vuotavat tai vaurioituneet paristot/akut voivat aiheuttaa palovammoja joutuessaan kosketuksiin ihon kanssa, joten käytä aina sopivia suojakäsineitä, kun kosketat niitä.
- Paristoja/akkuja ei saa oikosulkea, purkaa tai heittää tuleen. Räjähdyksvaara on olemassa!
- Perinteisiä kertakäyttöisiä akkuja ei saa ladata, koska on olemassa räjähdyksvaara! Lataa vain tähän tarkoitukseen tarkoitettuja akkuja sopivalla laiturilla.
- Lataa akut ennen kuin asetat ne tuotteeseen.
- Ladattavia akkuja saa ladata vain aikuisen valvonnassa.
- Älä sekoita alkaliparistoja, tavallisia (hiili-sinkki) ja ladattavia (nikkeli-kadmium) paristoja.
- Älä koskaan sekoita uusia ja vanhoja paristoja.
- On kiellettyä häiritä virtakaapeleita - se voi aiheuttaa oikosulun.
- Tyhjä paristot on poistettava tuotteesta.
- Älä heitä käytettyjä paristoja lajittelemattoman jätteen joukkoon!
- Paristot on hävitettävä vaarallisen elektroniikkajätteen hävittämistä koskevien sääntöjen mukaisesti.

- Jos akkuja ei hävitetä oikein, vaaralliset aineet voivat aiheuttaa vaaran ihmisten terveydelle tai ympäristölle. Materiaalien kierrätys auttaa säästämään luonnonvaroja.
- Paristot/akut on aina asetettava napaisuuden mukaisesti (plus/+ ja miinus/-).
- Tuotteessa käytettyjen paristojen tyyppi: 3XAAA

Tietoa kuluttajille käytettyjen sähkö- ja elektroniikkalaitteiden käsittelystä:

Käytettyjä sähkö- ja elektroniikkalaitteita ei saa hävittää muun kotitalousjätteen mukana. Tällaiset varusteet tulee kerätä valikoivasti, kuten oheisesta merkinnästä osoittaa – ylivuotava pyörillä varustettu jättesäiliö. Yllä olevan periaatteen noudattamatta jättäminen käytettyjen laitteiden virheellisen hävittämisen yhteydessä voi muodostaa uhan luonnolle ja ihmisten terveydelle, koska laitteessa on vaarallisia osia, kuten: sähköjohdot, muovi, kytkimet jne. Edellä mainitun uhan välttämiseksi nämä komponentit tulee kerätä ja käsitellä asianmukaisesti erikoistuneiden yritysten toimesta. Käytettyjen laitteiden purkaminen omatoimisesti ei ole sallittua. Kotitalouksilla on tärkeä rooli uudelleenkäytön ja hyödyntämisen edistämässä, mukaan lukien käytettyjen laitteiden kierrätys. Tämä tapahtuu erityisesti osallistumalla aktiivisesti käytettyjen laitteiden keräysjärjestelmään.



Watermarkly