



SALTER

Body Analyser Scale

please read this instruction manual before
using the product for the first time

IMPÉDANCEMÈTRE

Mode d'emploi

Veillez lire ce mode d'emploi avant d'utiliser ce produit pour la première fois

KÖRPER-ANALYSE-WAAGE

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung durch, ehe Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden

BÁSCULA ANALIZADORA DEL CUERPO

Instrucciones de Empleo

Lea este manual de instrucciones antes de utilizar el producto por primera vez

PESAPERSONE RILEVA-GRASSO

Istruzioni per l'uso

Leggere questo manuale di istruzioni prima di usare il prodotto per la prima volta

BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL

Instruções de Utilização

Por favor leia o manual de instruções antes de utilizar o aparelho pela primeira vez

VEKT MED KROPPSANALYSATOR

Bruksanvisning

Les denne instruksjonshåndboken før du bruker produktet første gang

LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL

Gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat u het product voor de eerste keer gebruikt

HENKILÖANALYYSIVAAKA

Käyttöohje

Lue seuraavat käyttöohjeet ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa

VÅG MED KROPPSANALYSATOR

Bruksanvisning

Läs denna bruksanvisning noga innan du använder produkten första gången

KROPSANALYSATORVÆGT

Brugsanvisning

Læs venligst denne brugsanvisning, inden du tager produktet i brug

TESTSÍRANALIZÁTORO S MÉRLEG

A termék első használatá előtt kérjük, olvassa el ezt a felhasználói kézikönyvet

VÁH A PRO ANALÝZU TĚLA

Před prvním použitím tohoto spotřebiče si nejprve přečtete si tento návod.

VÜCÜT ANALİZ TARTI SI

Ürünü ilk defa kullanmadan önce lütfen bu talimat kılavuzunu okuyun

ΣΥΓΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, διαβάστε το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών

ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР

пожалуйста, прочитайте эту инструкцию по эксплуатации перед использованием изделия в первый раз

WAGA BODY ANALYSER

Przed pierwszym użyciem produktu należy przeczytać niniejszą instrukcję obsługi





BODY FAT – WHAT DOES IT MEAN?

The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body – it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror. Hence the need to be able to measure and monitor body fat percentage.

Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat – you could still be ‘over-fat’ even when a scale indicates ‘normal weight’.

BODY WATER MEASUREMENT – WHY MEASURE IT?

Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle).

Water performs a number of important roles in the body:

All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body’s temperature balance, particularly through perspiration.

The combination of your weight and fat measurement could appear to be ‘normal’ but your fluid intake could be insufficient for healthy living.

HOW CAN KNOWING YOUR BODY FAT AND WATER PERCENTAGES HELP?

It can serve as a guide to whether you need to adjust your diet, fitness program or fluid intake to help achieve a healthy balance. Refer to tables (See Fig 1 and Fig 2).

HOW DOES THE BODY FAT ANALYSER SCALE WORK?

Fat cells and lean/muscle cells have different conductivity. Using a system known as Bio-electrical Impedance Analysis (BIA) the body fat analyser passes a minute, harmless, electrical impulse through the body to determine a resistance reading. This reading is then processed along with the users age, weight, sex and height to calculate the body fat and body water percentage. For the most consistent results only use the Salter Body Analyser Scale when your body is normally hydrated (i.e. not following excessive perspiration, nor just after a bath, nor after drinking a lot of water or alcohol).

QUESTIONS AND ANSWERS

How exactly is my body fat and water being measured?

The Salter Body Analyser Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken?

Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1-2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer. When I used it I found that I got a different body fat reading to that on my Salter Body Analyser Scale. Why is this?

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high'?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient fluids and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

Why should I avoid using the Salter Body Analyser Scale whilst pregnant?

During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT & TOTAL BODY WATER PERCENTAGE

MALE			FEMALE		
AGE	BODY FAT	BODY WATER	AGE	BODY FAT	BODY WATER
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	BELOW NORMAL BODY WATER %	NORMAL & ABOVE BODY WATER %
LOW BODY FAT %	Fitness program recommended, ensure sufficient water intake	Fitness program recommended
HEALTHY BODY FAT %	Weight and body fat OK but insufficient water intake	Ideal balance body fat, muscle mass and weight
HIGH BODY FAT %	Change of diet required, ensure sufficient water intake	Change of diet required

Fig 2

For those using Athlete Mode: note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity.

Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low.

It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

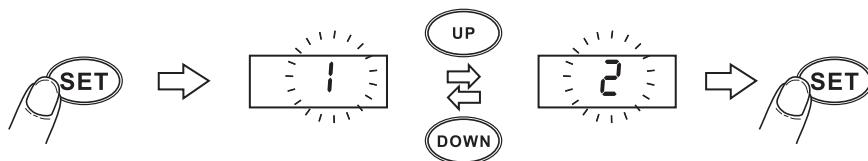
This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.

Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

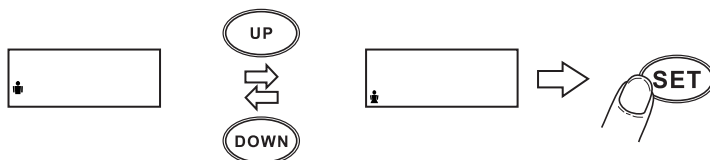
CAUTION: Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

PERSONAL DATA ENTRY

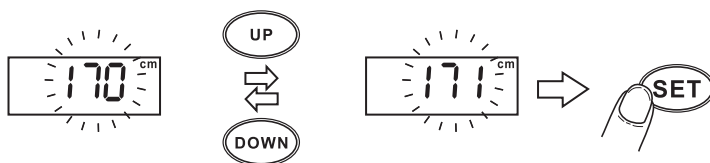
- 1) Press the **ON/OFF** button to turn the scale on.
- 2) **'HI'** will be displayed followed by **'1-12'**.
- 3) While **'1-12'** is flashing, press the **SET** button to activate the set-up procedure.
The current user number will flash.
- 4) While the user number is flashing, select a user number by pressing the **UP** or **DOWN** buttons.
Press the **SET** button to confirm your selection.



- 5) The male or female symbol will flash.
Press **UP** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.

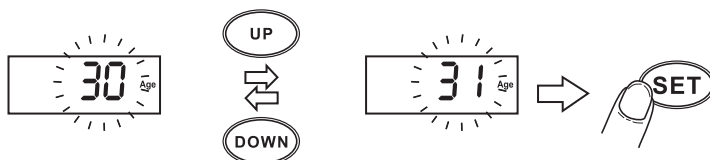


- 6) The height display will flash.
Press **UP** or **DOWN** as necessary to set your height, then press the **SET** button.



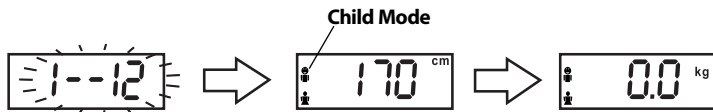
- 7) The age display will flash.
Press **UP** and **DOWN** as necessary to set your age, then press the **SET** button.

Child Mode:
When the age is set from 6-12 years child mode is automatically selected.
A small child icon will appear, as illustrated below.





- 8) '1-12' will flash, then your height and gender will be displayed.
Wait for '0.0' to be displayed, then allow the scale to switch off. The memory is then set.



- 9) Repeat procedure for a second user, or to change user details.

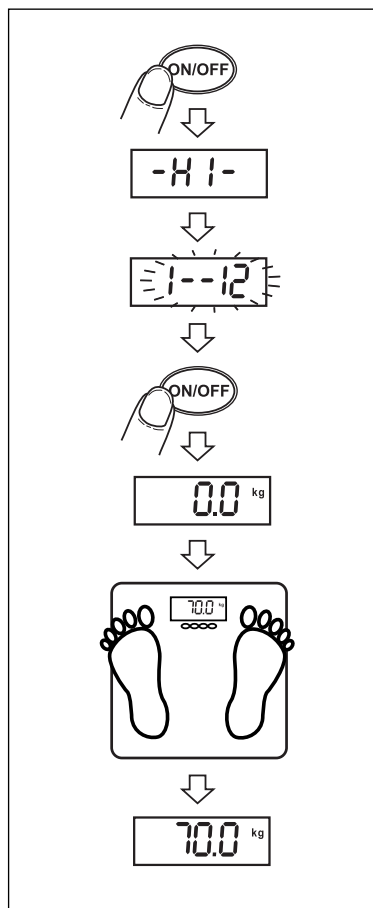
Note: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

Tip: During the set-up procedure press **on/off** to quit and start again at any time.

WEIGHT READING ONLY

Position the scale on a flat level surface.

- 1) Press the **ON/OFF** button to turn the scale on.
- 2) 'HI' will be displayed followed by '1-12'.
- 3) Whilst '1-12' is flashing, press **ON/OFF** button to enter weight reading only mode.
- 4) Zero is displayed.
- 5) Whilst zero is displayed, step onto the platform and stand still.
- 6) After a few seconds your weight is displayed.



WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

- 1) Press the **ON/OFF** button to turn the scale on.
- 2) 'HI' will be displayed followed by '1-12'.
- 3) While '1-12' is flashing, select your user number by pressing the **UP** or **DOWN** buttons.
Your height and gender will be displayed.
- 4) Zero will be displayed.

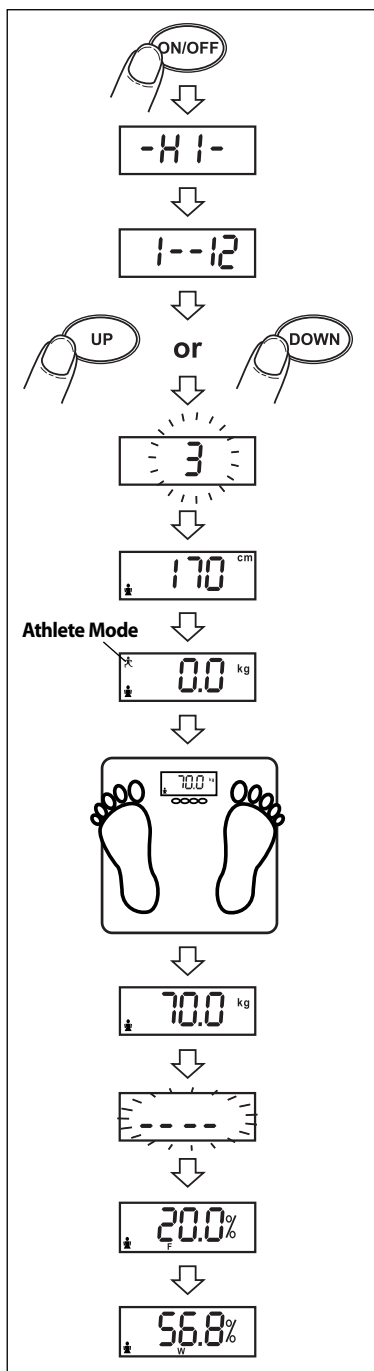
Athlete Mode:

To select Athlete Mode press the **UP** button. A small athlete icon will appear.

Note: This feature is only available to those aged between 15-50 years.

An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

- 5) When zero is displayed, with bare feet, step onto the platform and stand still.
- 6) After 2-3 seconds your weight will be displayed.
- 7) Remain standing on the scale while your other readings are taken.
- 8) Your body fat % (F) and total body water % (W) are displayed.
The results are repeated then the scale switches off.



WARNING INDICATORS



'Lo' = replace battery.



'O-Ld' = Weight exceeds maximum capacity.



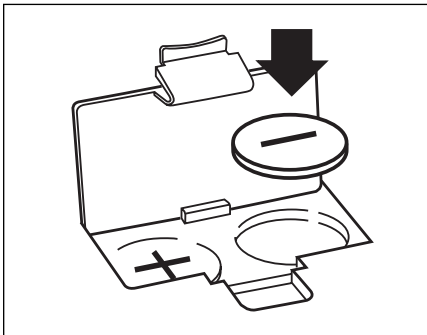
'Err' = out of range, incorrect operation or poor feet contact.

TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm-220 cm
6-100 years
Male/Female
12 user memory

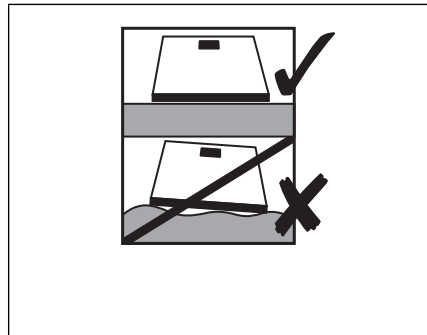
Child mode = 6-12 years
Athlete mode = 15-50 years
d = 0.1 % body fat
d = 0.1 % body water

BATTERY



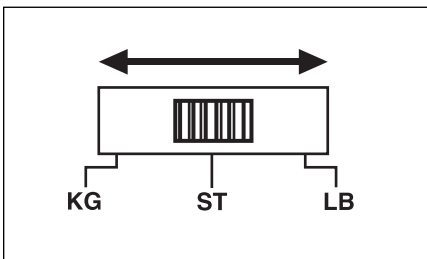
Requires 2 x CR2032 batteries.

POSITION



Position scale on flat surface.

WEIGHT MODE



Set the switch on underside of product to: KG, ST, or LB.


ADVICE FOR USE AND CARE

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
- Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency.
- It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results.
- Your scale rounds up or down to the nearest increment. If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two.
- Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Treat your scale with care – it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.

TROUBLESHOOTING GUIDE

- You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
- The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.

WEEE EXPLANATION

 This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

GUARANTEE

This product is intended for domestic use only. Salter will repair or replace the product, or any part of this product, (excluding batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the scale. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the scale or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Helpline Tel No: (01732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

GRAISSE DANS LE CORPORELLE HUMAIN – QU'EST –CE QUE CELA SIGNIFIE?

Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il faut être en mesure de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse.

Ce pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement – si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse – vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

MESURE DE LA MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA MESURER?

La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles).

L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps:

Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration.

La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

A QUOI SERT DE CONNAITRE VOS POURCENTAGES DE GRAISSE CORPORELLE ET MASSE AQUEUSE?

Ils peuvent servir de guide pour établir si vous avez besoin de rectifier votre régime, votre programme de fitness ou votre consommation de liquide, afin d'aider à atteindre un équilibre sain. Consultez les tableaux (Voir Fig.1 et Fig.2).

COMMENT FONCTIONNE L'IMPEDANCEMETRE?

Les cellules grasses et les cellules maigres/musculaires comportent une conductivité différente. Appliquant un système appelé Analyse d'impédance bioélectrique (BIA), l'impédancemètre envoie une impulsion électrique inoffensive de très faible intensité à travers le corps afin de déterminer une lecture de résistance. Cette lecture est ensuite traitée avec d'autres données: âge de l'utilisateur, poids, sexe, taille, afin de calculer le pourcentage de graisse corporelle et masse aqueuse. Pour obtenir les résultats les plus constants, utilisez uniquement l'impédancemètre Salter, lorsque votre corps est normalement hydraté (c.-à-d. pas à la suite de transpiration excessive, ni juste après avoir pris un bain ou avoir consommé beaucoup d'eau ou d'alcool).

QUESTIONS ET REPONSES

Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?

L'impédancemètre Salter applique une méthode de mesure appelée Analyse d'impédance bioélectrique (BIA). Un courant de faible intensité est envoyé à travers votre corps, via les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.à.d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y-a-t'il des risques?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Evitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Mon ami(e) possède un Impédancemètre d'une autre marque de fabrication. Lorsque je l'ai utilisé, j'ai constaté une lecture du taux de graisse corporelle différente de celle indiquée sur mon impédancemètre Salter. Quelle en est la raison?

Différents analyseurs des graisses du corps humain prélèvent des mesures dans différentes parties du corps et utilisent différents algorithmes mathématiques pour calculer le pourcentage des graisses du corps. Le meilleur conseil à donner est de ne pas établir de comparaisons d'un dispositif à l'autre mais d'utiliser chaque fois le même dispositif pour contrôler tout changement.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très 'élevée'?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi est-ce que les pourcentages de graisse corporelle humain sont si différents pour les hommes et pour les femmes?

Les femmes ont par temps érament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est 'faible'?

Veillez à consommer régulièrement suffisamment de liquides et faire en sorte que votre pourcentage de graisse corporelle atteigne une gamme saine.

Pourquoi devrais-je éviter d'utiliser l'impédancemètre si je suis enceinte?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses.


GAMME SAINNE NORMALE DE POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE ET MASSE AQUEUSE TOTALE

MÂLE			FEMELLE		
ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE	ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	AU-DESSOUS DU POURCENTAGE DE MASSE AQUEUSE NORMAL %	POURCENTAGE DE MASSE AQUEUSE NORMAL ET AU-DELA %
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE FAIBLE	Programme de fitness recommandé, assurer une consommation d'eau suffisante	Programme de fitness recommandé
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE SAIN	Poids et graisse corporelle acceptables mais consommation d'eau insuffisante	Equilibre idéal graisse corporelle, masse musculaire et poids
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE ELEVE	Changement de régime requis, assurer une consommation d'eau suffisante	Changement de régime requis

Fig 2

Pour ceux utilisant le mode Athlète : notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure que celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée.

Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles.

Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Ce produit est à usage domestique uniquement. Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction poids.

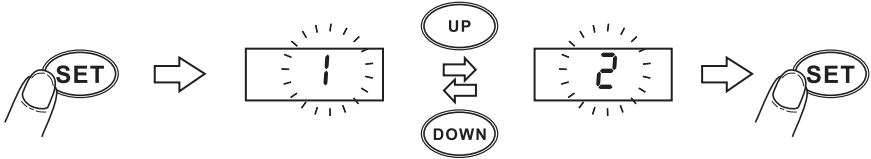
Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

ATTENTION : N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin.

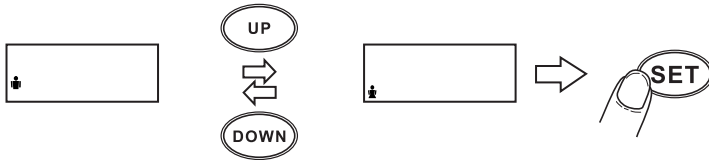


SAISIE DES DONNEES PERSONNELLES

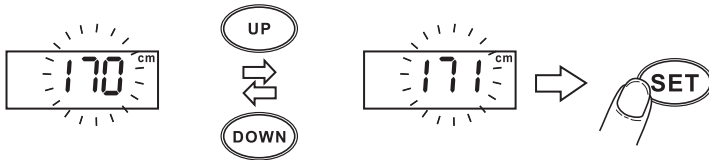
- 1) Appuyez sur le bouton on/off pour allumer le pèse-personne
- 2) 'HI' s'affichera, suivi de l'indication '1-12'.
- 3) Pendant que le symbole '1-12' clignote, appuyez sur le bouton **SET** pour activer la procédure de réglage.
Le numéro de l'utilisateur clignotera.
- 4) Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer votre sélection.



- 5) Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera.
Appuyez sur le bouton **UP** jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **SET**.



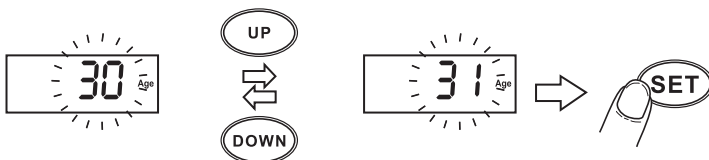
- 6) Le mode Taille clignotera.
Appuyez sur **UP** ou **DOWN** selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton **SET**.



- 7) Le mode Age clignotera.
Appuyez sur **UP** ou **DOWN** selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton **SET**.

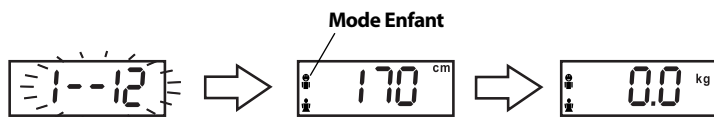
Mode Enfant:

Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné. Une icône Petit enfant s'affiche, comme illustré ci-dessous.





- 8) '1-12' clignotera, puis votre poids et le symbole indiquant votre sexe s'afficheront.
Attendez que '0.0' s'affiche, puis la mise hors tension de la balance. La mémoire est ainsi remise à zéro.



- 9) Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

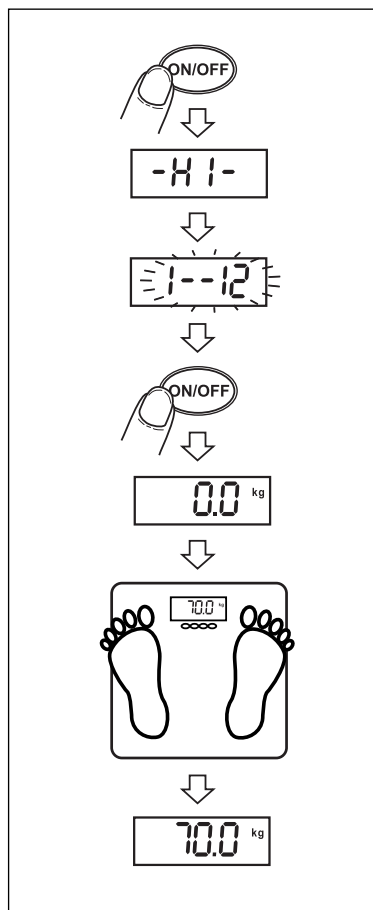
Nota: Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

Astuce: Durant la procédure de réglage, appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour quitter et la relancer à tout moment

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Position du pèse-personne sur une surface plate et plane.

- 1) Appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le pèse-personne
- 2) 'HI' s'affichera, suivi de l'indication '1-12'.
- 3) Dès que l'indication '1-12' clignote, appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour entrer le mode poids uniquement.
- 4) La remise à zéro s'affiche.
- 5) Lorsque zéro est affiché, montez sur le plateau et restez immobile.
- 6) Au bout de quelques secondes, votre poids s'affiche.



RÉSULTATS DE POIDS ET DE MASSE GRAISSEUSE

Position du pèse-personne sur une surface plate et plane.

- 1) Appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le pèse-personne.
- 2) **'HI'** s'affichera, suivi de l'indication **'1-12'**.
- 3) Pendant que **'1-12'** clignote, sélectionnez votre numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. Votre poids et le symbole indiquant votre sexe s'afficheront.
- 4) La remise à zéro s'affiche.

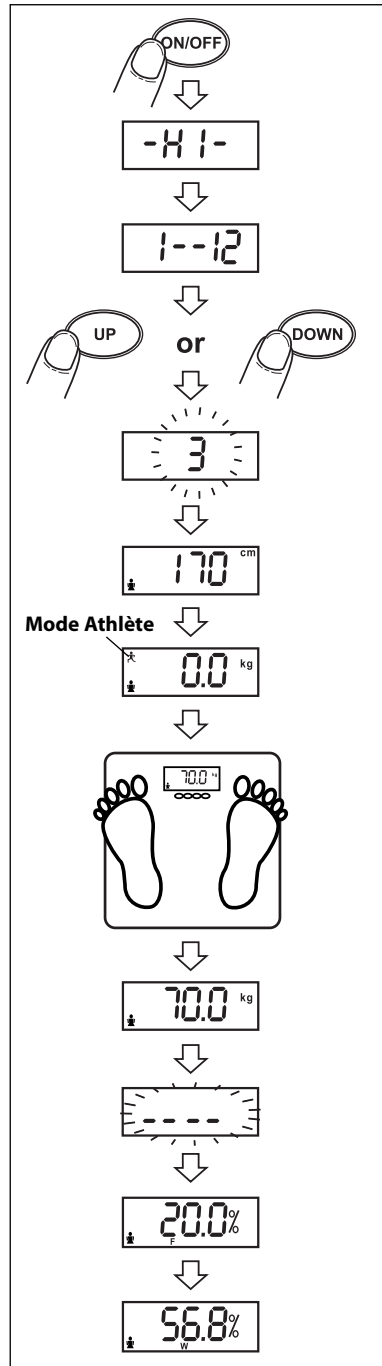
Mode Athlète:

Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton **UP**
Une petite icône signalant le mode Athlète apparaîtra.

Remarque: Cette fonction n'est disponible que pour la tranche d'âge des 15-50 ans.

Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute

- 5) Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau à pieds nus et restez immobile.
- 6) Votre poids s'affiche au bout de 2 à 3 secondes.
- 7) Restez debout sur le pèse-personne pendant le calcul des autres mesures.
- 8) Votre poids et le pourcentage de votre masse lipidique (F) et masse aqueuse (W) s'affichent.
Les résultats s'affichent à nouveau lorsque le pèse-personne s'éteint.



INDICATEURS TEMOINS



'Lo' = remplacez la pile.



'O-Ld' = le poids dépasse la capacité maximale.



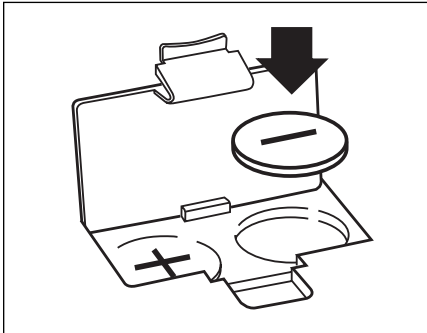
'Err' = hors normes, fonctionnement incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds

SPÉCIFICATION TECHNIQUE

80 cm - 220 cm
6 - 100 ans
Mâle/Femelle
12 mémoire d'utilisateur

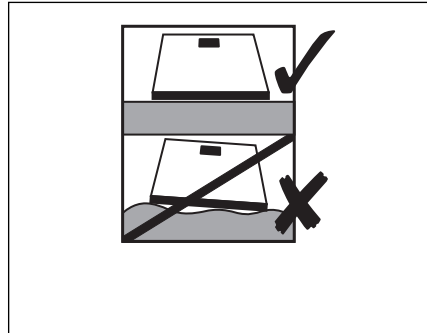
Mode Enfant = 6-12 ans
Mode Athlète = 15-50 ans
d = 0.1 % graisse corporelle
d = 0.1 % masse aqueuse

PILE



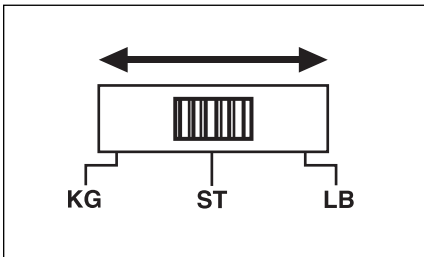
Nécessite 2 piles CR2032

POSITION



Placez la balance sur un sol plat.

SELECTION DU MODE POIDS



Réglez le bouton, situé sur le dessous du produit, sur KG, ST ou LB.


NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Toujours vous peser sur le même pèse-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pèse-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication.
- Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais.
- Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants.
- Votre pèse-personne arrondit à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche. Si vous vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques.
- Eviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau ; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques.
- Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus.

GUIDE DE RESOLUTION DES PROBLEMES COURANTS

- Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse.
- L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essayez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.

EXPLICATION WEEE

 Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.

GARANTIE

Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique. Salter s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit, ou toute pièce de ce produit, (à l'exclusion des piles) dans les 15 ans suivant la date d'achat s'il est prouvé que la défaillance provient d'une mauvaise qualité de fabrication ou de matériaux défectueux. Cette garantie couvre les parties mobiles qui affectent le fonctionnement de l'appareil. Elle ne couvre pas toute détérioration esthétique provoquée par l'usure normale ou tout dommage provoqué par accident ou une mauvaise utilisation. Le fait d'ouvrir ou de démonter l'appareil ou ses composants annulera la garantie. Les retours sous garantie doivent être accompagnés du justificatif d'achat et expédiés en port payé à Salter (ou à un agent Salter agréé local, si en dehors du R.-U.) Il est conseillé de bien emballer l'appareil afin de ne pas l'endommager durant le transport. Cet engagement vient en complément des droits statutaires du consommateur et n'affecte ces droits en aucun cas. Hors R.-U., contactez votre agent Salter agréé local.



BODY FAT (KÖRPERFETT) – WAS HEISST DAS?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für die Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen.

Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein "Normalgewicht" anzeigt.

KÖRPER WASSER-MESSUNG - WARUM ?

Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichtes dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln).

Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion:

Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperatursausgleichs, besonders durch Schwitzen.

Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfett-Anteils könnte die Bewertung 'normal' erfolgen, obwohl der Wasser-Anteil ist auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu gering ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

HILFT IHNEN DIE KENNNTNIS DER KÖRPERFETT- UND KÖRPERWASSER-ANTEILE?

Dieses Wissen hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern müssen, zudem helfen Fitness-Programm oder Flüssigkeitsaufnahme dabei, einen gesunden Ausgleich zu erreichen. (siehe Schaukästen 1 und 2).

WIE FUNKTIONIERT DIE KÖRPER-ANALYSE-WAAGE?

Fettzellen und reine Muskelzellen haben eine unterschiedliche Leitfähigkeit. Unter Anwendung der bekannten Bio-elektrischen Impedanz-Analyse (BIA) benötigt die Körper-Analyse-Waage nur eine Minute, um einen ungefährlichen elektrischen Impuls durch den Körper zu leiten, der einen Widerstand ermittelt. Dieses Ergebnis ist dann verknüpft mit dem Alter des Benutzers, Gewicht, Geschlecht sowie Größe, um den Körperfett- und Körperwasser-Anteil zu errechnen. Um einheitliche Ergebnisse zu erhalten, benutzen Sie die Salter Körper-Analyse-Waage nur dann, wenn Ihr Körper einen normalen Wasser-Anteil besitzt (d.h. nicht nach starkem Schwitzen, sowie weder nach einem Bad noch nach ausgiebigem Trinken von Wasser oder Alkohol).



FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Die Salter Körper-Analyse-Waage bedient sich der als Bio-elektrische Impedanz-Analyse (BIA) bekannten Messmethode. Ein Schwachstrom wird – über Ihre Füße – durch Ihren Körper geleitet. Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d.h. seines Stromwiderstands), die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend, können Fettmenge und Wasser sodann ermittelt werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d.h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen, sofern Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (z.B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Falls ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfett-Anteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper nach Ihrer Meinung normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Mein Freund besitzt eine Körperfett-Analyse-Waage eines anderen Herstellers. Nach Gebrauch musste ich feststellen, dass das Messergebnis von dem Körperfett-Anteil meiner Salter Körper-Analyse-Waage abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körper-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine prozentuale Körperfett-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert in eine niedrige, normale, hohe oder sehr hohe Kategorie (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) fällt.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfett-Anteil sehr 'hoch' ist?

Ein vernünftiges Diät- und Übungsprogramm kann Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus einen höheren Fett-Anteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasser-Anteil zu niedrig ist?

Stellen Sie sicher, dass Sie regelmäßig genügend Flüssigkeit trinken.

Warum sollte ich den Gebrauch der Körper-Analyse-Waage während der Schwangerschaft vermeiden?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnten die Körperfett- und Körperwasser-Anteile ungenau und irreführend sein.


TABELLEN MIT KÖRPERFETT- UND KÖRPERWASSER-ANTEILEN

MÄNNER			FRAUEN		
ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER	ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	WENIGER ALS NORMALES KÖRPERWASSER %	NORMALES UND ERHÖHTES KÖRPERWASSER %
WENIG KÖRPERFETT %	Fitness-Programm wird empfohlen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Wasser/Flüssigkeit trinken	Fitness-Programm wird empfohlen
GESUNDES KÖRPERFETT %	Gewicht und Körperfett OK, jedoch unzureichende Flüssigkeitsaufnahme	Ideale Zusammensetzung aus Körperfett, Muskelmasse und Gewicht
ERHÖHTES KÖRPERFETT %	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit trinken	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. den jeweiligen Aktivitäten ein kleineres Körperfett-Spektrum und ein größeres Wasseranteil-Spektrum als oben aufweisen.

Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfett-Anteil und die Muskelmasse gering sind, dann tendiert der Körperwasser-Anteil zu dem Ergebnis „niedrig“.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch geeignet. Schwangere dürfen nur die wiegefunktion benutzen.

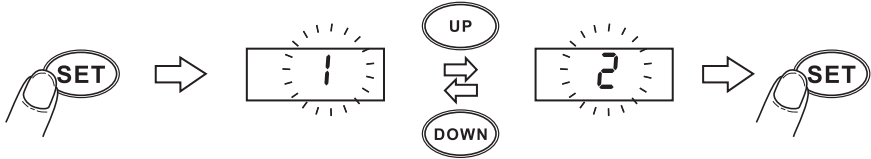
Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Übungsprogramm unterzieht..

VORSICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zurate ziehen.

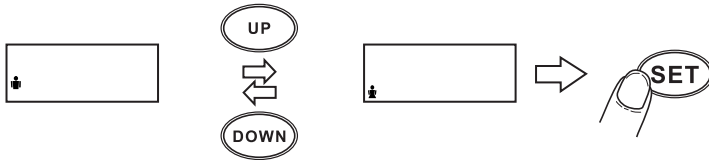


WARNANZEIGEN

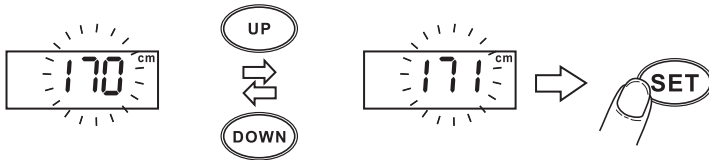
- 1) Die Taste **ON/OFF** (Ein/Aus) zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) Zuerst wird **'HI'** und dann **'1-12'** angezeigt.
- 3) Während **'1-12'** blinkt, die Taste **SET** zur Aktivierung des Einstellverfahrens drücken.
Die gegenwärtige Benutzernummer blinkt.
- 4) Während die Benutzernummer blinkt, die gewünschte Benutzernummer durch Drücken der Taste **UP** oder **DOWN** auswählen.
Durch Drücken der Taste **SET** die Auswahl bestätigen



- 5) Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt.
Die Taste **UP** so lange drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Dann die Taste **SET** drücken.



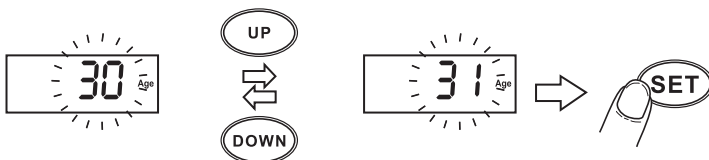
- 6) Das Körpergrößen-Display blinkt.
Die Taste **UP** oder **DOWN** je nach Bedarf drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Dann die Taste **SET** drücken.



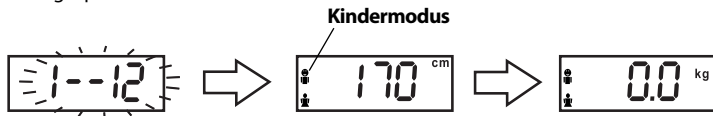
- 7) Das Altersdisplay blinkt.
Die Taste **UP** oder **DOWN** je nach Bedarf drücken, um Ihr Alter einzustellen. Dann die Taste **SET** drücken

Kindermodus:

Wenn das Alter auf 6-12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus. In dem Fall wird wie unten dargestellt als Symbol ein kleines Kind angezeigt.



- 8) '1-12' blinkt. Dann werden Körpergröße und Geschlecht angezeigt.
Warten, bis '0.0' angezeigt wird. Nun kann sich die Waage abschalten, und alle Einstellungen sind gespeichert.



- 9) Wiederholen Sie die Vorgehensweise für den zweiten Nutzer bzw. ändern Sie die entsprechenden Daten.

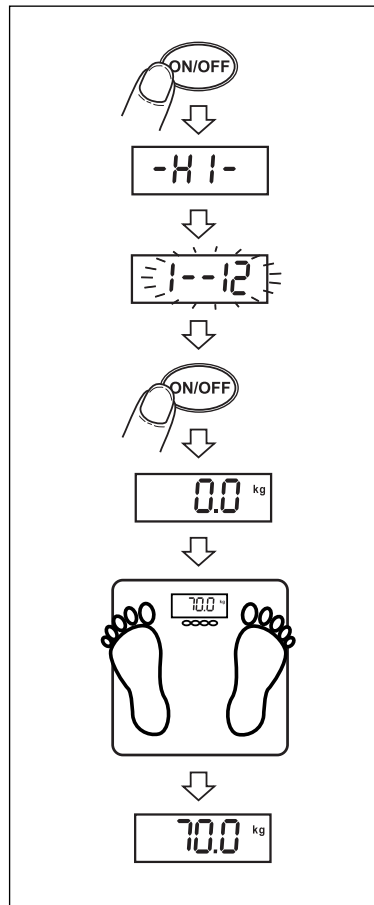
Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

Tipp: Während des Einstellverfahrens kann die Taste **ON/OFF** jederzeit gedrückt werden, um das Verfahren abzubrechen und von Neuem zu beginnen.

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Die Taste **ON/Off** (Ein/Aus) zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) Zuerst wird 'HI' und dann '1-12' angezeigt.
- 3) Während '1-12' blinkt, die Taste **ON/OFF** (Ein/Aus) zur Aktivierung der ausschließlichen Gewichtsanzeige drücken.
- 4) Nun wird Null angezeigt.
- 5) Während Null angezeigt wird, sich auf die Plattform stellen und still stehen.
- 6) Nach ein paar Sekunden wird das Gewicht angezeigt.



KÖRPERGEWICHT - UND KÖRPERFETTANTEILANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Die Taste **ON/OFF** zum Einschalten der Waage drücken
- 2) Zuerst wird 'HI' und dann '1-12' angezeigt.
- 3) Während '1-12' blinkt, durch Drücken der Taste **UP** oder **DOWN** die gewünschte Benutzernummer auswählen.
Nun werden Körpergröße und Geschlecht angezeigt.
- 4) Nun wird Null angezeigt.

Athletenmodus:

Zur Auswahl des Athleten-Modus die Taste **UP** drücken.

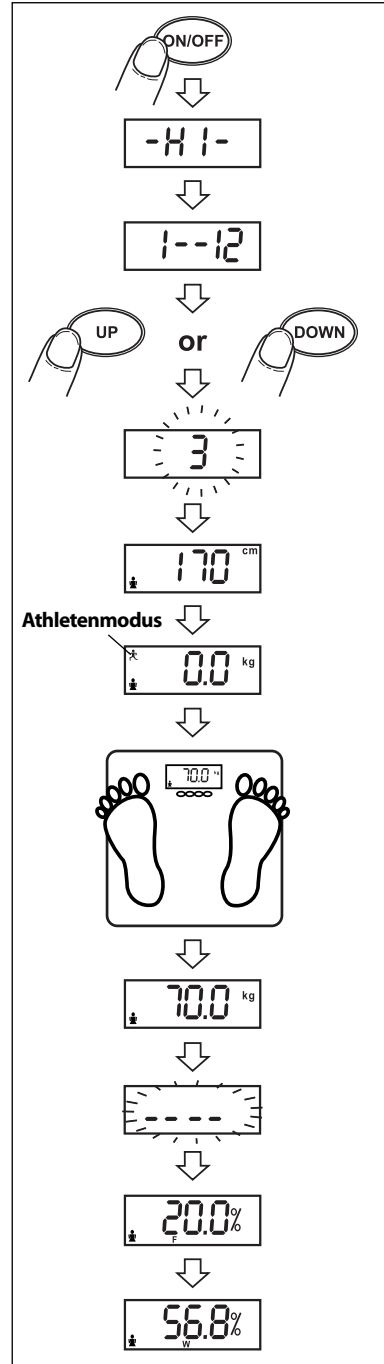
Ein kleines Athletensymbol wird eingeblendet.

Hinweis: Diese Funktion steht nur Personen im Alter von 15-50 Jahren zur Verfügung.

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von höchstens ca. 60 Schlägen pro Minute hat

- 5) Wenn Null angezeigt wird, sich mit bloßen Füßen auf die Plattform stellen und still stehen.
- 6) Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
- 7) Auf der Plattform stehen bleiben, während die anderen Werte gemessen werden.
- 8) Nun werden Körperfettanteil (F), Gesamtkörperwasseranteil (W) und Gewicht angezeigt.

Danach werden alle Ergebnisse nochmals angezeigt, bevor sich die Waage abschaltet.





WARNANZEIGEN



'Lo' = Batterie wechseln.



'O-Ld' = Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.



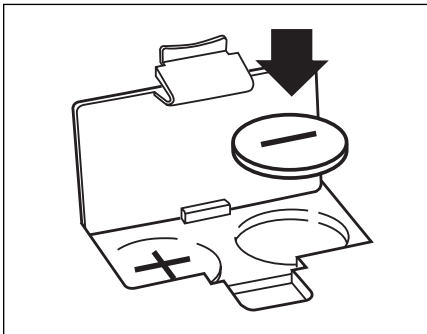
'Err' = Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

80 cm - 220 cm
6 - 100 Jahre
Männer/Frauen
12 Personen-Speicher

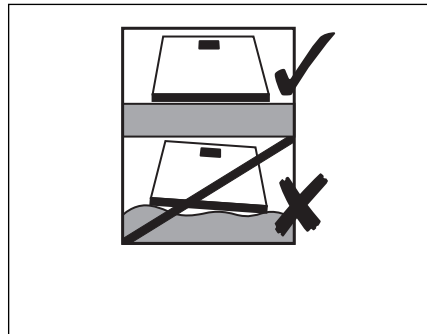
Kinder-Modus = 6-12 Jahre
Athleten-Modus = 15-50 Jahre
d = 0.1 % Körperfett
d = 0.1 % Körperwasser

EINLEGEN DER BATTERIE



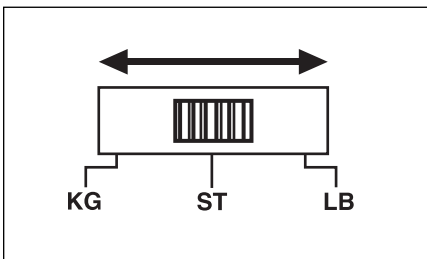
Es werden 2 x CR2032 Batterien benötigt

POSITION



Stellen Sie die Waage auf einer ebenen Fläche.

GEWICHTSMODUS-AUSWAHL



Den Schalter auf der Unterseite des Produkts auf KG, ST oder LB einstellen.





HINWEISE ZUM GEBRUCH UND ZUR PLEGE

- Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden.
- Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens.
- Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen könnte.
- Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

WEEE-ERKLÄRUNG



Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften.

Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Makel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich. Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. HoMedics Frankfurter Weg 6 33106 Paderborn Germany +49 69 5170 9480.





¿CÓMO FUNCIONA EL ANALIZADOR SALTER DE GRASA CORPORAL PORTÁTIL?

El cuerpo humano está compuesto, entre otras cosas, por cierto porcentaje de tejido adiposo o grasa. Esta grasa es vital para mantener un cuerpo sano y en buen funcionamiento, la grasa amortigua las articulaciones y protege los órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda al cuerpo a sustentarse cuando faltan alimentos. Sin embargo, la presencia de demasiada grasa corporal o incluso la falta de suficiente grasa corporal pueden causar trastornos a la salud. Es difícil precisar la cantidad de grasa que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirando nuestra figura en un espejo. De ahí la necesidad de poder medir y vigilar la proporción de grasa corporal.

Para conocer el buen estado de nuestra salud, el porcentaje de grasa corporal nos ofrece una mejor medida que la comprobación del peso, la indicación de una pérdida de peso puede significar que uno está perdiendo masa muscular y no grasa, uno puede estar todavía 'obeso' incluso cuando una balanza indica 'peso normal'.

MEDICIÓN DEL AGUA CORPORAL. ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El agua corporal es el componente simple más importante del peso del cuerpo. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos terceras partes de la masa magra del cuerpo (especialmente el músculo).

El agua desempeña una serie de funciones importantes en el cuerpo:

Todas las células del cuerpo, tanto en la piel, las glándulas, los músculos, el cerebro o en cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si disponen de suficiente agua. El agua también desempeña un papel importante en la regulación del equilibrio de la temperatura corporal, especialmente mediante la transpiración.

La medida de su peso y su grasa por separado podría parecer "normal", sin embargo si no se ingiere suficiente líquido, no se podría alcanzar un equilibrio saludable.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL CONOCIMIENTO DE LOS PORCENTAJES DE AGUA Y GRASA DEL CUERPO?

Puede servir como guía en el caso de que necesite ajustar su dieta, el programa de ejercicio o la ingesta de líquidos para ayudarle a conseguir un equilibrio saludable. Consulte las tablas (Véase la Fig. 1 y la Fig. 2).

¿CÓMO FUNCIONA LA BÁSCULA ANALIZADORA DEL CUERPO?

Las células de grasa, así como las células de soporte/musculares tienen una conductividad diferente. Mediante un sistema conocido como Análisis de impedancia bioeléctrica (BIA), el analizador de la grasa corporal hace pasar a través del cuerpo un pequeño impulso eléctrico inocuo para determinar una lectura de la resistencia. A continuación, esta lectura se procesa junto con la edad, el peso, el sexo y la altura del usuario para calcular el porcentaje de grasa corporal y de agua del cuerpo. Para obtener los resultados más fiables, utilice el analizador del cuerpo Salter (Salter Body Analyser) sólo cuando el cuerpo esté normalmente hidratado (es decir, sin una transpiración excesiva, ni justo después de bañarse o después de haber bebido mucha agua o alcohol).

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se mide exactamente la grasa y el agua de mi cuerpo?

La báscula analizadora del cuerpo Salter utiliza un método de medida conocido como Análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). Se hace pasar una corriente diminuta a través de su cuerpo por medio de sus pies y sus piernas. Esta corriente fluye fácilmente entre el tejido muscular, que tiene un contenido alto en fluidos, pero no tan fácilmente entre los tejidos grasos. De esta forma, al medir la impedancia ("la resistencia a la corriente") de su cuerpo, se puede determinar la cantidad de músculo. Por medio de él, se puede estimar la cantidad de grasa y de agua.

¿Qué cantidad de corriente pasa a través de mi cuerpo mientras se mide el porcentaje?

¿Es seguro?

La corriente es de menos de 1mA, que es minúscula y completamente segura. Ni siquiera la sentirá. Sin embargo, tenga en cuenta que ninguna persona con un dispositivo electrónico interno como por ejemplo un marcapasos, debe utilizar esta unidad como medida de precaución para evitar alterarla.

Si mido la grasa y el agua de mi cuerpo en diferentes momentos del día, éstas pueden variar considerablemente. ¿Cuál es el valor correcto?

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía con el contenido de agua del cuerpo, y esta última cambia a lo largo del día. No hay una hora correcta o incorrecta del día para medir el porcentaje, pero intente hacerlo a una hora en la que considere que su cuerpo mantiene una hidratación normal. Evite medirlo después de tomar un baño o una sauna, de realizar ejercicio intenso, o 1 o 2 horas después beber en cantidad o de haber comido.

Mi amigo/a tiene un analizador de grasa corporal de otro fabricante. Cuando lo utilizo, descubro que obtengo una lectura de grasa corporal diferente que con mi báscula analizadora del cuerpo Salter. ¿Por qué sucede esto?

Cada Analizador de Grasa Corporal mide el porcentaje en partes diferentes del cuerpo y utiliza algoritmos matemáticos diferentes para calcularlo. El mejor consejo es no hacer comparaciones de una unidad a otra, sino utilizar la misma unidad para controlar cualquier cambio.

¿Cómo interpreto el porcentaje de grasa corporal?

Sírvase comprobar las Tablas de Grasa Corporal que adjuntamos con el producto. Le servirán de guía para identificar en qué categoría entra su grasa corporal: baja, normal, alta o muy alta (según su edad y su sexo).

¿Qué debo hacer si la lectura de mi grasa corporal es muy "alta"?

Una dieta sensata y un programa de ejercicio pueden reducir su porcentaje de grasa corporal. Debería consultar con su médico antes de empezar un programa de estas características.

¿Por qué el porcentaje de grasa corporal varía tanto entre hombres y mujeres?

Las mujeres tienen por naturaleza un porcentaje de grasa más alto que los hombres, ya que la constitución del cuerpo es diferente debido a su preparación para los embarazos, para amamantar, etc.

¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'bajo' ('low') ?

Asegúrese de que toma con regularidad la cantidad de líquidos suficiente y haga lo posible por conseguir que su porcentaje de grasa entre en el margen saludable.

¿Por qué debo evitar utilizar la báscula analizadora del cuerpo estando embarazada?

Durante el embarazo, la composición del cuerpo femenino cambia considerablemente para ayudar al bebé que se está formando. Bajo estas circunstancias, el porcentaje de grasa corporal puede ser inexacto y confuso.

MARGEN SALUDABLE NORMAL DEL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL Y DE AGUA TOTAL DEL CUERPO

HOMBRES			MUJERES		
EDAD	GORDURA DEL CUERPO	AGUA	EDAD	GORDURA DEL CUERPO	AGUA
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	POR DEBAJO DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL	% NORMAL Y POR ENCIMA DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL
% BAJO DE GRASA CORPORAL	Se recomienda un programa de ejercicio y asegúrese de que toma suficiente agua	Se recomienda un programa de ejercicio
% SALUDABLE DE GRASA CORPORAL	El peso y la grasa corporal son correctos pero no toma suficiente agua	Equilibrio ideal de grasa corporal, masa muscular y peso
% ALTO DE GRASA CORPORAL	Se requiere un cambio en la dieta y asegúrese de que toma suficiente agua	Se requiere un cambio de dieta

Fig 2

Para quienes utilicen el modo Atleta: debe tenerse presente que los atletas pueden tener una gama más baja de grasa corporal y una gama más alta de agua corporal que la mostrada, según su tipo de deporte o actividad.

Los resultados de la medición del agua del cuerpo se ven influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, entonces los resultados de agua en el cuerpo tienden a ser bajos.

Es importante que recuerde que las medidas como el peso corporal, la grasa corporal o el agua corporal son herramientas para que usted las utilice como parte de un estilo de vida saludable. Puesto que las fluctuaciones a corto plazo son normales, le sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en vez de basarse en una única lectura cada día.

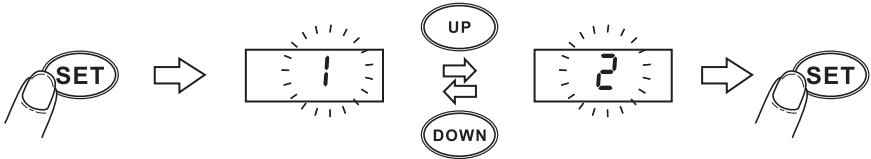
Este producto es sólo para uso doméstico. Las mujeres embarazadas deben usar únicamente la función de peso.

Antes de iniciar una dieta y un programa de ejercicios, ha de solicitar siempre consejo médico profesional.

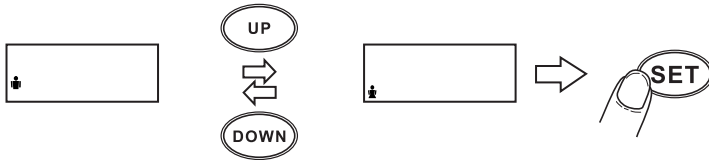
PRECAUCIÓN: No utilice este producto si lleva incorporado un marcapasos u otro dispositivo médico. En caso de duda, consulte a su médico.

PROGRAMACIÓN DE LOS BOTONES DE MEMORIA PERSONAL

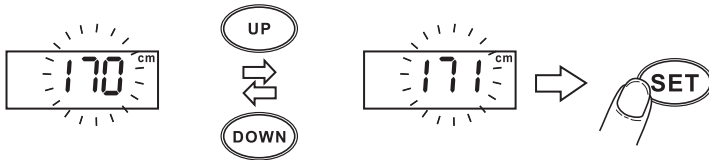
- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Aparece 'HI' seguido de '1-12'.
- 3) mientras parpadea '1-12', pulse el botón **SET** para activar el proceso de ajuste. Parpadeará el número del usuario actual.
- 4) Mientras el número de usuario parpadea, seleccione un número de usuario pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Pulse el botón **SET** para confirmar su selección.



- 5) Parpadeará el símbolo de hombre o mujer. Pulse el botón **UP** hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **SET**.



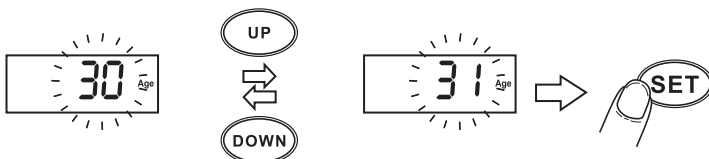
- 6) Parpadea la altura en la pantalla. Pulse **UP** o **DOWN** según necesite para ajustar su altura, después pulse el botón **SET**.



- 7) La pantalla de edad parpadea. Pulse **UP** y **DOWN** según requiera para ajustar su edad y después pulse el botón **SET**.

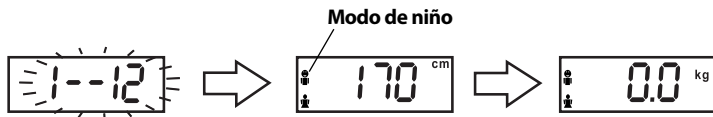
Modo de niño:

Cuando la edad se ajusta a entre 6-12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño. Aparece un pequeño icono de niño, como el ilustrado a continuación.





- 8) Parpadea '1-12'; después aparece su altura y sexo.
Espera a que aparezca '0.0', después deje que la balanza se apague. Entonces se ajusta la memoria.



- 9) Repita el procedimiento para un segundo usuario o para cambiar los datos del primero.

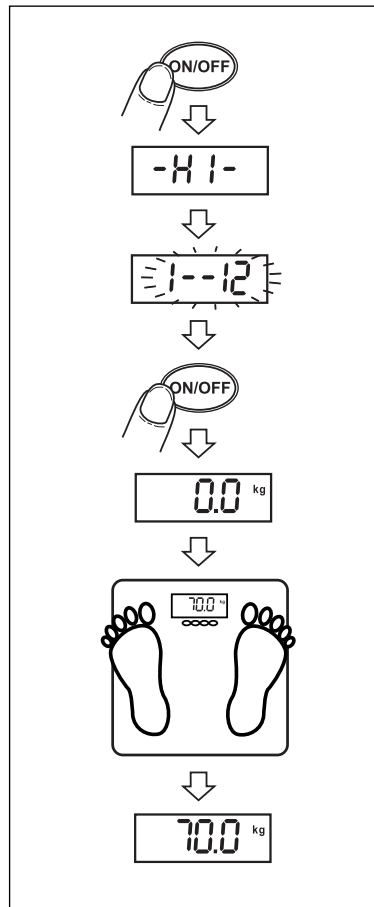
Nota: Para actualizar o sobrescribir los datos en la memoria, siga el mismo procedimiento, cambiando lo que sea necesario.

Consejo: Durante el procedimiento de preparación, pulse el botón de encendido para salir y volver a empezar en cualquier momento.

LECTURA SÓLO DEL PESO

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Aparece 'HI' seguido de '1-12'.
- 3) Mientras parpadea '1-12', pulse el botón **ON/OFF** para seleccionar sólo el modo de lectura.
- 4) Aparece cero.
- 5) Mientras aparece cero, pise sobre la plataforma sin moverse.
- 6) Al cabo de unos segundos aparecerá su peso.



LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Aparece 'HI' seguido de '1-12'.
- 3) Mientras parpadea '1-12', seleccione su número de usuario pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Aparecerá su altura y sexo.
- 4) Aparece cero.

Modo Atleta:

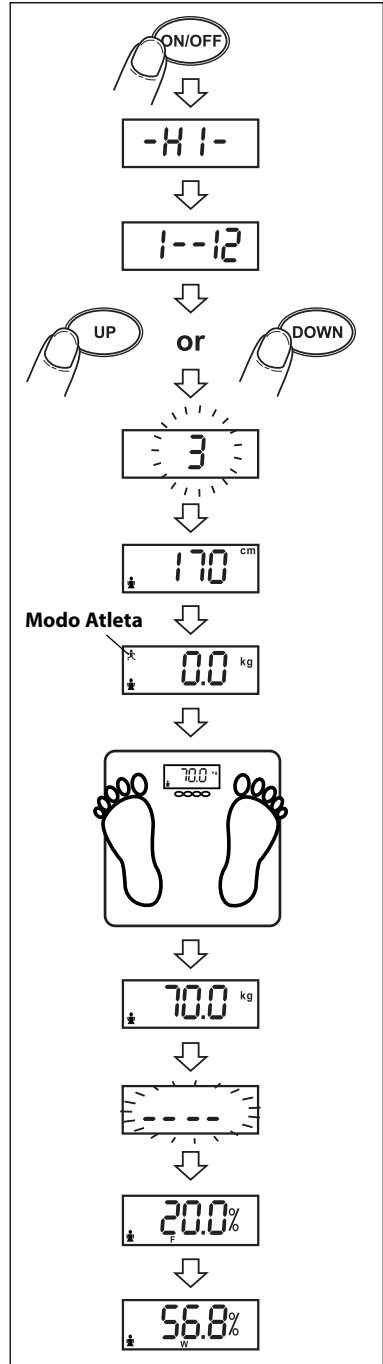
Para seleccionar el modo Atleta, pulse el botón **UP**. Entonces aparece un pequeño icono de atleta

Nota: Esta función solamente está disponible para personas de 15 a 50 años.

Se define como atleta a una persona que participa en una intensa actividad física de aproximadamente 12 horas por semana y que tiene una frecuencia cardiaca en reposo de aproximadamente 60 latidos por minuto o menos.

- 5) Cuando aparece el cero, descalzado, suba a la plataforma y no se mueva.
- 6) Después de 2-3 segundos aparece su peso.
- 7) Continúe de pie sobre la balanza mientras se toman sus otras lecturas.
- 8) Aparecen su % de grasa corporal (F), agua corporal total % (W) y peso.

Los resultados se repiten y entonces la balanza se desactiva



INDICADORES DE AVISO



'Lo' = cambiar las pilas.



'O-Ld' = El peso excede la capacidad máxima.



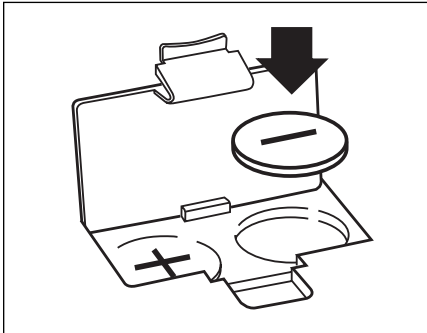
'Err' = fuera de gama, funcionamiento incorrecto o mal contacto de los pies.

TABLAS DEL PORCENTAJE DE LAS GRASAS DE CUERPO

80 cm - 220 cm
6 - 100 años
Hombres/Mujeres
12 memoria del usuario

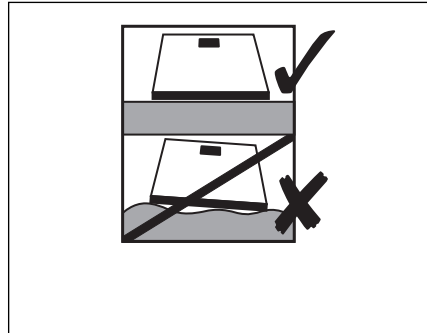
Modo Niño = 6-12 años
Modo Atleta = 15-50 años
d = 0.1 % la gordura del cuerpo
d = 0.1 % de agua corpora

PONER LAS PILAS BATTERY



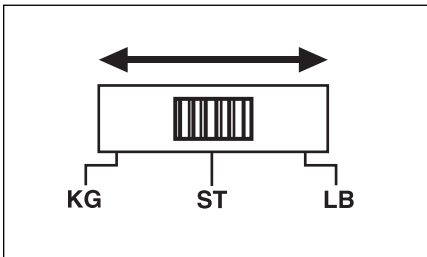
Necesita 2 pilas tipo CR2032.

POSICIÓN



Situar la bascula en el suelo plano.

SELECCIONE LA UNIDAD DE PESO



Seleccione KG, ST o libras cambiando el botón de la parte de abajo del producto.




CONSEJOS DE USO Y CUIDADO

- Pésele siempre con la misma balanza, situada en la misma superficie del suelo. No compare las lecturas de pesos obtenidos con diferentes balanzas ya que habrá diferencias causadas por las tolerancias de fabricación
- La colocación de su balanza en un suelo duro y uniforme garantiza una exactitud y una regularidad óptimas.
- Para obtener resultados de una forma sistemática, se recomienda que realice las mediciones a la misma hora del día, preferiblemente al anochecer, antes de cenar.
- La balanza redondea la lectura hacia arriba o hacia abajo, al valor más cercano. Si se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso es un valor intermedio.
- Limpie la balanza con un paño húmedo. No utilice agentes de limpieza químicos.
- No permita que la balanza se moje ya que esto puede dañar los componentes electrónicos.
- Trate la balanza con cuidado - es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando realice las mediciones de grasa corporal y agua corporal total debe estar descalzo.
- El estado de la piel de la planta de sus pies puede afectar la lectura. Para obtener la lectura más exacta y consistente posibles, límpiense los pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de subir a la balanza.

EXPLICACIÓN RREE

 Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que lo recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

GARANTÍA

Este artículo está concebido para uso doméstico solamente. Salter se hará cargo de la reparación de este artículo, o cualquier parte del mismo (excepto las pilas), sin coste alguno si dentro del período de 15 años de la fecha de compra se puede demostrar que no funciona debido a mano de obra o materiales defectuosos. Esta garantía cubre las piezas que afecten al funcionamiento de la balanza. No cubre el deterioro cosmético causado por el uso y desgaste natural o daños causados por accidente o mal uso. Abrir o desarmar la balanza o sus componentes anulará la garantía. Las reclamaciones dentro de la garantía deben ir acompañadas por el recibo de compra y enviar por correo pagado a Salter (o al agente local de Salter si es fuera del Reino Unido). Se deberá tener cuidado al empaquetar la balanza para que no sufra daños en tránsito. Esta garantía es adicional a los derechos estatutarios del consumidor y no afecta a sus derechos de ninguna manera. Fuera del Reino Unido, diríjase al agente local de Salter.



CHE COS'È IL GRASSO CORPOREO?

Il corpo umano contiene, tra molte altre cose, una percentuale di grasso. Il grasso è essenziale per mantenere il corpo sano e funzionante – fa da cuscino per le articolazioni e protegge gli organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e aiuta il corpo a nutrirsi quando scarseggia il cibo. Sia l'eccesso che l'insufficienza di grasso possono però pregiudicare la salute. Guardando nello specchio è difficile determinare quanto grasso corporeo abbiamo per cui è importante poter misurare e monitorare la percentuale del grasso corporeo.

Per determinare quanto si è in forma è meglio misurare la percentuale del grasso corporeo che il peso, perché una perdita di peso potrebbe corrispondere a una perdita di massa muscolare piuttosto che a una perdita di grasso, per cui, anche se la bilancia indica che il peso del corpo è normale, la percentuale di grasso potrebbe essere ancora troppo alta.

MISURAZIONE DELL'ACQUA NEL CORPO – PERCHÈ MISURARLA?

L'acqua contenuta nel corpo è la componente più importante nella pesatura del corpo. Rappresenta più della metà del tuo peso e quasi due terzi della tua massa magra (predominano i muscoli).

L'acqua è molto importante per il nostro corpo:

Tutte le cellule del nostro corpo, della nostra pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o qualsiasi altri, possono solo funzionare bene se hanno abbastanza acqua. L'acqua è vitale per la regolazione della nostra temperatura, in particolare tramite la sudorazione.

La combinazione della rilevazione del peso e del grasso corporeo possono apparire "normali" ma l'idratazione del tuo corpo potrebbe essere insufficiente per una vita sana.

COME PUÓ AIUTARMI SAPERE IL MIO GRASSO CORPOREO E LA PERCENTUALE DI ACQUA NEL MIO CORPO?

Potrebbe essere una guida per regolare l'alimentazione, il programma di fitness o per aiutarti a raggiungere l'equilibrio salutare. Fai riferimento alle tabelle (vedi Fig 1 e Fig 2).

COME LAVORA LA PESAPERSONE?

Le cellule della massa grassa e le cellule della massa magra hanno una differente conducibilità. Utilizzando un sistema chiamato Bio-electrical Impedance Analysis (BIA) la pesapersone fa passare degli impulsi elettrici innocui attraverso il corpo per rilevare la resistenza. Questa resistenza verrà rapportata all'età dell'utente, al peso, al sesso e alla sua altezza per calcolare la percentuale del grasso corporeo e dell'acqua contenuta nel corpo. Per dei risultati costanti utilizzare la pesapersone quando il tuo corpo è idratato normalmente (non dopo una eccessiva sudorazione, non subito dopo un bagno, non dopo aver bevuto tanta acqua o tanto alcool).

DOMANDE E RISPOSTE

Quanto precisamente viene misurato il mio grasso e corporeo e l'acqua contenuta nel mio corpo?

La pesapersone Salter utilizza una misurazione chiamata Bio electrical Impedance Analysis (BIA). Un impulso elettrico piccolissimo viene inviato nel corpo, tramite i piedi e le gambe. Questa corrente passa facilmente attraverso il tessuto muscolare magro, che ha un elevato contenuto di fluidi ma non facilmente attraverso il grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del grasso (es. la sua resistenza alla corrente), è possibile stabilire la quantità di muscoli. Da ciò, è possibile stimare la quantità di grasso. Con questo metodo possono essere rilevati le quantità di grasso e acqua.

Qual è il valore della corrente che mi passa attraverso quando si esegue la misura? È un'operazione sicura?

La corrente è inferiore a 1mA, che è debole e perfettamente sicura. Non la si avverte nemmeno. Tuttavia, si tenga presente che questo dispositivo non deve essere utilizzato da chi porta un dispositivo medico elettronico interno, come un pace-maker, per precauzione contro danni a quel dispositivo.

Se misuro il grasso corporeo e l'acqua contenuta nel corpo diverse volte al giorno, i risultati possono variare in modo considerevole. Quali valori sono giusti?

La percentuale della massa grassa può variare a secondo della percentuale dell'acqua ed ultima varia nel corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata per eseguire una lettura ma si dovrebbe eseguire la misura in un momento regolare quando il corpo è normalmente idratato. Evitare di eseguire letture dopo aver fatto un bagno o una sauna, dopo intenso esercizio o entro 1 - 2 ore dall'aver bevuto grosse quantità di fluidi o aver mangiato.

Il mio amico ha una pesapersone rileva- grasso di un'altra marca. Quando uso la sua pesapersone il risultato sulla massa grassa risulta differente al risultato della mia. Come mai?

Analizzatori di grasso corporeo diversi eseguono misure in parti diverse del corpo e utilizzano algoritmi matematici diversi per calcolare la percentuale di grasso corporeo. La cosa migliore da fare consiste nel non fare raffronti tra due dispositivi ma di utilizzare lo stesso dispositivo ogni volta per controllare qualsiasi cambiamento.

Come interpreto la lettura della percentuale del grasso corporeo?

Fare riferimento alle tabelle di grasso corporeo incluse nel prodotto. Queste informeranno se la lettura del grasso corporeo rientra in una categoria bassa, normale, alta o molto alta (in relazione all'età e al sesso).

Cosa devo fare se la mia massa grassa è elevata?

Una dieta sensata e un programma di esercizio possono ridurre la percentuale del grasso corporeo. Occorre sempre seguire un consiglio medico professionale prima di intraprendere tale programma.

Perché i valori di percentuale di grasso corporeo per uomini e donne sono così diversi?

Le donne di solito portano una percentuale maggiore di grasso rispetto agli uomini in quanto la struttura corporea è diversa essendo esse predisposte alla gravidanza, all'allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la percentuale dell'acqua nel mio corpo è bassa?

Fate sì che apportate regolarmente liquidi al vostro corpo e cercate di portare la percentuale di grasso nella zona salutare.

Perché devo interrompere l'utilizzo della pesapersone durante la gravidanza?

Durante la gravidanza la composizione del corpo della donna subisce notevoli cambiamenti per poter sostenere il bambino in via di sviluppo. In base a queste circostanze, le letture di percentuale del grasso corporeo potrebbero essere imprecise e fuorvianti.

PERCENTUALE DI MASSA GRASSA E ACQUA

LA MASCHIO			FEMMINA		
L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA	L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	PERCENTUALE D'ACQUA SOTTO LA NORMA %	PERCENTUALE D'ACQUA IN NORMA O SOPRA LA NORMA %
PERCENTUALE DI GRASSO BASSA %	Si raccomanda di fare fitness e di apportare sufficiente acqua	Si raccomanda di fare fitness
PERCENTUALE DI GRASSO SALUTARE %	Peso e grasso corporeo OK ma poca acqua	Equilibrio ideale tra grasso corporeo , muscoli e peso
PERCENTUALE DI GRASSO ALTA %	Si consiglia di cambiare l'alimentazione e di apportare sufficiente acqua	Si consiglia di cambiare l'alimentazione

Fig 2

Se si utilizza la Modalità Atleta: è da notare che gli atleti possono avere un valore di grasso corporeo inferiore e un valore di acqua corporea superiore rispetto a quanto riportato sopra. Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati.

La misurazione dell'acqua è influenzata dalla proporzione tra la massa grassa ed i muscoli. Se la proporzione della massa grassa è elevata o la proporzione dei muscoli è bassa il risultato dell'acqua tende ad essere basso.

È importante annotare che la misurazione del peso, della massa grassa e dell'acqua contenute nel corpo è una parte utile per una vita salutare. Consigliamo di osservare la Vostra progredire con il tempo e non di focalizzarvi su un singolo giorno, visto che è normale che ci siano delle piccole oscillazioni.

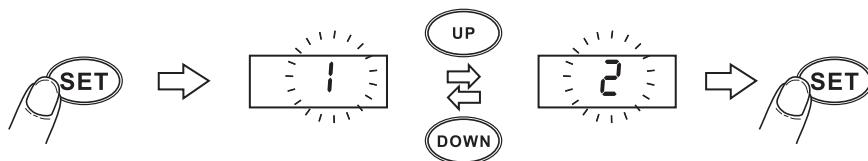
Questo prodotto è per uso domestico. Le donne in stato di gravidanza dovrebbero utilizzare solo la funzione di peso.

È consigliato richiedere una consulenza medica prima di iniziare con una dieta o un programma di allenamento.

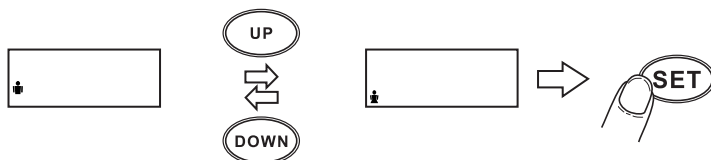
ATTENZIONE: Questo prodotto non deve essere utilizzato dai portatori di pacemaker o altri dispositivi medici. In caso di dubbi consultare il proprio medico.

IMPOSTAZIONE DEI PULSANTI DI MEMORIA PERSONALI

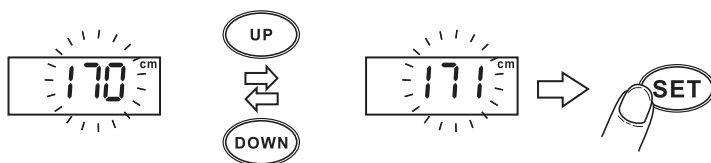
- 1) Premere il pulsante **ON/OFF** per accendere la bilancia.
- 2) **'HI'** viene visualizzato sul display, seguito da **'1-12'**.
- 3) Mentre **'1-12'** lampeggia, premere il pulsante **SET** per attivare la procedura di configurazione. Il numero utente corrente lampeggia.
- 4) Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.



- 5) L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia. Premere il pulsante **UP** fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **SET**.



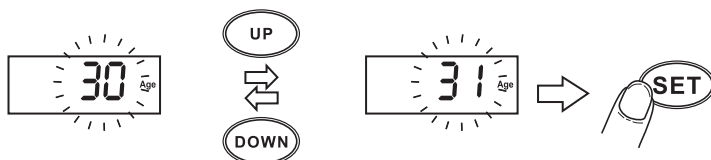
- 6) Il display altezza lampeggia. Premere **UP** o **DOWN** fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.



- 7) Il display età lampeggia. Premere **UP** o **DOWN** fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.

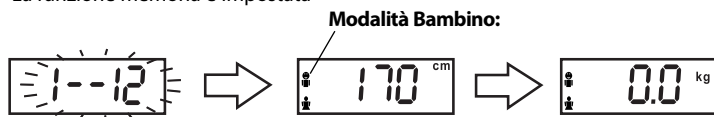
Modalità Bambino:

Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente. Compare una piccola icona raffigurante un bambino, come illustrato sotto.





- 8) '1-12' lampeggia; successivamente il display visualizza il vostro peso e sesso.
Attendere fino alla visualizzazione di '0.0' sul display, quindi attendere lo spegnimento della bilancia.
La funzione memoria è impostata



- 9) Ripeti le procedure per un secondo utente o per cambiare i dettagli.

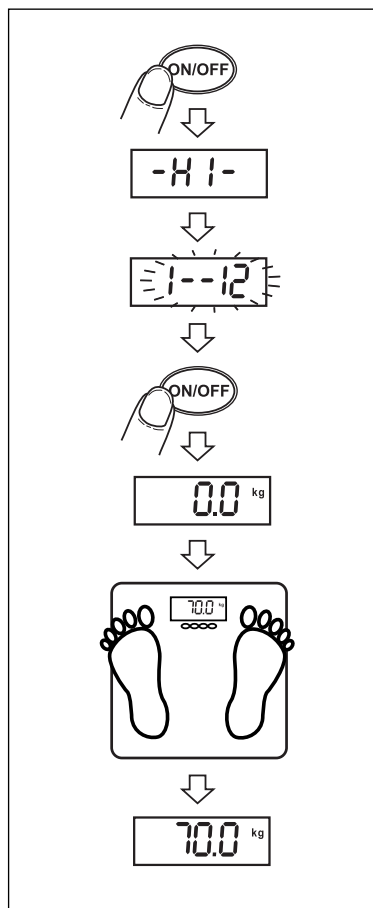
Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le modifiche come necessario.

Suggerimento: Durante la procedura di configurazione, premere **ON/OFF** per uscire dal programma e ricominciare in qualsiasi momento.

LETTURA DEL SOLO PESO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

- 1) Premere il pulsante **ON/OFF** per accendere la bilancia.
- 2) 'HI' viene visualizzato sul display, seguito da '1-12'.
- 3) Mentre '1-12' lampeggia, premere il pulsante **ON/OFF** per inserire la modalità di sola lettura del peso.
- 4) Numero zero viene visualizzato sul display.
- 5) Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia e rimanere immobili.
- 6) Dopo alcuni secondi il vostro peso viene visualizzato sul display.



LETTURE DEL PESO E DEL TESSUTO ADIPOSO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

- 1) Premere il pulsante [on/off] per accendere la bilancia.
- 2) 'HI' viene visualizzato sul display, seguito da '1-12'.
- 3) Mentre '1-12' lampeggia, selezionare il vostro numero utente premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Il display visualizza la vostra altezza e sesso.
- 4) Numero zero viene visualizzato sul display.

Modalità Atleta:

Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante **UP**

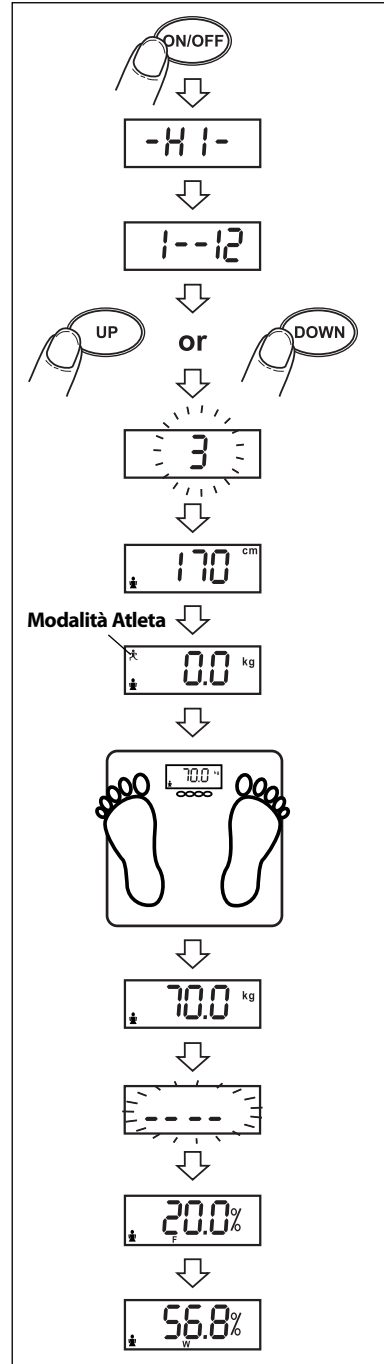
Compare una piccola icona raffigurante un atleta

Nota: Questa funzione è disponibile solo per utenti di età compresa tra i 15 e i 50 anni.

Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

- 5) Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia a piedi nudi e rimanere immobili.
- 6) Dopo 2-3 secondi il peso viene visualizzato.
- 7) Rimanere in piedi sulla bilancia mentre vengono prese le altre misurazioni.
- 8) La percentuale di grasso corporeo (F), la percentuale di acqua corporea (W) e il peso vengono visualizzati.

I risultati vengono visualizzati nuovamente, quindi la bilancia si spegne.



INDICATORI DI AVVERTENZA



'Lo' = sostituire la batteria.



'O-Ld' = peso eccedente la capacità massima.



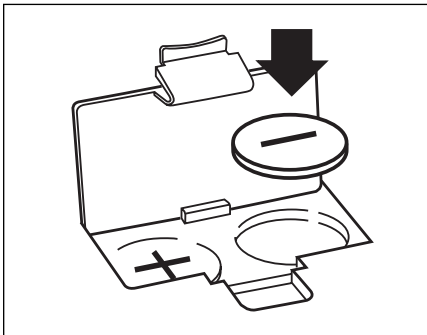
'Err' = valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana.

LA DESCRIZIONE TECNICA

80 cm - 220 cm
6 - 100 anni
La maschio/Femmina
12 memoria di operatore

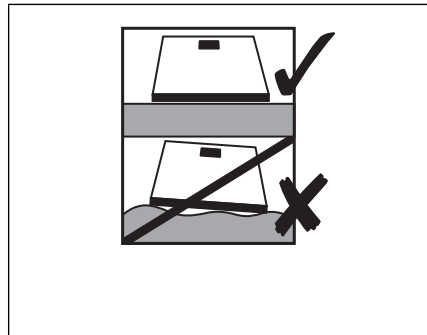
Modalità Bambino = 6-12 anni
Modalità Atleta = 15-50 anni
d = 0.1 % corporeo grasso
d = 0.1 % acqua corporea

SPECIFICHE DI BATTERIA



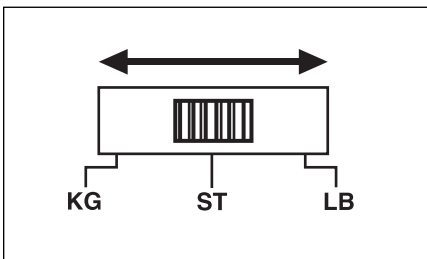
Inserire 2 batterie CR2032.

POSIZIONE



Posizionare la bilancia sul pavimento.

SELEZIONARE IL MODO PESO



Impostare l'interruttore nella parte inferiore del prodotto in KG, ST o LB.




CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE

- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia collocata sulla stessa superficie. Non confrontare letture di peso da una bilancia all'altra poiché si riscontrano alcune differenze dovute alle tolleranze di fabbricazione.
- Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, collocare la bilancia su una superficie piana e dura.
- Per misurazioni più uniformi, è consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno, preferibilmente la sera presto prima dei pasti.
- La bilancia arrotonda per eccesso o per difetto al valore più vicino. Se vi pesate due volte e ottenete due diverse misurazioni, il vostro peso corrisponde al valore intermedio.
- Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici.
- Fare in modo che la bilancia non si saturi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiarne le parti elettroniche.
- La bilancia è uno strumento di precisione: maneggiarla con cura. Non farla cadere né saltarci sopra.

RICERCA E RIPARAZIONE GUASTI

- È obbligatorio essere a piedi nudi quando si utilizzano le misurazioni del grasso corporeo e dell'acqua corporea totale.
- La condizione della pelle della pianta dei piedi può influire sulla misurazione. Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, pulire i piedi con un panno bagnato, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

SPIEGAZIONE DIRETTIVA RAEE

 Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

GARANZIA

Utilizzare questo prodotto esclusivamente per impieghi domestici. Salter si impegna a riparare o sostituire gratuitamente il prodotto, o i suoi componenti (pile escluse), entro 15 anni dalla data di acquisto qualora l'acquirente dimostri che il malfunzionamento dipende da difetti di materiali o lavorazione. La presente garanzia copre le parti funzionanti necessarie all'utilizzo della bilancia. La presente garanzia non copre deterioramenti di natura estetica derivanti da normale usura o danni causati da situazioni accidentali o utilizzo improprio. L'apertura o lo smontaggio della bilancia o dei suoi componenti invalida la presente garanzia. Le richieste di rimborso in garanzia devono essere accompagnate dalla prova di acquisto del prodotto e inviate con affrancatura postale a Salter (o al rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese per i non residenti nel Regno Unito). Imballare con cura la bilancia per prevenire possibili danni durante il transito. La presente garanzia si aggiunge ai diritti dei consumatori stabiliti per legge e non li pregiudica in alcun modo. HoMedics Italy Casella Postale n. 40 26838 Tavazzano / Villavesco (Lo) Italy +39 02 9148 3342.



GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

O corpo humano é constituído, entre outras coisas, por uma percentagem de gordura, que é vital para um corpo saudável e activo – serve para amortecer as articulações e proteger órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura corporal, armazena vitaminas e ajuda o organismo a sustentar-se a si próprio em caso de escassez de alimentos. No entanto, um excesso e igualmente uma escassez de gordura corporal poderão prejudicar a saúde. É difícil determinar o nosso nível de gordura corporal apenas olhando para o espelho. Daí a necessidade de podermos medir e controlar a percentagem de gordura corporal.

A percentagem de gordura corporal fornece uma ideia mais precisa sobre a condição física do que simplesmente o peso – uma perda de peso poderá significar perda de massa muscular e não de gordura – uma pessoa pode continuar a ter "gordura em excesso" mesmo quando a balança indica um "peso normal".

MEDIÇÃO DA ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ EFECTUÁ-LA?

A água presente no organismo, por si só, constitui o componente mais significativo do peso corporal. Representa mais de metade do peso total do corpo e quase dois terços da massa corporal magra (predominantemente constituída por tecidos musculares).

A água desempenha uma série de funções importantes no nosso organismo:

Todas as células do corpo humano, quer da pele, das glândulas, dos músculos, do cérebro ou de qualquer outra parte, só podem funcionar convenientemente se dispuserem de água suficiente. A água desempenha igualmente um papel crucial na regulação do equilíbrio da temperatura corporal, nomeadamente através da transpiração.

Pode dar-se o caso de a relação entre as medições de peso e gordura de uma pessoa ser aparentemente 'normal', mas a ingestão de líquidos revelar-se insuficiente para uma vida saudável.

EM QUE MEDIDA PODE O CONHECIMENTO DAS PERCENTAGENS DE GORDURA E ÁGUA NO ORGANISMO AJUDAR-NOS?

Pode servir como um indicador da eventual necessidade de ajustamento do regime alimentar, do programa de preparação física, ou da ingestão de líquidos, ajudando a alcançar um equilíbrio saudável. Consultar as tabelas (Ver Fig. 1 e 2).

COMO FUNCIONA A BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL ?

As células de gordura e de tecido magro/muscular têm condutibilidades diferentes. Utilizando um sistema conhecido por Análise de Impedância Bioeléctrica (AIB), o medidor de gordura corporal faz passar através do organismo um impulso minúsculo, inócuo e eléctrico, que permite fazer uma leitura da resistência encontrada. Essa leitura é então processada por confronto com a idade, peso, sexo e altura do utilizador, por forma a calcular as percentagens de gordura e água no organismo. Para obter os melhores resultados, deverá utilizar o Medidor Salter de Todo o Organismo (Salter Body Total Analyser) quando o seu organismo estiver hidratado de modo normal (ou seja, nunca após transpiração excessiva, nem imediatamente após um banho, nem após a ingestão de uma quantidade grande de água ou bebidas alcoólicas).

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Com que exactidão é que a percentagem de gordura e de água no meu organismo está a ser medida?

A balança Salter de análise corporal utiliza um método de medição conhecido por Análise de Impedância Bioeléctrica (AIB). Uma corrente minúscula é enviada através do seu organismo, através dos seus pés e pernas. Essa corrente flui com facilidade através dos tecidos musculares magros, que detêm um alto teor de fluidos, mas não flui com facilidade através da gordura. Deste modo, ao medir-se a impedância do seu organismo (ou seja, a sua resistência à corrente) é possível determinar qual a quantidade de tecido muscular. Através deste método, é possível calcular a quantidade de gordura e de água.

Qual é a quantidade de corrente que passa através do meu corpo quando é feita a medição? É uma operação segura?

A corrente é inferior a 1mA, portanto muito pequena e perfeitamente segura. Nem sequer a sentirá. No entanto, convém notar que este aparelho não deverá ser utilizado por pessoas que tenham implantado um aparelho médico electrónico, como um *pacemaker*, como precaução contra qualquer avaria de tal aparelho.

Quando meço a gordura e a água no meu organismo a horas diferentes do dia, acontece apresentarem variações consideráveis. Que valores estão correctos?

As leituras da sua percentagem de gordura corporal variam consoante o teor de água no organismo, e este último vai variando ao longo do dia. Não há uma altura boa ou má do dia para fazer uma leitura, mas deverá fazer as medições a horas certas, em que considere que o seu organismo se encontra hidratado de um modo normal. Evitar fazer medições depois de um banho de imersão ou de uma sauna, depois de fazer exercícios intensos, ou passadas 1-2 horas de ter ingerido uma grande quantidade de líquidos ou uma refeição.

Uma pessoa minha amiga tem um Medidor de Gordura Corporal produzido por outro fabricante. Ao utilizá-lo, constatei que obtive uma leitura de gordura corporal diferente da obtida na minha Balança Salter de Análise Corporal. A que se deve isso?

Medidores de Gordura Corporal diferentes fazem medições em partes do corpo diferentes e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho que podemos dar é não fazer comparações entre aparelhos, mas sim utilizar sempre o mesmo aparelho para monitorizar qualquer alteração.

Como devo interpretar a minha leitura de percentagem de gordura corporal?

Por favor consulte as Tabelas de Gordura Corporal e de Água que são fornecidas com o aparelho. Indicar-lhe-ão se as suas gordura corporal e de água correspondem a uma categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

Que devo fazer se a minha leitura de gordura corporal for muito 'alta'?

A sua percentagem de gordura corporal pode ser reduzida através de um programa sensato de regime alimentar, ingestão de líquidos e exercício físico. Deverá sempre procurar conselho médico antes de iniciar um programa semelhante.

Por que razão são tão diferentes os parâmetros de percentagem de gordura corporal entre os homens e as mulheres?

As mulheres detêm naturalmente uma percentagem de gordura superior à dos homens, devido à constituição dos seus corpos, que é orientada no sentido da gravidez, da amamentação, etc.

O que devo fazer se a leitura da minha percentagem de água for 'Low' = Baixa?

Assegure-se que ingere os líquidos suficientes e procure colocar a sua percentagem de gordura corporal no nível correcto.

Por que razão devo evitar a balança de análise corporal durante a gravidez?

Durante a gravidez, a constituição do corpo da mulher altera-se de modo considerável, de modo a apoiar o feto em desenvolvimento. Nessas circunstâncias, as leituras de percentagem de gordura corporal poderiam ser imprecisas e enganadoras.



PARÂMETROS NORMAIS E SAUDÁVEIS DE GORDURA CORPORAL E DE PERCENTAGEM TOTAL DE ÁGUA NO ORGANISMO

MASCULINO			FEMININO		
IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO	IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	16	16-30%		
17	10-20%	17	15-30%		
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	COM % ÁGUA NO ORGANISMO ABAIXO DO NORMAL	COM % DE ÁGUA NO ORGANISMO NORMAL OU ACIMA DO NORMAL %
GORDURA CORPORAL BAIXA %	É recomendado um programa de preparação física, certificar-se de que ingere água suficiente	É recomendado um programa de preparação física
GORDURA CORPORAL SAUDÁVEL %	Peso e gordura corporal OK, mas ingestão insuficiente de água	Equilíbrio ideal entre gordura corporal, massa muscular e peso
GORDURA CORPORAL ELEVADA %	Necessária uma mudança de regime alimentar, certificar-se de que ingere água suficiente	Necessária uma mudança de regime alimentar

Fig 2

Para quem utiliza o modo "Atleta": é de salientar que os atletas podem ter um intervalo de gordura corporal inferior e um maior intervalo de água no corpo do que os valores indicados acima, dependendo do tipo de desporto ou actividade.

Os resultados das medições de percentagem de água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de tecido muscular. Se a proporção de gordura corporal for alta, ou a proporção de tecido muscular for baixa, os resultados da percentagem de água tenderão a ser baixos.

É importante lembrar que as medições como o peso corporal, a gordura corporal ou a percentagem de água no organismo constituem instrumentos que pode utilizar como um componente do seu estilo de vida saudável. Dado que é normal que se verifiquem flutuações a curto prazo, sugerimos que faça um gráfico da sua evolução ao longo do tempo, em vez de se concentrar nas leituras efectuadas em dias isolados.

Este artigo destina-se apenas a uso doméstico. As mulheres grávidas apenas deverão utilizar a função de pesagem.

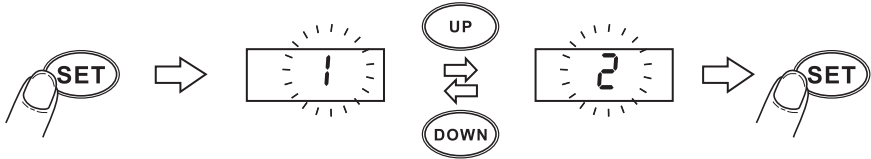
Deve sempre procurar aconselhamento profissional antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício físico.

AVISO: Não utilizar este produto no caso de ser portador(a) de um pacemaker ou outro aparelho médico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

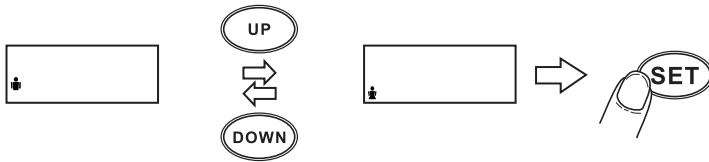


INCLUSÃO DE DADOS PESSOAIS

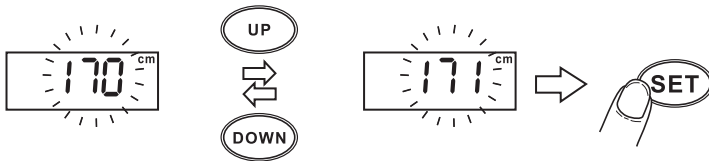
- 1) Prima o botão **ON/OFF** (liga/desliga) para ligar a balança..
- 2) Visualizará "**HI**" seguido de "**1-12**".
- 3) Enquanto "**1-12**" estiver intermitente, prima o botão **SET** para activar o procedimento de configuração. O número do utilizador actual ficará intermitente.
- 4) Enquanto o número de utilizador estiver intermitente, seleccione um número de utilizador premindo os botões **UP** (cima) ou **DOWN** (baixo).
Prima o botão **SET** para confirmar a sua escolha.



- 5) O símbolo de sexo masculino ou feminino ficará intermitente.
Prima o botão **UP** até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o símbolo **SET**.



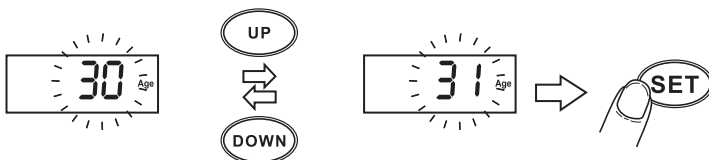
- 6) O visor da altura ficará intermitente.
Prima **UP** ou **DOWN** conforme necessário para definir a sua altura, depois prima o botão **SET**.



- 7) O visor da idade ficará intermitente.
Prima **UP** e **DOWN** conforme necessário para definir a sua idade, depois prima o botão **SET**.

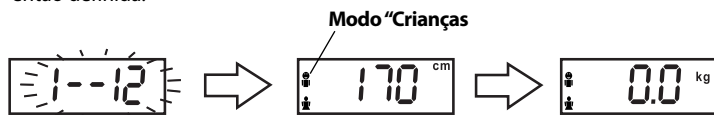
Modo "Crianças":

Quando a idade for definida para 6-12 anos, o modo "crianças" é seleccionado automaticamente. Será visualizado um pequeno ícone de uma criança, conforme ilustrado abaixo





- 8) "1-12" ficará intermitente, sendo visualizados de seguida a altura e o sexo.
Aguarde até "0.0" ser visualizado, depois permita que a balança desligue. A memória estará então definida.



- 9) Repetir o procedimento para um segundo utilizador, ou para alterar os dados pessoais do utilizador.

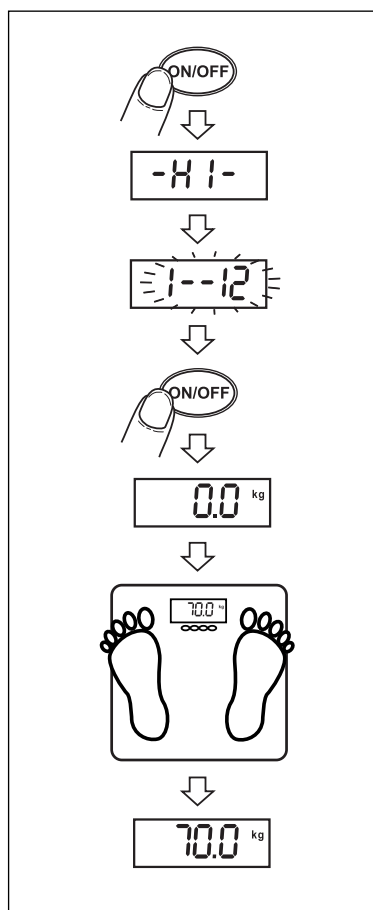
Nota: Para actualizar ou sobrepor os dados em memória, seguir o mesmo procedimento, efectuando as alterações à medida das necessidades.

Sugestão: Durante o procedimento de configuração, prima **ON/OFF** para sair e iniciar novamente a qualquer momento

APENAS LEITURA DE PESO

Coloque a balança numa superfície de nível plano.

- 1) Prima o botão **ON/OFF** para ligar a balança.
- 2) Visualizará "HI" seguido de "1-12".
- 3) Enquanto "1-12" estiver intermitente, prima o botão **ON/OFF** para aceder ao modo só de leitura do peso.
- 4) Será visualizado zero.
- 5) Enquanto estiver a visualizar zero, suba para a plataforma e mantenha-se imóvel.
- 6) Passados alguns segundos, o seu peso será visualizado



LEITURAS DE PESO E GORDURA CORPORAL

Coloque a balança numa superfície de nível plano.

- 1) Prima o botão **ON/OFF** para ligar a balança.
- 2) Visualizará "**HI**" seguido de "**1-12**".
- 3) Enquanto "**1-12**" estiver intermitente, seleccione o seu número de utilizador premindo os botões **UP** ou **DOWN**. O seu peso e sexo serão visualizados.
- 4) Será visualizado zero.

Modo "Atleta":

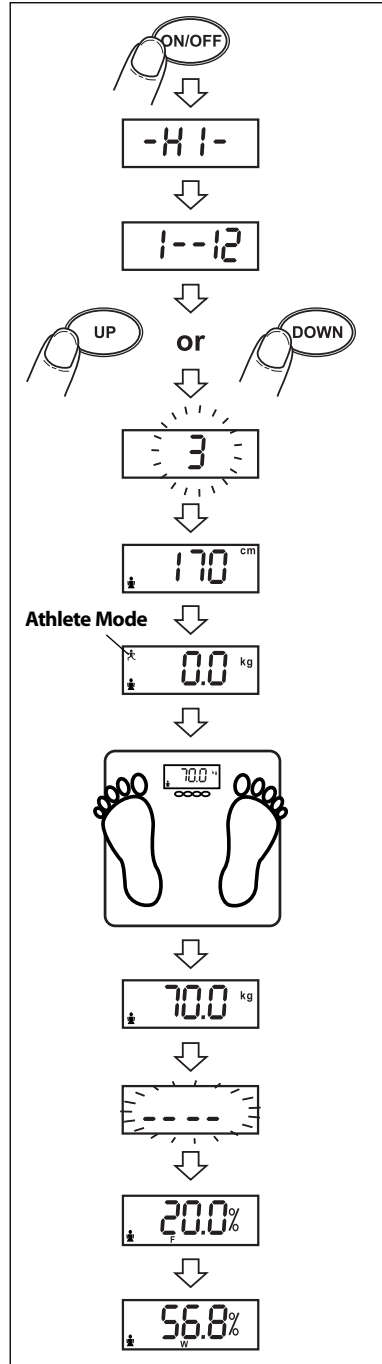
Para seleccionar o modo "Atleta" prima o botão **UP**. Será visualizado um pequeno ícone de um atleta.

Nota: Esta função está disponível apenas para pessoas com idades compreendidas entre 15-50 anos.

Um atleta define-se como uma pessoa que pratica uma actividade física intensa de aproximadamente 12 horas por semana e que tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 60 batimentos por minuto ou menos

- 5) Quando visualizar zero, suba para a plataforma com os pés descalços e mantenha-se imóvel.
- 6) Ao fim de 2-3 segundos o seu peso será visualizado.
- 7) Permaneça em cima da balança enquanto os outros valores são calculados.
- 8) A sua gordura corporal % (F) e total de água no corpo % (W) são visualizados.

Os resultados são repetidos e depois a balança desliga.

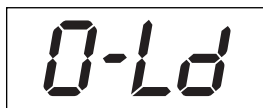




INDICADORES DE AVISO



'Lo' (pouca carga da pilha)
= substituir a pilha.



O-Ld' = O peso excede a
capacidade máxima



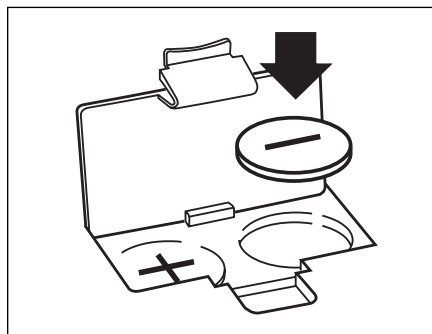
'Err' = fora do limite, operação
incorrecta ou mau contacto
dos pés.

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA

80 cm - 220 cm
6 - 100 anos
Masculino/Feminino
12 memórias de utilizador

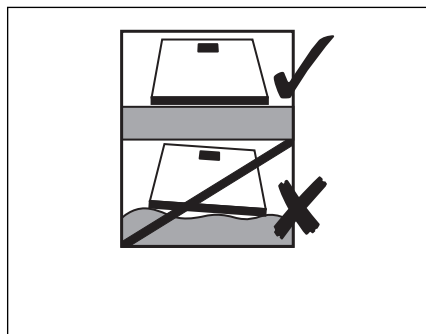
Modo "Crianças" = 6-12 anos
Modo "Atleta" = 15-50 anos
d = 0.1 % gordura de corporal
d = 0.1 % de água no organismo

COLOCAÇÃO DA PILHA



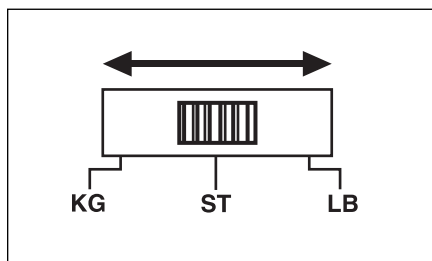
São necessárias 2 pilhas CR2032.

POSIÇÃO



Coloque a balança no chão.

SELECÇÃO DA FUNÇÃO DE PESO



Ajustar o interruptor na parte de baixo do
aparelho para quilos, stones (unidade equivalente
a 14 libras-peso) e libras, ou libras (KG, ST ou LB).




RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

- Pese-se sempre na mesma balança e colocada no mesmo tipo de soalho. Não compare pesagens entre balanças uma vez que as tolerâncias de fabrico admitidas podem causar diferenças.
- Coloque a sua balança num local onde o soalho for nivelado e duro o que garante a máxima exactidão e manutenção da infomação.
- Para obter os melhores resultados, recomendamos-lhe as medições sempre à mesma hora do dia, de preferência ao princípio da noite e antes de uma refeição.
- Ao acordar é uma óptima opção.
- A sua balança arredonda o peso de acordo com a graduação da escala. Se ao pesar-se obtiver dois pesos diferentes o seu peso está entre as duas leituras.
- Limpe a sua balança com um pano suave.
- Não deixe a sua balança molhar-se em demasia pois isso poderá danificar a electrónica.
- Trate a sua balança com cuidado – é um instrumento de precisão. Não a deixe cair ou salte para cima dela.

GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Quando utilizar as avaliações para a gordura corporal e água total no organismo, deve ter os pés descalços.
- O estado da pele das plantas dos pés pode afectar a avaliação.
Para obter os resultados mais rigorosos e consistentes, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.

EXPLICAÇÃO DA REEE

 Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

GARANTIA

Este equipamento destina-se apenas para uso doméstico. A Salter procederá à reparação ou substituição do equipamento, ou de qualquer componente do mesmo (excluindo baterias) sem qualquer encargo por um período de 15 anos a contar da data de aquisição, caso se comprove que a falha se deve a um defeito de fabrico ou do material. A presente garantia inclui os componentes que afectam o funcionamento da balança. Não abrange a deterioração do acabamento provocada por uma utilização e um desgaste normais nem danos provocados acidentalmente ou por utilização indevida. A abertura ou a desmontagem da balança ou dos respectivos componentes anulará a garantia. As reivindicações ao abrigo da garantia deverão ser acompanhadas pela prova de compra e enviadas para a Salter (ou representante Salter local fora do Reino Unido), com portes de devolução pagos. Devem tomar-se as devidas precauções de embalagem para que não se verifiquem danos durante o transporte. A presente promessa acresce aos direitos que a lei confere ao consumidor e que não podem, de modo algum, ser afectados pela garantia. Fora do Reino Unido, contacte o seu representante Salter local.

KROPPSFETT – HVA BETYR DET?

Menneskekroppen består blant annet av en prosentdel fett. Dette er viktig for en sunn, fungerende kropp. Fettet fungerer som en støtpute rundt ledd og beskytter viktige organer, bidrar til å regulere kroppstemperaturen, lagrer vitaminer og hjelper kroppen med vedlikehold når matlageret er knapt. For mye kroppsfett eller også for lite kroppsfett kan derimot være ødeleggende for helsen. Det er vanskelig å måle hvor mye kroppsfett vi har i kroppen simpelthen ved å se på oss selv i speilet. Derfor har vi behov for å måle og overvåke prosentandelen av kroppsfett.

Prosentandelen av fett gir deg et mye bedre mål av hvor god form du er i enn vekt alene – sammensetningen av vekt tap kan bety at du mister muskelmasse i stedet for fett – du kan fortsatt være overvektig selv om en vekt indikerer 'normalvekt'.

MÅLING AV VANN I KROPPEN – HVORFOR MÅLE DET?

Vann er den viktigste enkeltkomponenten av kroppsvekten. Det utgjør over halvparten av din totale vekt og nesten to tredjedeler av kroppsmassen (hovedsakelig muskler).

Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen:

Alle cellene i kroppen, enten de er i huden, kjertler, muskler, hjernen eller andre steder, kan kun fungere ordentlig hvis de har nok vann. Vann spiller også en viktig rolle i å regulere kroppstemperaturbalansen, særlig gjennom svetting.

Kombinasjonen av din vekt og fettmålingen kan synes å være "normal", mens væskeinntaket ditt kan være utilstrekkelig for et sunt liv.

HVORDAN KAN DET HJELPE Å VITE PROSENTANDELEN FETT OG VANN?

Dette kan fungere som en guide til å endre enten kosthold, treningsprogram eller væskeinntak for å hjelpe deg med å oppnå en sunn balanse. Se tabellene (se fig. 1 og fig. 2).

HVORDAN FUNGERER VEKT MED KROPPSANALYSATOR?

Fettceller og magre-/muskelceller har forskjellig ledeevne. Ved å bruke et system kjent som bioimpedansanalyse (BIA) sender kroppsfettsanalysatoren svært små, uskadelige, elektriske impulser gjennom kroppen for å bestemme en motstandsavlesning. Denne avlesningen behandles så sammen med brukerens alder, vekt, kjønn og høyde for å beregne prosentandelen kroppsfett og -vann. For mest mulig konsekvente resultater, bruk kun Salter Total Body Analyser når kroppen er normalt hydrert (f.eks. ikke etter overdreven svetting eller rett etter et bad, og heller ikke etter å ha drukket store mengder vann eller alkohol.).

SPØRSMÅL OG SVAR

Hvor nøyaktig er målingen av kropps fett og vann?

Salters vekt med kroppsanalyator bruker en målingsmetode kjent som bioimpedansanalyse (BIA). En elektrisk impuls sendes gjennom kroppen din via bena dine. Denne impulsen passerer lett gjennom magert muskelvev, som har en høy væskeandel, men den går ikke like raskt gjennom fett. Ved å måle kroppens impedanse (altså motstand mot denne impulsen) kan man måle kroppens andel med muskler. Ved hjelp av denne kan man anslå mengde fett og vann i kroppen.

Hvor mye strøm inneholder impulsen som sendes gjennom kroppen når jeg foretar denne målingen? Kan det være farlig?

Strømmengden er på mindre enn 1 mA, en meget liten mengde som er helt ufarlig. Du vil ikke kjenne noen ting. Legg imidlertid merke til at brukere av medisinsk utstyr som pacemaker o.l. bør unngå å bruke dette apparatet.

Hvis jeg måler kropps fett og vann på forskjellige tider av dagen, kan målingene variere ganske mye. Hvilken verdi er korrekt?

Målingen av kropps fettprosent varierer avhengig av hvor mye vann man har i kroppen, og dette igjen endrer seg i løpet av dagen. Det finnes ikke noen "rett" eller "gal" tid på dagen å måle fettprosenten på, men du bør sørge for at det gjøres til samme tid hver gang, og på et tidspunkt der kroppen ikke av ulike grunner er dehydrert. Unngå å måle fettprosenten umiddelbart etter at du har badet etter vært i badstu, etter en hard treningsøkt eller innen et par timer etter at du har inntatt et større måltid mat eller større mengder drikke.

En av vennene mine har en vekt med kroppsanalyator fra en annen produsent. Da jeg prøvde den, fikk jeg en annen måling enn det jeg får på Salters vekt med kroppsanalyator. Hva skyldes dette?

Forskjellige analysevekter for kropps fett måler forskjellige deler av kroppen og anvender ulike algoritmer for å beregne kroppens fettprosent. Du bør helst unngå å sammenlikne resultatet med andre enheter, og heller bruke samme enhet fra gang til gang for å følge med på eventuelle forandringer i kroppen din.

Hvordan skal jeg tolke måleresultatet av min fettprosent?

Se Bodyfat Tables som fulgte med produktet. Disse vil hjelpe deg til å finne ut hvilken kategori din fettprosent faller inn under; enten lav, normal, høy eller meget høy (avhengig av alder og kjønn).

Hva skal jeg gjøre om kropps fettmålingen er svært høy?

En fornuftig slankekur ledsaget av trening kan føre til at fettprosenten din senkes. Du bør alltid rådføre deg med medisinsk personell før du setter i gang med et slankeprogram.

Hvorfor er det så store forskjeller mellom menn og kvinner når det gjelder kropps fett?

Kvinner er fra naturens side utstyrt med en høyere fettprosent enn menn. Kvinnekroppen er beregnet på å kunne tåle svangerskap, amming osv.

Hva skal jeg gjøre dersom min vannprosent er for 'lav' (low)?

Sørg for at du regelmessig får tilført tilstrekkelig med væske og jobber med å bringe fettprosenten innenfor det sunne området.

Hvorfor bør jeg ikke bruke vekt med kroppsanalyator når jeg er gravid?

Under et svangerskap er kvinnekroppen i stadig forandring. Under slike forhold vil avlesninger av fettprosenten kunne være uøyaktige og misvisende.


NORMAL OG SUNN PROSENTANDEL KROPPSFETT OG VANN I KROPPEN TOTALT

HANN			KVINNE		
ALDER	KROPPSFETT	VANN I KROPPEN	ALDER	KROPPSFETT	VANN I KROPPEN
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL VERDI VANN I KROPPEN %	NORMAL OG FOR HØY VERDI VANN I KROPPEN %
LAV KROPPSFETT %	Mosjonsprogram anbefales, sørg for tilstrekkelig inntak av vann	Mosjonsprogram anbefales
SUNN KROPPSFETT %	Vekt og kroppsfett OK, men utilstrekkelig inntak av vann	Ideell balanse mellom kroppsfett, muskelmasse og vekt
HØY KROPPSFETT %	Endring av nødvendig diett slik at det sikres tilstrekkelig inntak av vann	Endring av nødvendig diett

Fig 2

Et lite barne-ikon vil komme til syne, som illustrert nedenfor

For de som bruker «Atlet-modus» (for idrettsmenn/kvinner): legg merke til at idrettsmenn/kvinner kan ha et lavere kroppsfett-område og et høyere kroppsvann-område enn vist ovenfor, avhengig av typen idrett eller aktivitet.

Måling av vann i kroppen påvirkes av det proporsjonelle forholdet mellom kroppsfett og muskler. Hvis man har mye kroppsfett, eller lite muskler, vil målingene normalt vise at man har lite vann i kroppen.

Det er viktig at du husker at målinger som for kroppsvekt, -fett og -vann er verktøy som du kan bruke som et element i en sunn livsstil. Det er normalt med varierende verdier over kort tid, derfor foreslår vi at du ser på fremskrittet over en lengre periode fremfor å fokusere på målingene for hver enkelt dag.

Dette produktet er kun beregnet på bruk i privathusholdninge. Gravide kvinner bør bare bruke vektfunksjonen.

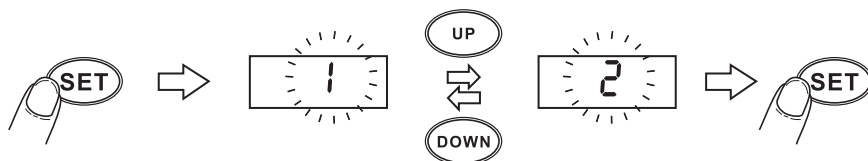
Det må alltid søkes profesjonell medisinsk veiledning før det settes i gang med diett og mosjonsprogram.

FORSIKTIG: Bruk ikke dette produktet hvis du har pacemaker eller annet medisinsk utstyr i kroppen. Ta kontakt med legen din hvis du er i tvil.

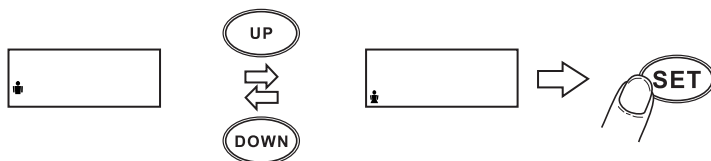


STILL INN PERSONLIG MINNEFUNKSJON

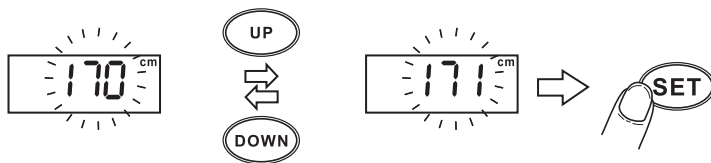
- 1) Trykk på **AV/PÅ**-knappen for slå på vekten.
- 2) "HI" blir vist fulgt av «1-12».
- 3) Samtidig som «1-12» blinker, trykk på **SET** (Innstillingsknappen) for å aktivere oppsettprosedyren. Nåværende brukernummer vil blinke.
- 4) Samtidig som brukernummeret blinker, velg et brukernummer ved å trykke på **OPP-** (**UP**) eller **NED-** (**DOWN**) knappene. Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte valget ditt.



- 5) Symbolet for mann eller kvinne vil blinke. Trykk på **OPP**-knappen (**UP**) til korrekt symbol blinker, trykk deretter på **SET**-knappen.



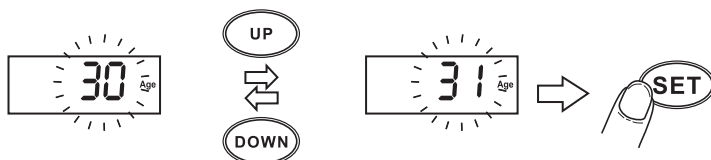
- 6) Høyden blir vist ved å blinke. Trykk på **OPP**- eller **NED**-knappen etter behov for å stille inn høyden din, trykk deretter på **SET**-knappen.



- 7) Alderen blir vist ved å blinke. Trykk på **OPP**- eller **NED**-knappen etter behov for å stille inn alderen din, trykk deretter på **SET**-knappen.

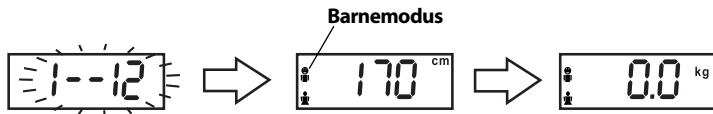
Barnemodus:

Når alderen er innstilt fra 6-12 år, velges barnemodus automatisk. Et lite atlet-ikon kommer til syne.





- 8) 1«1-12» vil blinke, og høyden og kjønnen ditt blir deretter vist.
Vent til at «0.0» blir vist og la deretter vekten slå seg av. Minnet er nå innstilt.



- 9) Gjenta prosedyren for en annen bruker, eller for å endre brukerinnstillinger.

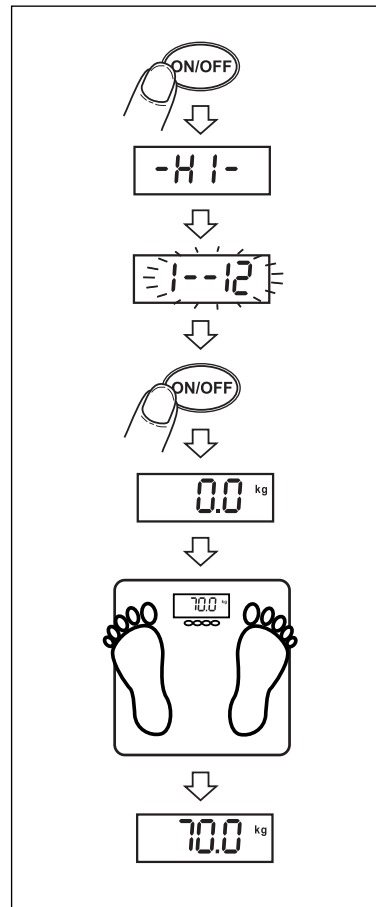
Merknad: Du kan oppdatere eller overskrive data i minnet ved å følge prosedyren over.

Tips: Under oppsettprosedyren, trykk på AV/PÅ-knappen for å avslutte og start på nytt når som helst.

AVLESING AV VEKT

Plasser vekten på et flatt underlag.

- 1) Trykk på AV/PÅ-knappen for å slå på vekten.
- 2) «HI» blir vist fulgt av «1-12».
- 3) Samtidig som «1-12» blinker, trykk på AV/PÅ-knappen for kun å sette inn vektavlesing-modus.
- 4) Null blir vist.
- 5) Samtidig so null vises, gå på vekten og stå stille.
- 6) Etter noen få sekunder blir vekten din vist.



VERDIER FOR VEKT OG KROPPSFETT

Plasser vekten på et flatt underlag.

- 1) Trykk på AV/PÅ-knappen for å slå på vekten.
- 2) "HI" blir vist fulgt av «1-12».
- 3) Samtidig som «1-12» blinker, velg brukernummere ditt ved å trykke på **OPP**- eller **NED**-knappen. Din høyde og kjønn blir vist.
- 4) Null blir vist.

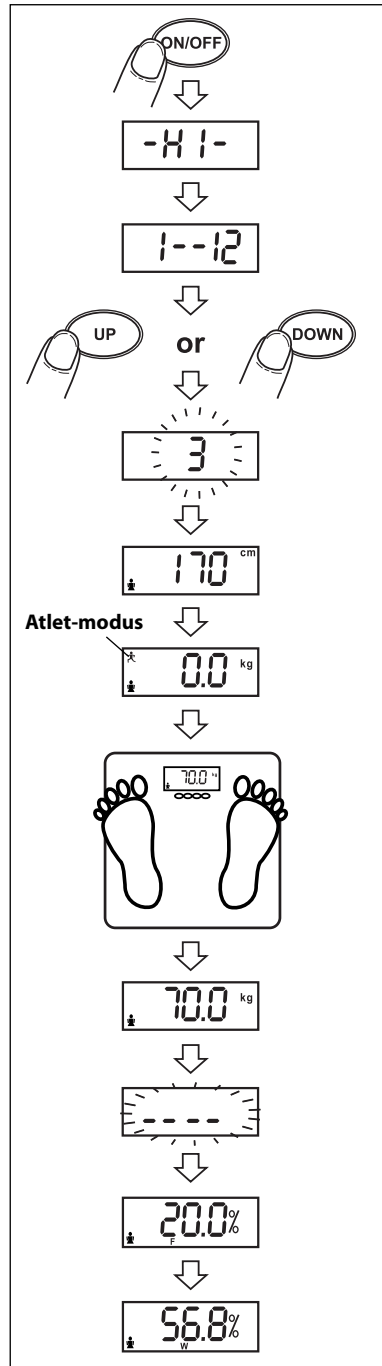
Atlet-modus:

For å velge Atlet-modus, trykk på **OPP**-knappen. Et lite atlet-ikon kommer til syne.

Merknad: Denne egenskapen er kun tilgjengelig for de som er mellom 15-50 år

Definisjonen på en atlet (idrettsmann/kvinne) er en person som driver intens fysisk aktivitet i ca. 12 timer per uke og som har en hjertehastighet på ca. 60 slag per minutt eller mindre når kroppen er i hvile.

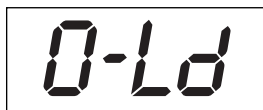
- 5) Når null vises, gå på vekten barbert og stå stille.
 - 6) Etter 2-3 sekunder blir vekten din vist.
 - 7) Forsett å stå på vekten mens de andre avlesningene blir tatt.
 - 8) Din kroppsfettprosent (F) og total kroppsvannprosent (W) blir vist.
- Resultatene blir gjentatt og vekta slår seg deretter av.



VARSLSMELDINGER



"Lo" = bytt batteri



"O-Ld" = Vekten overskrider maksimum kapasitet



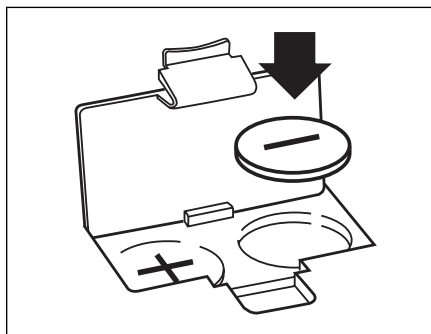
"Err" = utenfor område, feil bruk eller dårlig kontakt med føttene.

TEKNISK SPESIFIKASJON

80 cm - 220 cm
6 - 100 år
Hann/Kvinne
12 brukerhukommelse

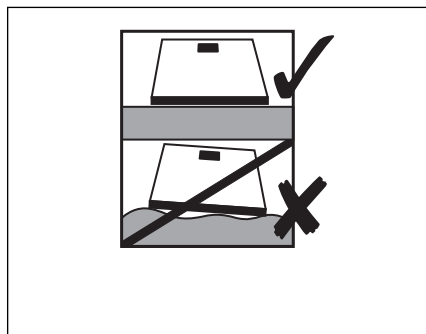
Barnemodus = 6-12 år
Atlet-modus = 15-50 år
d = 0.1 % kroppsfett
d = 0.1 % vann i kroppen

SETT I BATTERIET



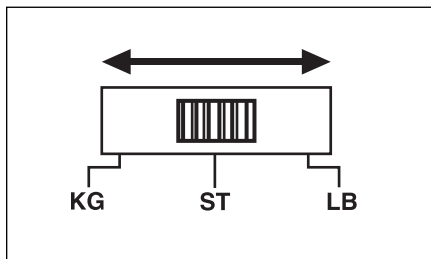
Krever 2 stk CR2032-batterier.

POSISJON



Sett vekten på guivet.

VELG INNSTILLING



Sett bryteren på undersiden av enheten til KG, ST eller LB.




RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD

- Vei deg alltid på samme vekt og samme underlag.
Ikke sammenlign tall fra flere vekter, ettersom det på grunn av konstruksjonen alltid vil være små forskjeller fra vekt til vekt.
- Plasser vekten på et hardt, flatt gulv for å få en så nøyaktig avlesning som mulig.
- Vei deg alltid til samme tid på dagen, før måltider og uten fottøy.
For eksempel når du står opp om morgenen.
- Vekten runder opp eller ned til nærmeste vekttrinn. Hvis du veier deg to ganger og får to forskjellige avlesninger, ligger vekten din mellom disse avlesningene.
- Tørk av vekten med en fuktig klut. Bruk ikke kjemikalier.
- La ikke vekten komme i kontakt med vann, da dette kan ødelegge elektronikken i vekten.
- Behandle vekten forsiktig – den er et presisjonsinstrument. Unngå å miste den i bakken og å hoppe på den.

FEILSØKNINGSGUIDE

- Du må være barbert under måling av kroppsfett og totalt kroppsvann.
- Tilstanden på huden under føttene dine kan ha innvirkning på avlesningen.
For å få den mest nøyaktige og konsekvente avlesningen, tørk føttene dine med en fuktig klut slik at føttene er litt fuktig før du går på vekten.

WEEE FORKLARING

 Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdningsøppel. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

GARANTI

Dette produktet er utelukkende beregnet på bruk i hjemmet. Salter vil reparere eller erstatte et produkt eller deler av et produkt (ikke inkludert batterier) vederlagsfritt dersom det innen 15 år fra kjøpsdato kan påvises feil i utførelse eller materialer. Denne garantien gjelder deler som påvirker bruken av vekten. Den dekker ikke kosmetisk forringelse forårsaket av vanlig slitasje eller skader forårsaket av uhell eller feil bruk. Garantien gjøres ugyldig dersom vekten eller noen av vektens komponenter åpnes eller demonteres. Erstatningskrav dekket av garantien må understøttes av kjøpsbevis og returneres til Salter (eller en avtalt lokal Salter-representant utenfor Storbritannia) for avsenders regning. Vekten må emballeres nøye, slik at den ikke skades under transport. Denne garantien gjelder i tillegg til eventuelle lovbestemte rettigheter og får ingen innvirkning på disse. Hvis du er hjemmehørende et annet sted enn Storbritannia, kontakter du din lokale Salter-representant.



LICHAAMSVET – WAT IS DAT PRECIËS?

Het menselijk lichaam bestaat, onder andere, uit een percentage vet. Dit is cruciaal voor een gezond, functionerend lichaam – het werkt als schokdemper voor de gewrichten en het beschermt de belangrijke organen, het helpt de lichaamstemperatuur te reguleren, slaat vitamines op en ondersteunt het lichaam bij een schaarse voedselinname. Te veel of te weinig lichaamsvet daarentegen kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. We kunnen moeilijk inschatten hoeveel lichaamsvet ons lichaam bevat door gewoon in de spiegel te kijken. Daarom is het nodig het lichaamsvetpercentage te kunnen meten en controleren.

Het lichaamsvetpercentage zegt u meer over uw fitheid dan enkel uw gewicht – het gewicht dat u verliest kan bestaan uit spierweefsel in plaats van vet – u kan nog altijd "te veel vet" hebben, zelfs wanneer de weegschaal een "normaal gewicht" aangeeft.

LICHAAMSVOCHT GEHALTE – WAAROM METEN?

Lichaamsvocht is de meest belangrijke component in het totaalgewicht. Meer dan de helft van het totale gewicht, en bijna tweederde van de lichaamsmassa (meest spieren) bestaat uit vocht.

Water heeft een aantal belangrijke functies in het lichaam:

Alle cellen in het lichaam, zowel in de huid, klieren, spieren, hersenen en op andere plekken, kunnen alleen goed functioneren wanneer ze voldoende water hebben. Water speelt ook de belangrijkste rol bij het reguleren van de lichaamstemperatuur, met name door transpiratie.

Het kan voorkomen dat het gewicht en de vet-meting normaal lijkt, maar dat het vochtgehalte te laag is voor een gezond leven.

HOE KAN HET WETEN VAN DE VET/VOCHT PERCENTAGES HELPEN?

Het kan helpen een gezonde balans te bereiken door het dieet, fitness programma of de inname van vocht aan te passen. Zie tabellen (Figuur 1 en figuur 2).

HOE WERKT DE LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL?

Vetcellen en vlees/spier cellen hebben beide een verschillende "geleiding". Door gebruik te maken van het zogeheten "Bio electrical Impedance Analysis (BIA)" systeem, wordt gedurende 1 minuut een onschadelijke elektrische impuls door het lichaam gestuurd die de verschillende geleiding in het lichaam leest. Met deze informatie wordt samen met de ingestelde leeftijd, geslacht en lengte een calculatie gemaakt van de totale percentages lichaamsvet en lichaamsvocht voor een zo gelijkmatig mogelijk beeld. Gebruik de lichaamsanalyse weegschaal alleen wanneer uw lichaam normaal 'gehydrateerd' is (dwz niet vlak na een grote inspanning, niet vlak nadat u in bad bent geweest en niet vlak nadat u veel water of alcohol gedronken heeft).

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Hoe wordt precies mijn lichaamsvet en vocht gemeten?

De Salter lichaamsanalyse weegschaal maakt gebruik van een methode die bekend staat als de "Bio Electrical Impedance Analysis (BIA)". Hij stuurt een minuut lang stroom door uw lichaam via uw voeten en benen. Deze stroom stroomt gemakkelijk door het magere spierweefsel dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet zo gemakkelijk door vet. Zo kan hij via de impedantie van uw lichaam (i.e. de weerstand tegen de stroom), de hoeveelheid spieren bepalen. Hiermee wordt de hoeveelheid vet en vocht ingeschat.

Wat is de waarde van de stroom die door mij gaat wanneer dit wordt gemeten? Is dit veilig?

De stroom is minder dan 1mA. Dit is miniem en volledig onschadelijk. U zult het niet voelen. Zorg er a.u.b. wel voor dat mensen met elektronische medische implantaten zoals een pacemaker het toestel niet gebruiken, als voorzorg tegen storingen van het implantaat.

Wanneer ik mijn lichaamsvet en vocht op verschillende momenten op de dag meet, krijg ik verschillende uitslagen. Wat is de correcte meting?

Het percentage lichaamsvet varieert met het verschil in lichaamsvocht in de loop van de dag. Er is geen juist of fout moment om het te meten. Wij raden u aan te meten op een moment wanneer u denkt dat uw lichaam normaal gehydrateerd is. Vermijd metingen vlak nadat u een bad heeft genomen, in de sauna bent geweest, intensief gesport heeft of 1-2 uur nadat u een grote hoeveelheid heeft gedronken of heeft gegeten.

Een kennis heeft een lichaamsvet meter van een ander merk. Wanneer ik deze gebruik krijg ik een andere uitslag dan op de Salter lichaamsanalyse weegschaal. Hoe kan dit?

Verschillende analysatoren voor lichaamsvet nemen metingen op verschillende plaatsen van het lichaam en gebruiken andere wiskundige algoritmes om het lichaamsvetpercentage te berekenen. Het beste advies is toestellen niet te vergelijken maar hetzelfde toestel te blijven gebruiken om veranderingen op te volgen.

Hoe interpreteer ik mijn lichaamsvetpercentage?

De lichaamsvettabellen die bij het product worden geleverd, helpen u hierbij. Ze vertellen u of uw lichaamsvetpercentage in een lage, normale, hoge of heel hoge categorie valt (naargelang uw leeftijd en geslacht).

Wat kan ik doen als mijn lichaamsvet percentage erg hoog is?

Een verstandig dieet en bewegingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage verlagen. Voordat u aan zo'n programma begint, moet u professioneel medisch advies invoeren.

Waarom verschillen de lichaamsvetpercentages van mannen en vrouwen zo erg?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen omdat hun lichaam is uitgerust voor zwangerschappen, borstvoeding, enz.

Wat moet ik doen als de uitslag van mijn vocht percentage laag is?

Zorg dat u regelmatig voldoende vocht tot u neemt en werk naar een gezond lichaamsvet percentage toe.

Waarom kan ik geen gebruik maken van de lichaamsanalyse weegschaal als ik zwanger ben?

Tijdens een zwangerschap verandert de samenstelling van een vrouwenlichaam aanzienlijk om de ontwikkeling van het kind te ondersteunen. In deze omstandigheden is het mogelijk dat het weergegeven lichaamsvetpercentage onnauwkeurig en misleidend is.


NORMALE GEZONDE VERHOUDING VAN LICHAAMSVET EN LICHAAMSVOCHT PERCENTAGE

MAN			VROUW		
LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT	LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	16	16-30%		
17	10-20%	17	15-30%		
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%	55%	30-39	22-32%	47%
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%		60-69	28-38%	

Fig 1

	ONDER NORMALE LICHAAMSVOCHT %	NORMALE EN BOVEN LICHAAMSVOCHT %
LAAG LICHAAMSVET %	Condiëtraining wordt aangeraden, Zorg voor voldoende vocht inname	Condiëtraining wordt aangeraden
GEZOND LICHAAMSVET %	Gewicht en lichaamsvet % ok, maar onvoldoende vocht inname	Ideale balans lichaamsvet, spiermassa en gewicht
HOOG LICHAAMSVET %	Veranderen van dieet is noodzakelijk, zorg voor voldoende water inname	Veranderen van dieet is noodzakelijk

Fig 2

Voor mensen die de atleetstand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen.

De resultaten van de lichaamsvocht meting wordt mede bepaald door de aanwezige hoeveelheid lichaamsvet en spieren. Wanneer het percentage lichaamsvet hoog is of de hoeveelheid spieren laag, dan zal de hoeveelheid lichaamsvocht laag zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat het meten van lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht slechts hulpmiddelen zijn bij het streven naar een gezonde levensstijl. Korte termijn veranderingen zijn normaal, wij raden u aan om de resultaten over een langere periode naast elkaar te leggen en u niet te richten op de meetresultaten van een dag.

Dit product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de weegfunctie te gebruiken.

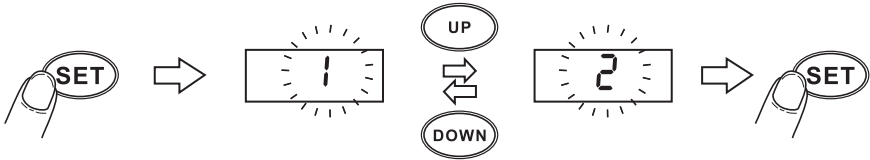
Vraag altijd professionele begeleiding en advies voor u aan een dieet of fitness programma begint.

WAARSCHUWING: Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch hulpmiddel heeft. Raadpleeg uw arts in geval van twijfel

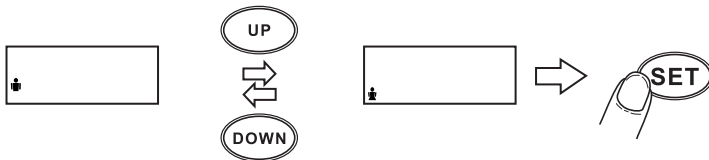


PERSOONLIJKE GEHEUGENTOETSEN INSTELLEN

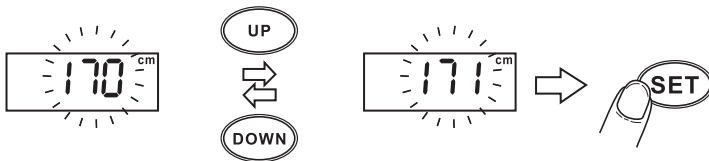
- 1) Druk de **ON/OFF**-toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) Op het display verschijnt '**HI**', gevolgd door '**1-12**'.
- 3) Terwijl '**1-12**' knippert, drukt u op de **SET**-toets om de procedure voor het instellen te activeren. Het huidige gebruikersnummer knippert.
- 4) Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op de **UP** of **Down** toetsen te drukken.
Druk op de **SET** toets om uw keuze te bevestigen



- 5) Het man- of vrouw-icoon knippert.
Druk op de **UP**-toets totdat het juiste icoon knippert, druk daarna op de **SET**-toets.



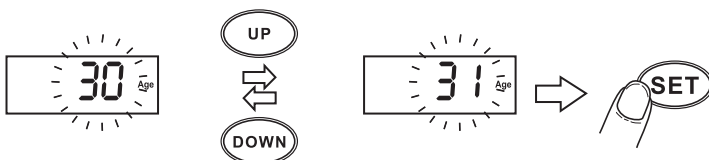
- 6) Het lengte-icoon knippert.
Druk op de **UP**- of **DOWN**-toets om uw juiste lengte in te stellen, druk daarna op de **SET**-toets.



- 7) De leeftijd knippert op het display.
Druk **UP** en **DOWN** in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de **SET** toets

Kinderstand:

Indien u een leeftijd instelt van 6-12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen. Er verschijnt een klein kind-icoontje, zoals hieronder afgebeeld



- 8) '1-12' knippert, daarna verschijnen uw lengte en geslacht op het display.
Wacht totdat '0.0' op het display verschijnt, laat de weegschaal daarna uitschakelen. Op dat moment is het geheugen ingesteld.



- 9) Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker, of om gebruikersinstellingen te veranderen.

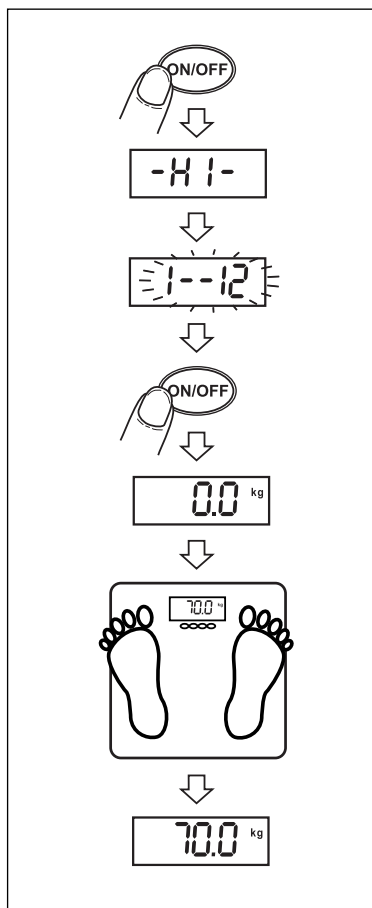
Opmerking: Als u de gegevens in het geheugen wilt aanpassen of veranderen, volgt u dezelfde procedure en past u aan waar nodig.

Tip: Tijdens de instellingsprocedure kunt u op **ON/OFF** drukken om de procedure te verlaten en op een ander moment weer te starten.

ALLEEN GEWICHT TONEN

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

- 1) Druk de **ON/OFF** toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) Op het display verschijnt 'HI' gevolgd door '1-12'.
- 3) Terwijl '1-12' knippert, drukt u op de **ON/OFF**-toets om de stand voor 'alleen wegen' in te schakelen.
- 4) Er verschijnt een nul.
- 5) Stap op het plateau als de nul op het display verschijnt en sta stil.
- 6) Na enkele seconden verschijnt uw gewicht op het display.



GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

- 1) Druk de **ON/OFF** toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) Op het display verschijnt '**HI**', gevolgd door '**1-12**'.
- 3) Terwijl '**1-12**' knippert, kiest u uw gebruikersnummer door de **UP**- of **DOWN**-toetsen in te drukken.
Uw lengte en geslacht verschijnen op het display.
- 4) Er verschijnt een nul.

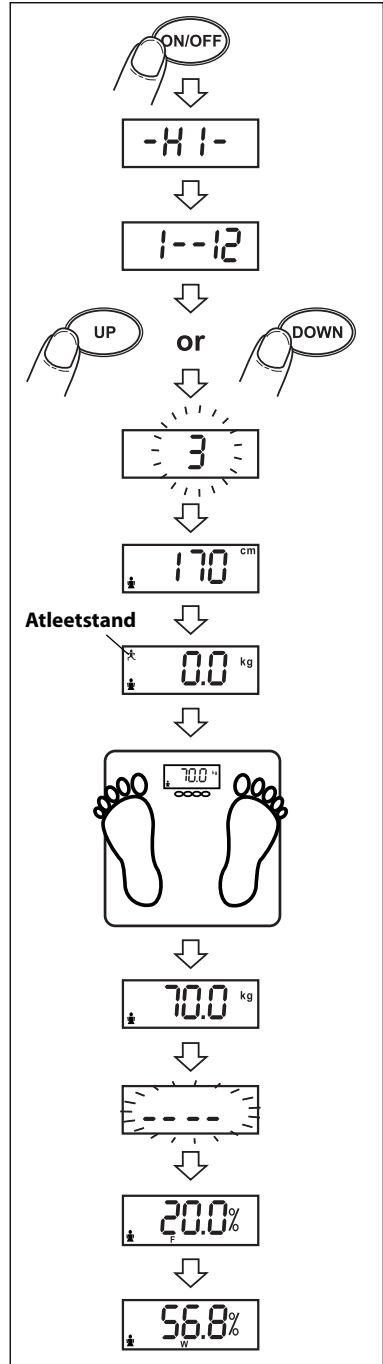
Atleetstand:

Om de atleetstand te kiezen drukt u op de **UP** toets.

Let op: Deze stand is alleen beschikbaar indien u tussen de 15-50 jaar oud bent.

De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

- 5) Als de nul wordt weergegeven, stapt u blootsvoets op het plateau en blijft u stilstaan.
- 6) Na 2-3 seconden wordt uw gewicht weergegeven.
- 7) Blijf op de weegschaal staan terwijl de andere metingen worden verricht.
- 8) Uw lichaamsvet % (F), totale lichaamswater % (W) en gewicht worden weergegeven.
De resultaten worden herhaald en vervolgens schakelt de weegschaal uit.



WAARSCHUWINGEN



'Lo' = batterij vervangen.



'O-Ld' = Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit.



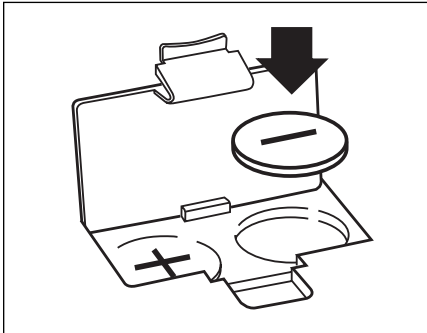
'Err' = valt buiten bereik, onjuiste handeling of slecht voetcontact.

TECHNISCHE BESCHRIJVINGEN

80 cm - 220 cm
6 - 100 jaar
Mannetje/Wijfje
12 gebruikersgeheugen

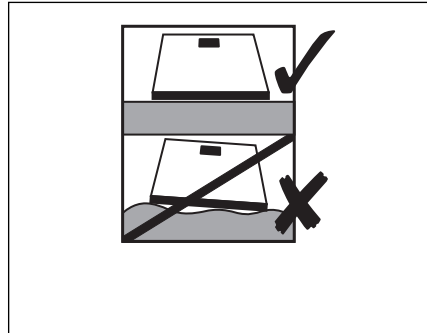
Kinderstand = 6-12 jaar
Atleetstand = 15-50 jaar
d = 0.1 % lichaamsvet
d = 0.1 % lichaamsvocht

BATTERIJ PLAATSEN



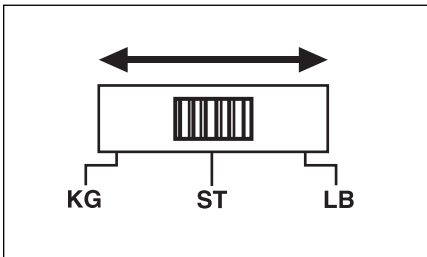
Heeft 2 CR2032-batterijen nodig.

POSITIE



Zet de weegschaal op de grond.

GEWICHTSEENHEID SELECTEREN



Stel de schakelaar onderaan het product in op KG, ST of LB.



ADVIES VOOR GEBRUK EN ONDERHOUD

- Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk geen meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces.
- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer voor de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting.
- Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten.
- De weegschaal rondt naar de eerstvolgende stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tussenin.
- Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen.
- Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken.
- Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.

PROBLEMEN OPLOSSEN

- U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootsvoets uit te voeren.
- De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting.
Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te vegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal stapt.

UITLEG OVER AEEA

 Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggeworpen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuveilige recycling accepteren.

GARANTIA

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter zal het product, of een onderdeel van dit product (behalve batterijen), gratis repareren of vervangen mits binnen 15 jaar na de aankoopdatum kan worden aangetoond dat het product defect is geraakt vanwege tekortschietend vakmanschap of gebrekkige materialen. Deze garantie heeft betrekking op werkende onderdelen die van invloed zijn op de werking van de weegschaal. De garantie heeft geen betrekking op cosmetische aantastingen veroorzaakt door slijtage of beschadigingen die per ongeluk of door verkeerd gebruik zijn ontstaan. Worden de weegschaal of onderdelen ervan geopend of gedemonteerd, dan komt de garantie te vervallen. Claims die onder de garantie worden ingediend, moeten vergezeld gaan van een aankoopbewijs en op kosten van de verzender worden geretourneerd aan Salter (of de plaatselijke Salter-agent indien buiten het Verenigd Koninkrijk). De weegschaal dient zodanig te worden verpakt dat deze tijdens het transport niet beschadigd kan raken. Deze handelingen vormen een aanvulling op de wettelijk vastgelegde rechten van de consument en is hierop niet van invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk kunt u contact opnemen met de plaatselijke, erkende dealer van Salter.



FETTPROCENT- VAD INNEBÄR DET?

Människokroppen består till en viss procent av fetter. Detta är viktigt för en frisk, fungerande kropp eftersom de beskyddar livsviktiga organ, fungerar som dämpare mellan leder, hjälper att hålla kroppstemperaturen, samlar på vitaminer och hjälper att uppehålla kroppen då mattillförseln är otillräcklig. Både för mycket och för lite kroppsfett kan vara skadligt för hälsan. Eftersom det är svårt att uppskatta hur mycket fett vi har i kroppen enbart genom att se oss i spegel är det viktigt att kunna mäta och kontrollera fettprocenten.

Fettprocenten ger en bättre bild av vår hälsa än enbart vikten. Även om du går ner i vikt kan det betyda att istället för att förlora fett, förlorar du muskelmassa – du kan fortfarande ha för mycket fett även om vågen visar på normalvikt.

MÄTNING AV KROPPSVÄTSKA – VARFÖR?

Kroppsvätskan är den enskilt viktigaste komponenten i kroppsvikten. Den utgör mer än hälften av din totala vikt och nästan två tredjedelar av kroppsmassan (huvudsakligen muskler).

Vätskan har ett antal viktiga uppgifter i kroppen:

Alla celler i kroppen, oavsett om de finns i huden, körtlar, muskler, hjärnan eller någon annanstans, kan endast fungera riktigt om de får tillräckligt med vätska. Vätskan spelar också en viktig roll i att reglera kroppstemperaturens balans, speciellt genom svettning.

Kombinationen av din vikt och fettmätningen kan visa sig vara "normal" men ditt vätskeintag kanske inte är tillräckligt för ett hälsosamt leverne.

PÅ VILKET SÄTT HJÄLPER DET ATT KÄNNA TILL KROPPSFETTS- OCH VÄTSKEPROCENT?

Det kan fungera som riktlinjer till om du behöver ändra din kosthållning, träningsprogram eller vätskeintag för att nå en hälsosam balans. Se tabellerna (se fig. 1 och fig. 2).

HUR FUNGERAR VÅGEN MED KROPPSANALYSATOR?

Fettceller och muskelceller har olika ledningsförmåga. Genom att använda det system som kallas bioimpedansanalys (BIA) skickar kroppsfettsanalysatorn under en minut ofarliga elektriska impulser genom kroppen för en motståndsläsning. Avläsningen bearbetas sedan tillsammans med användarens ålder, vikt, kön och längd för att beräkna procentandelen kroppsfett och kroppsvätska. För att få så konsekventa resultat som möjligt bör endast Salter Total Body Analyser användas när din kropp är normalt hydratiserad (dvs. inte efter överdriven svettning, direkt efter ett bad, eller efter att ha druckit mycket vatten eller alkohol).

FRÅGOR OCH SVAR

Hur exakt är mätningen av mitt kroppsfett och kroppsvätska?

Salters våg med kroppsanalysator använder en mätmetod som kallas bioimpedansanalys (BIA). Mätaren sänder en minimal elektrisk impuls genom fötterna och benen. Impulsen kommer lätt igenom muskelmassan men inte lika lätt igenom fett. Genom att mäta din kropps motstånd mot impulsen, kan man räkna ut hur mycket muskelmassa du har. Med hjälp av denna kan mängden fett och vätska i kroppen bestämmas.

Hur stark är den elektriska impulsen som går igenom kroppen? Är den ofarlig?

Impulsen är mindre än 1 mA, vilket är mycket lite och ofarligt. Du kommer inte att känna det. Observera dock att fettprocent mätaren INTE får användas om du har pacemaker el. dyl. eftersom detta kan orsaka störningar i apparaten.

Om jag mäter mitt kroppsfett och vätska vid olika tillfällen under dagen kan det variera avsevärt. Vilket värde är korrekt?

Mätningen av kroppsfettsprocent varierar med kroppsvätskeinhåll och det ändras under dagens lopp. Det finns ingen rätt eller fel tidpunkt att mäta fettprocenten, men försök att mäta den på regelbundna tider då du tycker att din kropp är i normalt tillstånd. Undvik att använda mätaren efter att du simmat eller badat bastu, efter intensiv träning, eller inom 1-2 timmar efter att du ätit eller druckit.

Min kompis har en våg med kroppsanalysator från en annan tillverkare. När jag använde den upptäckte jag att jag fick en annan mätning än vad jag får på min Salter-våg. Vad beror det på?

Olika fettprocentmätare använder olika slags matematiska räknemetoder för att räkna ut kroppens fettprocent. Det bästa rådet är att inte jämföra olika apparater med varandra, utan använd samma mätare för att kontrollera förändringar.

Hur skall jag tolka resultatet av fettprocent mätningen?

Se indexet om fettprocent som bifogats med produkten. Den visar dej i vilken kategori din fettprocent ligger; 'low'= låg, normal, 'high'= hög eller 'very high'= mycket hög procent (beroende på kön och ålder).

Vad ska jag göra om min kroppsfettmätning är mycket hög?

Ett träningsprogram och sunda matvanor kan sänka fettprocenten i din kropp. Uppsök läkare innan du börjar med dietprogram.

Varför är fettprocenten för män och kvinnor så olika?

Kvinnor har en högre fettprocent än män, eftersom deras kropp skall klara av graviditet, amning, m.m.

Vad ska jag göra om min uppmätta procentuella vattenhalt är "låg" (low)?

Se till att du regelbundet intar tillräckligt med vätska och arbeta på att få din procentuella mängd kroppsfett inom intervallet för vad som är hälsosamt.

Varför ska jag undvika att använda vågen med kroppsanalysator under graviditet?

Under graviditeten förändras kvinnans kropp avsevärt för att kunna understöda barnets utveckling. I dessa fall kan mätningen av kroppsfettsprocenten vara inexact och missvisande. Därför rekommenderas det att under graviditet använda denna produkt enbart för avläsning av vikt.



NORMAL HÄLSOSAM PROCENTANDEL KROPPSFETT OCH TOTAL KROPPSVÄTSKA

MAN			KVINNA		
ÅLDER	KROPPSFETT	KROPPSVÄTSKA	ÅLDER	KROPPSFETT	KROPPSVÄTSKA
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL NIVÅ KROPPSVÄTSKA %	NORMAL ELLER HÖGRE NIVÅ KROPPSVÄTSKA %
FÖR LITE KROPPSFETT %	Träningsprogram rekommenderas, se till att inta tillräckligt med vätska	Träningsprogram rekommenderas
HÄLSOSAM MÄNGD KROPPSFETT %	Vikt och kroppsfett är OK men vätskeintaget är otillräckligt	Perfekt balans mellan kropps-fett, muskelmassa och vikt
FÖR MYCKET KROPPSFETT %	Kosten måste ändras, se till att inta tillräckligt med vätska	Kosthållningen måste ändras

Fig 2

För de som använder Athlete-läge : observera att atleter kan ha lägre kroppsfett och en högre kroppsvattenräckvidd än vad som visas nedan, beroende på deras typ av sport eller aktivitet.

Mätning av vätska i kroppen påverkas av förhållandet mellan kroppsfett och muskler. Om andelen kroppsfett är hög eller om andelen muskler är låg kommer kroppsvätskeresultatet att bli lågt.

Det är viktigt att komma ihåg att mätningar av t.ex. kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvätskor är verktyg som du kan använda som en del i din hälsosamma livsstil. Kortvariga förändringar är normala, därför föreslår vi att du ser på dina resultat över en längre period, snarare än fokuserar på enskilda dagars mätning.

Denna produkt är enbart ämnad för hemmabruk. Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen.

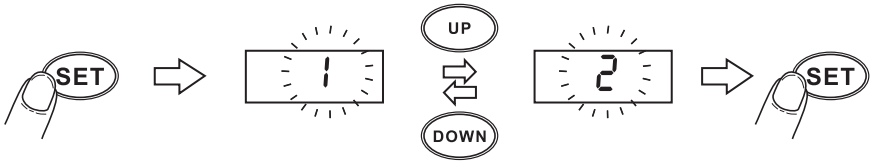
Professionell medicinsk rådgivning skall alltid sökas innan man sätter igång med ett kosthållnings- och träningsprogram.

WARNING: Använd inte den här produkten om du har en pacemaker eller annan medicinsk utrustning implanterad. Rådfråga din läkare om du är osäker.

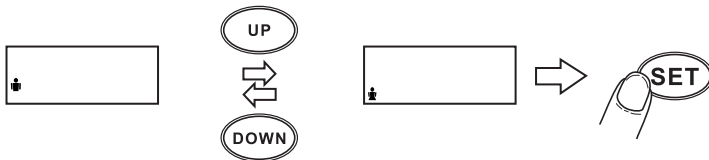


INMATNING AV PERSONLIGA DATA

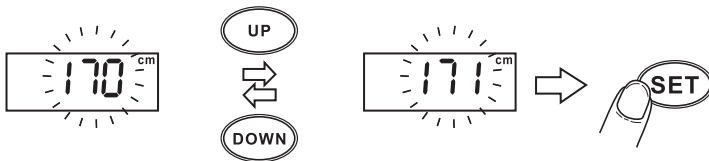
- 1) Tryck på **ON/OFF** knappen för att aktivera vågen.
- 2) **'HI'** kommer att visa följt av **'1-12'**.
- 3) Medan **'1-12'** blinkar, tryck på **SET** knappen för att aktivera inställningsproceduren. Det nuvarande användarnumret kommer att blinka
- 4) Medan användarnumret blinkar, välj ett användarnummer genom att trycka på **UP** eller **DOWN** knapparna.
Tryck på **SET** knappen för att bekräfta ditt val.



- 5) Man- eller kvinnasymbolen kommer att blinka.
Tryck på **UP** knappen tills korrekt symbol blinkar, tryck sedan på **SET** knappen.



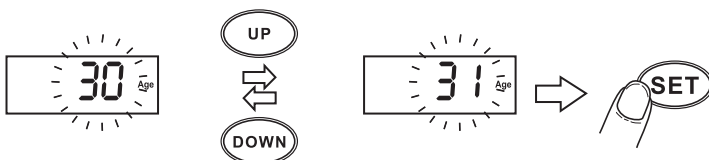
- 6) Längdsymbolen kommer att visas.
Tryck på **UP** eller **DOWN** efter behov för att ställa in din längd, tryck sedan på **SET** knappen.



- 7) Åldern kommer att blinka.
Tryck på **UP** eller **DOWN** efter behov för att ställa in din ålder, tryck sedan på **SET** knappen.

Barninställning:

När ålder ställs in från 6-12 år kommer barninställningen automatiskt att väljas
En liten barnikon visas, såsom illustreras nedan





- 8) '1-12' kommer att blinka, sedan kommer din längd och ditt kön att visas.
Vänta till '0.0' visas, låt sedan vägen stänga av sig. Minnet är nu inställt.



- 9) Upprepa proceduren för en andra användare eller för att ändra användarinställningar.

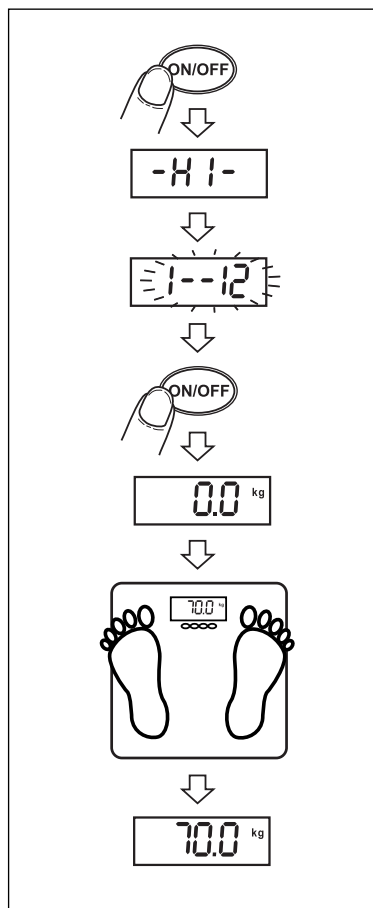
OBS. För att uppdatera eller skriva om informationen som sparats, följ samma anvisningar, men ändra där det behövs.

Tips: Under inställningsproceduren kan du trycka på **ON/OFF** för att avsluta eller börja om när som helst.

ENDAST VIKTAVLÄSNING

Ställ vågen på en plan yta.

- 1) Tryck på **ON/OFF** knappen för att aktivera vågen.
- 2) 'H1' kommer att visa följt av '1-12'.
- 3) Medan '1-12' blinkar, tryck på **ON/OFF** knappen för att ställa in endast viktavläsningsläge.
- 4) Noll visas.
- 5) Medan noll visas, kliv på plattformen och stå still.
- 6) Efter några sekunder kommer din vikt att visas.



AVLÄSNING VIKT OCH KROPPSFETT

Ställ vågen på en plan yta.

- 1) Tryck på **ON/OFF** knappen för att aktivera vågen.
- 2) 'H1' kommer att visa följt av '1-12'.
- 3) Medan '1-12' blinkar, välj ditt användarnummer genom att trycka på **UP** eller **DOWN** knapparna. Din längd och ditt kön kommer att visas.
- 4) Noll kommer att visas.

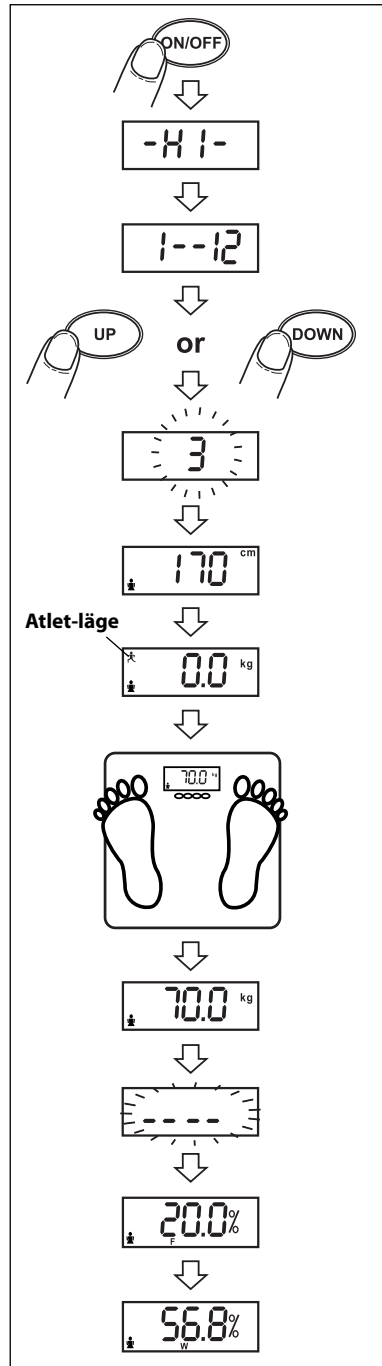
Atlet-läge:

För att välja atlet-läge, tryck på **UP** knappen. En liten atlet-ikon visas.

Obs: Denna egenskap finns bara tillgänglig för de mellan 15-50 år.

En atlet definieras som en person som är håller på med fysisk aktivitet på ungefär 12 timmar per vecka och som har en vilopuls på ungefär 60 slag per minut eller mindre.

- 5) Medan noll visas, kliv på plattformen med bara fötter och stå stilla.
- 6) Efter 2-3 sekunder kommer din vikt att visas.
- 7) Förbli stående på vågen medan dina andra mätningar utförs.
- 8) Ditt totala kroppsfett % (F) och totala kroppsvatten % (W) visas.
Resultatet upprepas och sedan stängs vågen av.





VARNINGSVISNINGAR



'Lo' = byt ut batteri.



'O-Ld' = Vikt överskrider maximal kapacitet



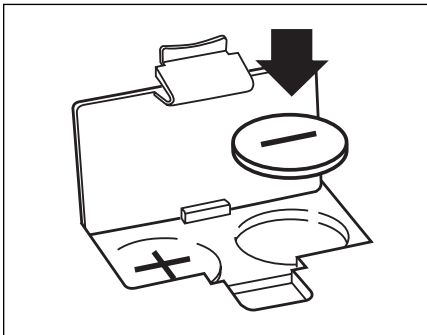
'Err' = utanför räckvidd, felaktigt användande eller dålig fotkontakt.

TEKNISK SPECIFIKATION

80 cm - 220 cm
6 - 100 år
Kvinna/Man
Minne för 12 personer

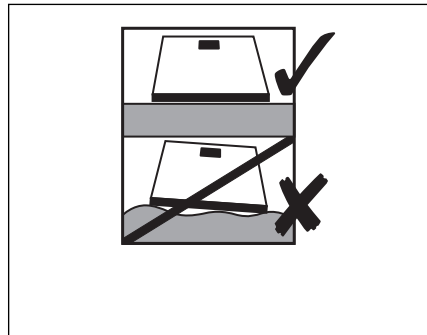
Barninställning = 6-12 år
Atlet-läge = 15-50 år
d = 0,1 % kroppsfett
d = 0.1 % kroppsvätska

BATTERI



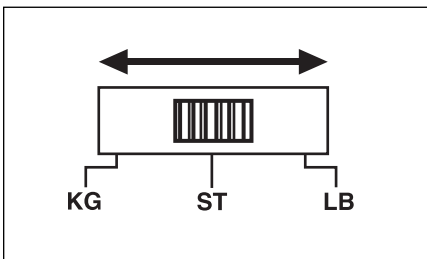
Kräver 2 x CR2032 batterier.

POSITION



Placera vågen på ett jämnt underlag.

VIKTLÄGE



Justera viktinställningen med knappen på undre sidan av produkten till KG, ST eller LB.




RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

- Väg dig alltid på samma våg placerad på samma golvyta. Jämför inte viktavläsningar från en våg till en annan eftersom olikheter kommer att existera på grund av tillverkningsavvikelser.
- Placering av din våg på ett hårt, jämt golv ger bästa precision igen och igen.
- Väg dig vid samma tidpunkt varje dag, innan måltider och utan skor. Med en gång på morgonen är en bra tidpunkt.
- Din våg rundar upp eller ner till närmaste enheten. Om du väger dig två gånger och får två olika avläsningar ligger din vikt emellan de två.
- Rengör din våg med en fuktig trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel.
- Låt inte din våg bli indränkt med vatten eftersom detta kan skada elektroniken.
- Hantera din våg varsamt – den är ett precisionsinstrument. Tappa den inte eller hoppa på den.

FELSÖKNINGSGUIDE

- Du måste vara barfota när du använder kroppsfetts- och total kroppsvattenavläsningar.
- Din hud på undersidan av dina fötter kan påverka avläsningen. För att få bästa möjliga avläsning och konsekvent avläsning, torka fötterna med en fuktig trasa och lämna dem något fuktiga innan du kliver upp på vågen.

WEEE-FÖRKLARING

 Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingsystemen eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinns på ett miljösäkert vis.

GARANTI

Denna produkt är endast ämnad för hushållsanvändning. Salter kommer att reparera eller byta ut produkten, eller del av denna produkt, (med uteslutande av batterier) gratis om det inom 15 år efter inköpsdatumet, det kan visas att den har slutat fungera på grund av bristfälligt utförande eller material. Denna garanti täcker de fungerande delar som påverkar vågens funktion. Den täcker inte kosmetisk förslitning som orsakats av vanligt användande och slitage eller skada orsakad genom olycka eller felaktigt användande. Öppnande eller isärtagande av vågen eller dess komponenter ogiltigförklarar garantin. Fodringar under garanti måste stödjas genom inköpsbevis och returneras med betald frakt till Salter (eller lokal Salter-handlare om det rör sig om utanför Storbritannien). Försiktighet bör iakttas i paketeringen av vågen så att den inte skadas under frakten. Detta åtagande är förutom konsumentens lagstadgade rättigheter och påverkar inte dessa rättigheter på något vis. Utanför Storbritannien, kontakta din lokala Salter-handlare.

KEHON RASVA - MITÄ SE ON?

Ihmiskehossa on aina rasvaa. Se on elintärkeää terveydelle ja kehon toiminnalle – se pehmustaa niveliä ja suojelee tärkeitä elimiä, auttaa säätelemään kehon lämpötilaa, varastoi vitamiineja ja auttaa elintoimintojen ylläpidossa kun ravinnonsaanti on niukkaa. Kuitenkin liika kehon rasva kuten myös liian vähäinen kehon rasvapitoisuus voivat vahingoittaa terveyttä. Pelkästään peilistä katsomalla on vaikea arvioida kuinka paljon kehossamme on rasvaa. Tämän takia rasvaprosenttia tulee voida mitata ja seurata.

Rasvaprosentti antaa paremman kuvan kehosi kunnosta kuin pelkkä kehon paino. Painon lasku saattaa johtua lihasmassan vähentymisestä rasvan sijasta. Tällöin kehosi rasvan määrä saattaa olla korkea vaikka vaaka näyttää normaalipainoa.

MITÄ HYÖTYÄ ON KEHON VESIPITOISUUDEN MITTAUKSESTA?

Suurin osa kehon painosta on vettä. Vesi muodostaa yli puolet kokonaispainosta, ja lähes kaksi kolmasosaa rasvattomasta painosta (enimmäkseen lihaksia).

Kehon vedellä on monta tärkeää tehtävää:

Kaikki kehon solut – kuten esim. ihosolut, rauhasolut, lihassolut ja aivosolut – tarvitsevat toimiakseen riittävästi vettä. Vedellä on myös tärkeä osa ruumiinlämmön säätelyssä erityisesti hikoilun avulla.

Paino ja rasvaprosentti voivat olla "normaalit", mutta nautitun veden määrä voi olla terveyden kannalta liian pieni.

MITEN KEHON RASVA- JA VESIPROSENTIN MITTAUS VOIVAT AUTTAA?

Niiden avulla voidaan tarvittaessa muuttaa ruokavaliota, kunto-ohjelmaa tai nautitun nesteen määrää, joilla saavutetaan terveellinen tasapaino. Katso taulukot, kuva 1 ja 2.

MITEN HENKILÖANALYYSIVAAKA TOIMII?

Rasva- ja lihassolujen sähkönjohtokyky on erilainen. Kehon rasvapitoisuuden mittausta suoritetaan käyttämällä biosähköistä impedanssianalyysiä (Bio-electrical Impedance Analysis, BIA), joka mittaa kehon resistanssin lähettämällä pienen, vaarattoman sähköimpulssin. Mittaustuloksen ja käyttäjän iän, painon, sukupuolen ja pituuden perusteella lasketaan kehon rasva- ja vesiprosentti. Parhaat tulokset saavutetaan, kun Salter Total Body Analyser -kokonaiskehoanalyysia käytetään vain silloin, kun kehon nestetasapaino on normaali (ei esim. voimakkaan hikoilun, kylvyn tai runsaan veden tai alkoholin nauttimisen jälkeen).

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Miten kehon rasva- ja vesiprosentti mitataan?

Salterin henkilöanalyysivaaka käyttää mittausten menetelmää, jonka nimi on biosähköinen impedanssianalyysi (Bio electrical Impedance Analysis, BIA). Se kulkeutuu helposti lihasten ja nesteiden läpi, mutta ei rasvakudosten. Näin voidaan mitata kehon vastus sähköimpulssiin. Sen avulla voidaan arvioida veden ja rasvan määrä.

Kuinka voimakas on sähköimpulssi rasvaprosenttia mitattaessa? Onko se turvallista?

Sähköimpulssi on vähemmän kuin 1 mA, joten se on erittäin mieto ja täysin vaaraton eikä sitä voi tuntea. Huom. Älä käytä laitetta, jos kehoosi on asennettu tahdistin tai muu lääketieteellinen laite.

Eri vuorokauden aikaan suoritettujen kehon rasva- ja vesiprosenttien mittaukset antavat erilaiset tulokset. Kumpi arvo on oikea?

Kehon rasvaprosentti vaihtelee kehon sisältämän veden määrän mukaan, ja tämä muuttuu jatkuvasti päivän aikana. Luotettavimmat tulokset rasvamittarilla saadaan, kun kehon nestetasapaino on normaali (eli ei heti voimakkaan hikoilun, suihkun tai saunan eikä runsaan veden tai alkoholijuomien nauttimisen jälkeen, odota myös 1-2 tuntia ruokailun jälkeen).

Ystävälläni on toisen valmistajan kehon rasvapitoisuuden mittauslaite. Se antoi tulokseksi erilaisen kehon rasvaprosenttin kuin Salterin henkilöanalyysivaaka. Mistä tämä johtuu?

Erilaiset rasvamittarit tekevät mittauksen kehon eri puolilta ja käyttävät erilaisia matemaattisia algoritmia laskeakseen kehon rasvapitoisuuden. Paras neuvo on välttää vertailuja eri laitteiden kesken, vaan käyttää joka kerta samaa laitetta havainnoimaan muutosta.

Mitä tulee tehdä, jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

Laitteen mukana on Kehon rasvaprosentti taulukko. Taulukon lukemat kertovat kehosi rasvaprosenttin vasta-arvot. Ovatko rasva-arvos low eli 'matala', 'normal' eli 'normaali', 'high' eli 'korkea' ja 'very high' eli 'hyvin korkea' (suhteutettuna ikään ja sukupuoleen).

Mitä tulee tehdä jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

Järkevä dieetti, nesteen nauttiminen ja kunto-ohjelma voivat alentaa rasvaprosenttia. Lääketieteen asiantuntijan ohjeistus on aina tärkeää ennen kunto-ohjelman aloittamista.

Miksi naisten ja miesten rasvaprosenttiarvot poikkeavat toisistaan ?

Naisten rasvaprosentti on luonnostaan korkeampi kuin miesten, koska naisen kehon rakenne on erilainen ja naisen keho on luonnostaan valmistautunut mm. raskauteen, imetykseen jne.

Mitä tulee tehdä jos kehon vesiprosentti on matala?

Varmista, että saat säännöllisesti riittävästi nesteitä ja toimi saadaksesi kehon rasvaprosentti suositeltaviin lukemiin.

Miksi henkilöanalyysivaakaa ei tulisi käyttää raskauden aikana?

Raskauden aikana naisen kehon koostumus muuttuu olennaisesti tulevan lapsen elintoimintojen ylläpidon vuoksi. Siksi on suositeltavaa, että vaakaa käytetään raskauden aikana ainoastaan painon tarkkailuun.

KEHON RASVAPOSENTIN JA KEHON SISÄLTÄMÄN VEDEN NORMAALIARVOT

MIIES			NAINEN		
IKÄ	KEHON SISÄLTÄMÄ KEHON	SISÄLTÄMÄ VESI	IKÄ	KEHON SISÄLTÄMÄ	KEHON SISÄLTÄMÄ VESI
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	45%
		50%			

Fig 1

	KEHON VESI-% ALLE NORMAALIN	KEHON VESI-% NORMAALI TAI YLI NORMAALIN
MATALA KEHON RASVA%	Suositellaan kunto-ohjelman laatimista, varmistettava riittävä veden saanti	Suositellaan kunto-ohjelman laatimista
SOPIVA KEHON RASVA%	Paino ja kehon rasva hyvät, mutta vettä ei nautita riittävästi	Kehon rasvaprosentti, lihasmassa ja paino tasapainossa
KORKEA KEHON RASVA%	Ruokavalion muutos tarpeen, varmistettava riittävä veden saanti	Ruokavalion muutos tarpeen

Fig 2

Urheilijatoiminnon käyttäjät: huomaa, että urheilulajista riippuen urheilijoilla saattaa olla alhaisempi kehon rasvaprosentti ja korkeampi vesipitoisuus kuin yllä näkyy.

Kehon vesipitoisuuden mittaustuloksiin vaikuttaa kehon sisältämän rasvan ja lihasten suhde. Jos kehon rasvan määrä on suhteessa korkea, tai jos lihasten määrä on suhteessa pieni, kehon sisältämän veden määrä on yleensä pieni.

On tärkeää muistaa, että painon ja kehon sisältämän rasvan ja veden mittaukset ovat välineitä, joita voidaan käyttää osana terveellistä elämäntapaa. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, suosittelemme, että tuloksia mitataan pitkän ajan kuluessa, eikä keskitytä yhden päivän lukemiin.

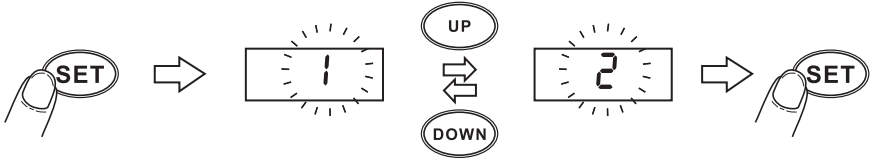
Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Raskaana olevien naisten tulee käyttää vain vaaka-toimintoa.

Lääketieteen asiantuntijan ohjeistus on aina tärkeää ennen dieetin tai kunto-ohjelman aloittamista.

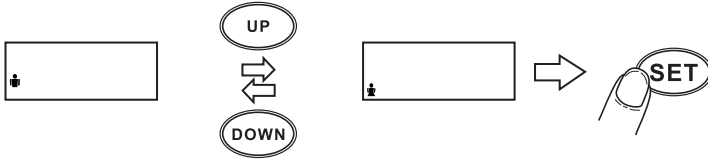
VAROITUS: Älä käytä tätä laitetta, jos käytät sydämentahdistinta tai muuta lääkinnällistä laitetta. Jos et ole varma, ota yhteys lääkäriin.

KÄYTTÄJÄTIETOJEN MUOKKAUS

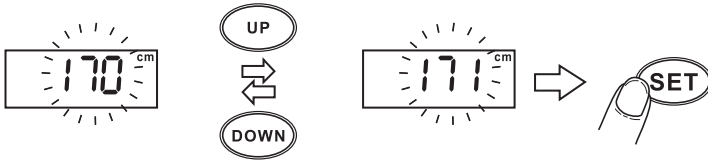
- 1) Kytke vaaka päälle painamalla **ON/OFF-painiketta**.
- 2) Näyttöön tulee **'HI'** ja sen jälkeen **'1-12'**.
- 3) Kun **'1-12'** vilkkuu, paina **SET**-painiketta aloittaaksesi asetusten määrittämisen. Kulloinkin käyttäjännumero vilkkuu näytöllä.
- 4) Valitse käyttäjänumeron vilkkuessa haluamasi käyttäjännumero painamalla **UP**- tai **DOWN**-painikkeita. Vahvista valintasi painamalla **SET**-painiketta.



- 5) Miestä tai naista tarkoittava symboli vilkkuu
Paina **UP**-painiketta, kunnes oikea symboli vilkkuu, ja paina sitten **SET**-painiketta.



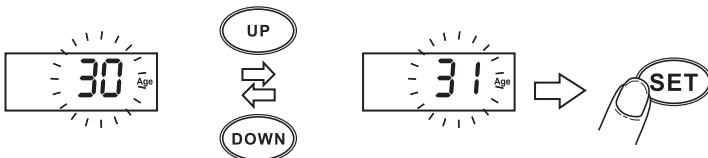
- 6) Pituusnäyttö vilkkuu.
Anna pituutesi painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja paina sitten **SET**-painiketta.



- 7) Ikänäyttö vilkkuu.
Anna ikäsi painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja paina sitten **SET**-painiketta

Lapsitoiminto:

Kun iäksi valitaan 6-12 vuotta, lapsitoiminto valitaan automaattisesti. Näyttöön tulee pienen lapsen kuvake, ks. alla





- 8) '1-12' vilkkuu, jonka jälkeen pituus- ja sukupuoli-tietosi näytetään. Odota, kunnes näytöllä on '0.0', ja anna sitten va' an kytkeytyä pois päältä. Muistiasetukset ovat tällöin valmiit.



- 9) Toista vaiheet toiselle käyttäjälle, tai jos haluat muuttaa tietoja.

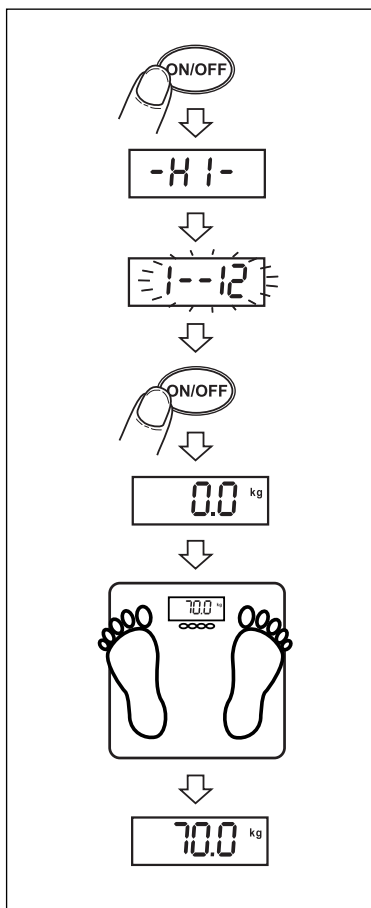
Huomaa: Tietojen lisäys tai poisto: seuraa edellistä ohjetta ja tee muutokset tarvittaviin tietoihin.

Vinkki: Asetusten määrittämisen aikana voit koska tahansa lopettaa määrittämisen ja aloittaa sen uudelleen painamalla **ON/OFF**-painiketta

PELKKÄ PUNNITSEMINEN

Aseta vaaka tasaiselle alustalle.

- 1) Kytke vaaka päälle painamalla **ON/OFF**-painiketta.
- 2) Näyttöön tulee 'HI' ja sen jälkeen '1-12'.
- 3) Kun '1-12' vilkkuu, paina **ON/OFF**-painiketta siirtyäksesi pelkän painon lukemisen käyttötilaan.
- 4) Näytöllä on nolla.
- 5) Kun näytöllä näkyy nolla, astu astinlevylle ja seiso hiljaa paikallasi.
- 6) Muutaman sekunnin kuluttua painosi näytetään.



PAINO JA KEHON RASVAPOSENTTI

Aseta vaaka tasaiselle alustalle.

- 1) Kytke vaaka päälle painamalla **ON/OFF**-painiketta.
- 2) Näyttöön tulee 'HI' ja sen jälkeen '1-12'.
- 3) Kun '1-12' vilkkuu, valitse käyttäjänumerosi painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta. Pituutesi ja sukupuolesi näytetään.
- 4) Näytössä näkyy nolla.

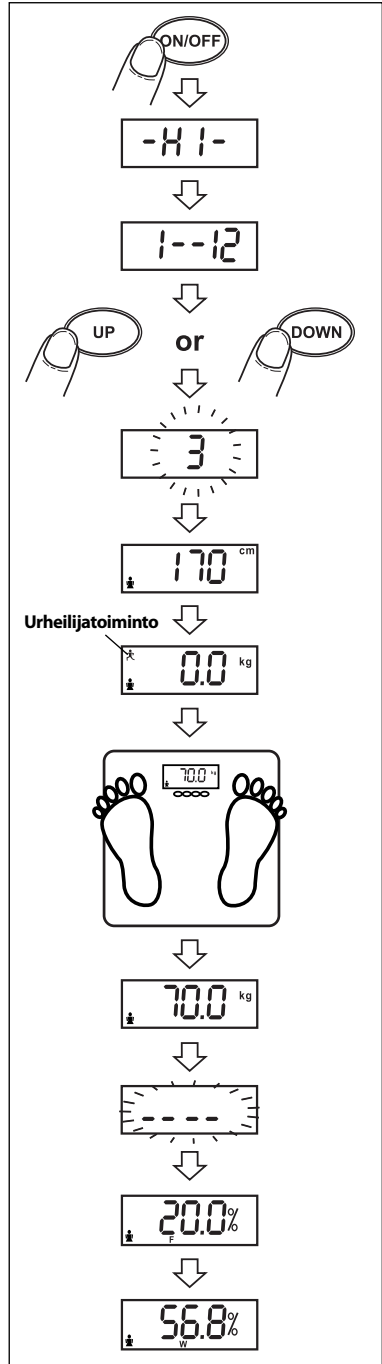
Urheilijatoiminto:

Valitse urheilijatoiminto painamalla **UP**-painiketta. Näyttöön tulee pieni urheilijakuvake.

Huom: Tämä toiminto on vain 15-50-vuotiaiden käyttäjien käytettävissä

Urheilijaksi määritellään henkilö, joka harrastaa vaativaa fyysistä aktiiviteettia n. 12 tuntia viikossa ja jonka sydämen leposyke on n. 60 lyöntiä minuutissa tai vähemmän.

- 5) Kun näytöllä on nolla, astu astinlaudalle paljain jaloin ja seiso hiljaa paikallasi.
 - 6) 2-3 sekunnin kuluttua painosi näytetään.
 - 7) Seiso vaa'alla, kun muut lukemasi otetaan.
 - 8) Kehosi rasvaprosentti (F) ja vesiprosentti (W) näytetään.
- Tulokset toistetaan, jonka jälkeen vaaka kytkeytyy pois päältä.



VIRHESANOMAT



'Lo' = Vaihda paristot.



'0-Ld' = Paino ylittää maksimirajan



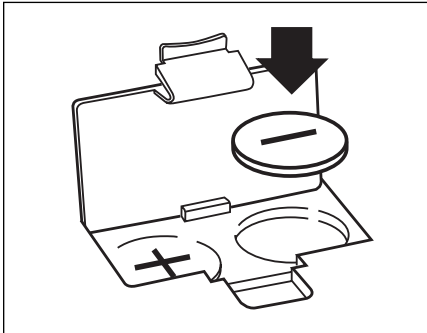
'Err' = alueen ulkopuolella, virheellinen käyttö tai jalkapohjien huono kosketus.

TEKNISET TIEDOT

80 cm - 220 cm
6 - 100 vuotta
Nainen/Mies
12 käyttäjän muistitallennus

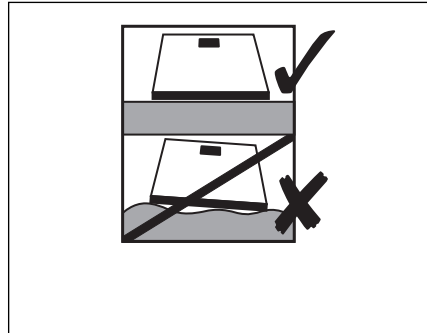
Lapsitoiminto = 6-12 vuotta
Urheilijatoiminto = 15-50 vuotta
d = 0.1 % kehon rasvaprosentti
d = 0.1 % kehon vesipitoisuus

PARISTOT



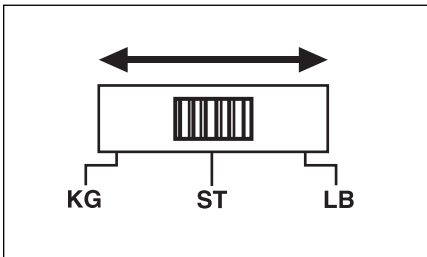
Vaatii 2 kpl CR2032-paristoja.

SIJOITUS



Aseta vaaka tasaiselle lattia pinnalle.

PUNNITSEMINEN



Aseta vaaka valitsemaasi painoyksikköön laitteen pohjalta: KG, ST tai LB.


KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET

- Punnitse itsesi aina samalla vaa'alla ja samalla lattialaustalla.
Älä vertaile eri vaakojen välisiä lukemia, sillä vaa'issa on valmistustoleransseista johtuvia eroja.
- Tarkkuus ja toistettavuus ovat parhaimmillaan, kun vaaka asetetaan kovalle, tasaiselle lattialle.
- Punnitse itsesi samaan aikaan joka kerta, ennen ruokailua ja ilman jalkineita.
Hyvä aika punnita paino on aamulla ensimmäisenä.
- Vaaka pyöristää painon lähimpään lukemaan ylös- tai alaspäin. Jos punnitset itsesi kahdesti ja saat eri lukemat, painosi on näiden kahden välillä.
- Puhdista vaaka kostealla rätillä. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita.
- Pidä huoli siitä, että vaaka ei kastu kokonaan, sillä sen elektroniset osat saattavat vahingoittua.
- Käsittele vaakaa varoen – se on hienomekaaninen laite. Älä pudota vaakaa äläkä hyppää sen päälle.

VIANMÄÄRITYSOHJEITA

- Kehon rasva- ja vesiprosenttia mitattaessa täytyy olla paljain jaloin.
- Jalkapohjien ihon kunto voi vaikuttaa lukemaan.
Saadaksesi mahdollisimman tarkan ja yhtenäisen lukeman, pyyhi jalkasi kostealla liinalla jättäen vähän kosteiksi ennen kuin astut vaa'alle.

WEEE-SELITYS

 Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden talousjätteiden mukana missään EU-maassa. Kontrollioimattomasta jätteiden hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvien ympäristöhaittojen tai terveysvaarojen estämiseksi hävitä tämä tuote vastuullisesti edistääksesi materiaalivarojen uudelleenkäyttöä. Palauta käytetty laite käyttäen palautus- ja noutojärjestelmää tai ota yhteyttä laitteen myyneeseen liikkeeseen. He voivat kierrättää tämän tuotteen ympäristöturvallisesti.

TAKUU

Tämä tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön. Salter korjaa tai vaihtaa tämän tuotteen, tai minkä tahansa tämän tuotteen osan (lukuun ottamatta paristoja) maksutta, jos 15 vuoden aikana ostopäiväyksestä voidaan osoittaa, että vika johtuu valmistusvirheestä tai viallisista valmistusmateriaaleista. Tämä takuu kattaa vaa'an toimintaan vaikuttavat liikkuvat osat. Se ei kata tavallisesta käytöstä aiheutuvaa kulumista, tai vahingosta tai väärinkäytöstä johtuvia vaurioita. Takuu mitätöityy, jos vaaka tai sen osia avataan tai puretaan osiin. Takuuvaateisiin täytyy liittää ostotodistus ja ne tulee palauttaa toimituskulut maksettuina Salter -yhtiölle (tai Britannian ulkopuolella paikalliselle valtuutetulle Salter-edustajalle). Vaaka täytyy pakata niin, että se ei vahingoitu kuljetuksessa. Tämä takuu on täydennys lakisääteisiin kuluttajaoikeuksiin, eikä se vaikuta kyseisiin oikeuksiin millään tavalla. Muissa maissa ota yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Salter-edustajaan.



KROPSFEDT – HVAD BETTYDER DET?

Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplagrer vitamener og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet.

Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?

Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler).

Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop.

Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsondring.

Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

HVAD KAN VIDEN OM KROPSFEDT OG -VAND BRUGES TIL?

Det kan bruge som en rettesnor for, om der er behov for, at du justerer din kost, dit fitnessprogram eller væskeindtag for at opnå en sund balance. Læs tabellerne (Se Fig 1 og Fig 2).

HVORDAN ER DET KROPSANALYSATORVÆGTEN FUNGERER?

Fedtceller og magre/muskelceller har forskellig ledningsevne. Ved hjælp af et system, man kalder bioelektrisk impedansanalyse (BIA), sender kropsfedtanalysatoren en meget svag og harmløs elektrisk impuls igennem kroppen for at foretage en måling af modstanden. Denne måling bliver så brugt sammen med brugerens alder, vægt, køn og højde til at beregne procenten for kropsfedt og kropsvand. De mest ensartede resultater opnår du ved kun at bruge Salter Total Kropsanalysator, når din krop er hydreret normalt (dvs. ikke efter en voldsom svedetur, og heller ikke lige efter et bad eller indtagelse af en masse vand eller alkohol).



SPØRGSMAL OG SVAR

Hvor nøjagtig er målingen af kropsfedt og -vand?

Salter Kropsanalysatorvægt bruger en målemetode, man kalder bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ganske lille, strøm sendes gennem kroppen, via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskellvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages?**Er det sikkert?**

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregel mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kropsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en visning af kropsfedt, der var anderledes end den fra min Salter Kropsanalysatorvægt. Hvordan kan det være?

De forskellige kropsfedtanalysatorer foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. Forandringer.

Hvordan skal jeg fortolke aflæsningen af min kropsfedtprocent?

Kropsfedttabellerne på modstående side viser, om din kropsfedtværdi svarer til en lav, normal, høj eller meget høj kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?

Ved at følge en sund kost- og motionsplan kan du nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks. fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på kropsfedregistrene for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?

Sørg for regelmæssigt at indtage tilstrækkeligt med væske, og arbejd hen imod at flytte din fedtprocent til det sunde område.

Hvorfor skal jeg lade være med at bruge kropsanalysatorvægten under graviditet?

Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Derfor anbefales det, at gravide kvinder kun benytter dette produkt til aflæsning af vægt.



NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDT- OG SAMLET KROPSVANDPROCENT

MAND			KVINDE		
ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND	ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	16	16-30%		
17	10-20%	17	15-30%		
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%	55%	30-39	22-32%	47%
40-49	13-23%	50%	40-49	24-34%	45%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%		60-69	28-38%	

Fig 1

	UNDER NORMAL KROPSVAND-%	NORMAL OG OVER KROPSVAND-%
LAV KROPSFEDT-%	Fitnessprogram anbefales, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Fitnessprogram anbefales
SUND KROPSFEDT-%	Vægt og kropsfedt o.k., men utilstrækkeligt vandindtag	Ideel balance kropsfedt, muskelmasse og vægt
HØJ KROPSFEDT-%	Kostændring nødvendig, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Kostændring nødvendig

Fig 2

For dem, der bruger atlet indstilling: bemærk at atleter kan have et lavere kropsfedt område og et højere kropsvand område end vist herover, afhængig af deres type sport eller aktivitet.

Resultaterne af måling af kropsvand påvirkes af forholdet mellem kropsfedt og muskelmasse. Hvis mængden af kropsfedt er stor, og mængden af muskelmasse er lille, vil der være en tendens til lave resultater for kropsvand.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Dette produkt er kun beregnet til alm.husholdning. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.

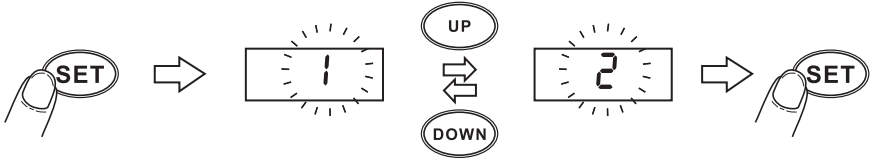
Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

ADVARSEL: Du må ikke anvende produktet, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

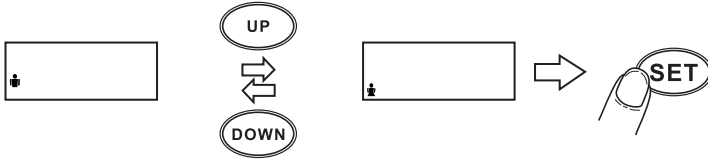


INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA

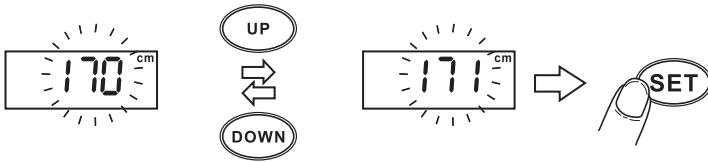
- 1) Tryk på **ON/OFF** knappen for at tænde for vægten.
- 2) "HI" bliver vist efterfulgt af "1-12".
- 3) Mens "1-12" blinker, tryk på **SET** knappen for at aktivere klargøringsproceduren. Det aktuelle brugernummer vil blinke.
- 4) Mens brugernummeret blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på **UP** eller **DOWN** knapperne. Tryk på **SET** knappen for at bekræfte valget.



- 5) Mand- eller kvindesymbolet blinker.
Tryk på **UP** knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **SET** knappen.



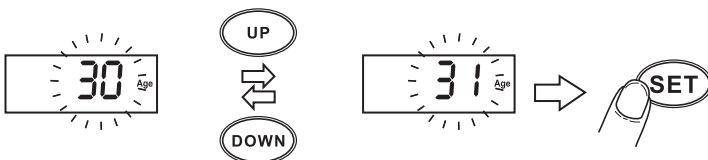
- 6) Højde display blinker.
Tryk på **UP** eller **DOWN**, som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på **SET** knappen.



- 7) Alder display blinker.
Tryk på **UP** eller **DOWN**, som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på **SET** knappen.

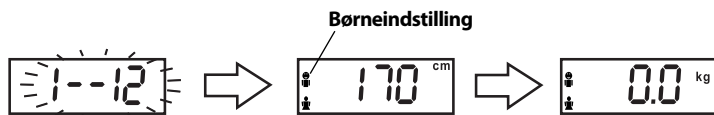
Børneindstilling:

Når alderen indstilles fra mellem 6-12 år, vælges børneindstilling automatisk. Et lille børneikon kommer frem, som vist herunder





- 8) "1-12" blinker, og så vises højde og køn.
Vent på at "0.0" vises, og lad så vægten blive slukket. Så er hukommelsen indstillet



- 9) Gentag fremgangsmåden for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

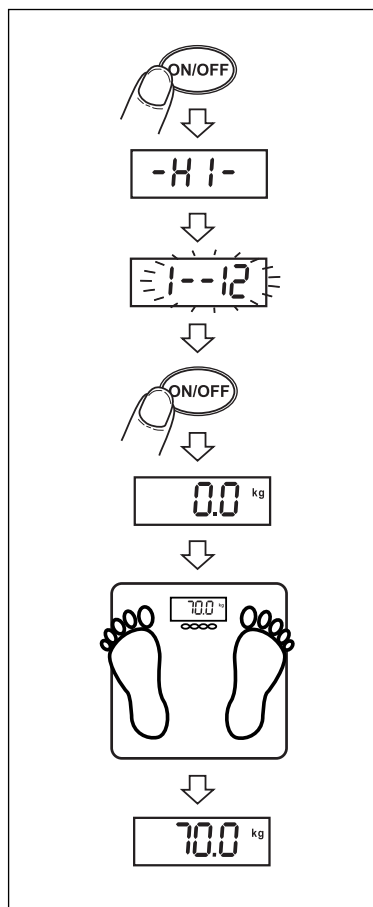
Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

Tip: Under indstillingsproceduren tryk på **ON/OFF** for at afslutte, og start igen på et hvilket som helst tidspunkt.

AFLÆSNING AF VÆGT

Placer vægten på en fast, plan overflade.

- 1) Tryk på **ON/OFF** knappen for at tænde for vægten.
- 2) "HI" bliver vist efterfulgt af "1-12".
- 3) Mens "1-12" blinker, tryk på **ON/OFF** knappen for at indtaste "kun vægt aflæsningsindstilling".
- 4) Nul vises.
- 5) Mens nul vises træd op på vægtens platform og stå stille.
- 6) Efter et par sekunder vises din vægt.



MÅLING AF VÆGT OG KROPSFEDT

Placer vægten på en fast, plan overflade.

- 1) Tryk på **ON/OFF** knappen for at tænde for vægten.
- 2) "HI" bliver vist efterfulgt af "1-12".
- 3) Mens "1-12" blinker, vælg dit brugernummer ved at trykke på **UP** eller **DOWN** knapperne. Din vægt og køn vises.
- 4) Nul vises.

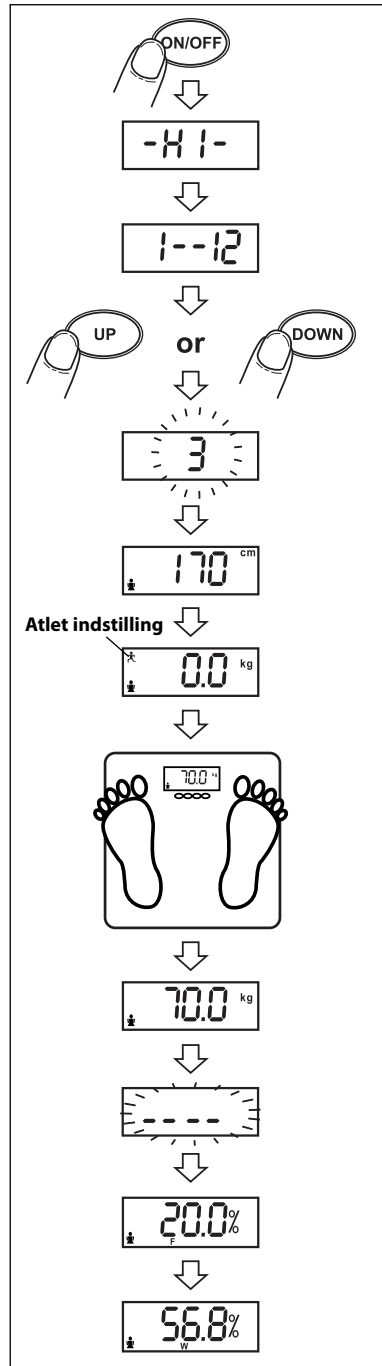
Atlet indstilling:

For at vælge atlet indstilling tryk på **UP** knappen. Et lille atletikon vises.

Bemærk: Denne funktion er kun tilgængelig for personer mellem 15-50 år.

En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjerterefrekvens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.

- 5) Når nul vises, stå op på platformen på bare fødder og stå stille.
- 6) Efter 2-3 sekunder vises din vægt.
- 7) Bliv stående på vægten, mens dine andre aflæsninger foretages.
- 8) Din kropsfedtprocent (F) og samlede kropsvandsprocent (W) vises. Resultaterne gentages, og så slukker vægten.





ADVARSELSSYMBOLER



'Lo' = udskift batteri.



"O-LD" = Vægten overstiger maksimum kapacitet.



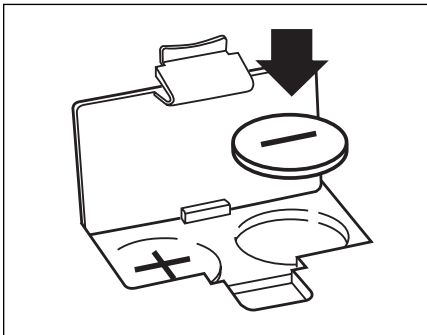
"En" = uden for område, forkert proces eller dårlig fodkontakt.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

80 cm - 220 cm
6 - 100 år
Mand/Kvinde
12 brugerhukommelse

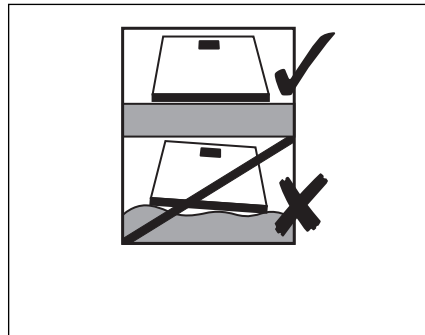
Børneindstilling = 6-12 år
Atlet indstilling = 15-50 år
d = 0.1 % kropsfedt
d = 0.1 % kropsvand

BATTERI



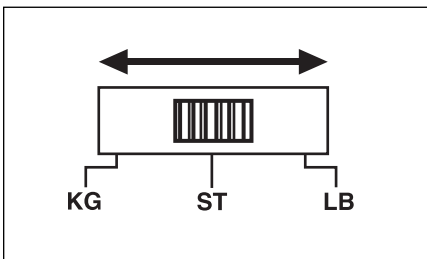
Der skal bruges 2 x CR2032 batterier.

POSITION



Anbring vægten på et plant underlag.

VÆGTILSTAND



Indstil kontakten på undersiden af produktet til: ST, KG eller LB.






GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

- Du skal altid veje dig selv på den samme vægt, der er placeret på den samme gulvflade. Du må ikke sammenligne vægtaflæsninger fra en vægt til en anden, da der vil være forskelle på grund af fremstillingstolerancer.
- Placér din vægt på en hård, jævn gulvflade, det vil sikre den største præcision og gentagelsesnøjagtighed.
- Vej dig selv på det samme tidspunkt hver dag, før måltider og uden fodtøj. Når du står op om morgenen er et godt tidspunkt.
- Vægten runder op eller ned til det nærmeste vægttrin. Hvis du vejer dig selv to gange og får to forskellige aflæsninger, vil din vægt ligge mellem de to aflæsninger.
- Rengør vægten med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler.
- Vægten må ikke blive gennemvædet med vand, da det kan beskadige elektronikken.
- Vægten skal behandles med omsorg – den er et præcisionsinstrument. Den må ikke tabes og man må ikke hoppe på den.

PROBLEMLØSNINGSGUIDE

- Du skal have bare fødder, når du måler kropsfedt og samlet kropsvand.
- Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

WEEE FORKLARING

 Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og indsamlingssystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videresende produktet til miljøsikker genanvendelse.

GARANTI

Produktet er beregnet til hjemmebrug. Salter vil reparere og udskifte produktet, eller enhver del af dette produkt, (eksklusiv batterier) gratis, hvis det indenfor 15 år fra købsdatoen kan vises, at det er svigtet på grund defekte materialer eller udførelse. Denne garanti dækker arbejdende dele, som påvirker vægtens funktion. Den dækker ikke kosmetisk forringelse, som er forårsaget af normalt slid og brug, eller beskadigelse, som er forårsaget af vanvare eller misbrug. Hvis vægten eller dens komponenter åbnes, vil garantien ugyldiggøres. Erstatningskrav under garanti skal understøttes af købsbevis og skal returneres fragt betalt til Salter (eller den lokale udnævnte Salter agent, hvis udenfor Storbritannien). Man skal være omhyggelig med at indpakke vægten, så den ikke bliver beskadiget under transport. Denne garanti er udover forbrugerens lovbestemte rettigheder og har ingen indflydelse på disse rettigheder på nogen som helst måde. Udenfor Storbritannien skal du kontakt din lokale udnævnte Salter agent.



TESTZSÍR – MIT JELENT?

A testtömeg bizonyos százalékát testzsír alkotja. Ez alapvetően fontos a test egészséges működéséhez, mert körbeveszi az ízületeket, védi a létfontosságú szerveket, segíti a testhőmérséklet szabályozását, tárolja a vitaminokat és elősegíti a test fenntartását táplálékhiány esetén. Azonban a túl magas vagy a túl alacsony testzsír-százalék károsíthatja az egészséget. Nehéz olyan módon megmérni, mennyi testzsírral rendelkezünk, hogy egyszerűen megnézzük magunkat a tükörben.

Ezért fontos mérni és figyelemmel követni a test testzsír-százalékát. A testzsírszázalék sokkal jobban méri a jó kondíciót, mint pusztán maga a testtömeg – a fogyás abból is állhat, hogy izomtömeget, nem pedig zsírt veszít, ekkor testének magas lehet a testzsírszázaléka, miközben a mérleg „normális testtömeget” jelez.

TESTVÍZ – MIÉRT MÉRJÜK?

A testvíz az egyik legfontosabb összetevője a testtömegnek. Több mint a teljes testtömeg felét teszi ki és majdnem kétharmadát teszi ki a zsírmentes testtömegnek (túlnyomóan az izomnak).

A víz számos fontos szerepet tölt be a testben:

Testünk minden sejtje, függetlenül attól, hogy a bőrben, a mirigyekben, az izomzatban, az agyban vagy bárhol máshogy helyezkednek el, csak akkor tud helyesen működni, ha elegendő vízzel rendelkezik. A víz továbbá fontos a test hőmérséklet egyensúlyának szabályozásában, főleg az izzadáson keresztül.

Előfordulhat, hogy a kombinált testtömeg és a testzsír mérés „normál” értéket ad, de testének hidratációs szintje elégtelen az egészséges élethez.

HOGYAN SEGÍT ÖNNEK A TESTZSÍR- ÉS VÍZSZÁZALÉK ISMERETE?

Útmutatóként szolgálhat annak eldöntéséhez, hogy az egészséges egyensúly elérése érdekében be kell-e állítania a diétáját, a fitneszprogramot vagy a folyadékbevitelt. Tekintse meg a táblázatokat (lásd 1. ábra és 2. ábra).

A TESTZSÍRELEMZŐ-MÉRLEG MŰKÖDÉSE

A zsírsejtek és a sovány-/izomsejtek különböző vezetőképességűek. A bioelektromos impedancia elemzés (BIA) néven ismert rendszer használatával a testzsír-elemző egy perces, ártalmatlan elektromos impulzust vezet át a testen az ellenállás meghatározása érdekében. Ezt az értéket a rendszer később a felhasználó életkorával, súlyával, nemével és magasságával összevetve számítja ki a testzsír és testvíz százalékot. A legkövetkezetesebb eredmények érdekében a Salter testelemző mérleget csak akkor használja, amikor a teste szokásosan hidratált (nem erőteljes izzadást vagy nagy mennyiségű víz- vagy alkoholbevitelt követően).

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Pontosan hogyan méri a testzsír és a testvizet?

Ez a Salter mérleg a BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Bioelektromos impedancia elemzés) mérési módszert használja. A mérleg a lábakon és a testen keresztül kis erősségű áramot vezet át. Ez az áram könnyen áthalad a nagyobb nedvességtartalmú zsírmentes izomszöveten, azonban nehezen halad át a zsírszöveten. Ezért a test impedanciájának (vagyis az árammal szembeni ellenállásának) megméréseivel meghatározható az izom mennyisége. Ebből megbecsülhető a zsír és víz mennyisége.

Méréskor milyen áramerősség halad át rajtam?

Biztonságos?

Az áramerősség kisebb, mint 1 mA, amely nagyon kevés és tökéletesen biztonságos. Nem lehet érzékelni. Kérjük jegyezze meg, hogy ezt az eszközt nem használhatják beépített elektromos orvosi eszközzel, például szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek, mert fennáll a beépített orvosi eszköz károsodásának esélye.

Ha a testzsír és testvíz százalékot különböző napszakokban mérem, az értékek jelentősen eltérnek. Melyik érték a helyes?

A testzsír százalék mérés a test víztartalmának függvényében változik, a test víztartalma pedig a nap folyamán változik. Nincs jó vagy rossz idő a mérés elvégzésére, de törekedjen arra, hogy a méréseket rendszeres időközönként végezze el, amikor úgy véli, hogy teste megfelelően hidratált. Ne végezzen méréseket fürdés vagy szauna után, intenzív edzés után vagy 1-2 órán belül a nagyobb mennyiségű ételmiszer- vagy ital fogyasztást követően.

Barátomnak egy másik gyártó által gyártott testtömeg analízátora van. Amikor azt használtam, különböző eredményt adott a testzsír mérés. Miért van ez?

Különböző testzsír analízátorok a test különböző részeit méri és különböző matematikai algoritmusokat használnak a testzsír-százalék algoritmus kiszámolásához. A legjobb tanács az, ha nem veti össze a különböző készülékeket, hanem mindig ugyanazt a készüléket használja a változások nyomon követéséhez.

Hogyan értelmezem a testzsír- és a testvíz százalék értéket?

Kérjük, tekintse meg a termékhez mellékelte testzsír- és testvízszázalék táblázatot. A táblázat alapján eldöntheti, hogy az Ön testzsír és testvíz százalék értéke (az életkorhoz és a nemhez viszonyítva) az egészséges kategóriába tartozik-e.

Mit tegyek, ha a testzsír értéke nagyon „magas”?

A megfelelő diéta, folyadékbevitel és edzésprogram csökkentheti a testzsír-százalékot. Egy ilyen program elkezdése előtt ki kell kérni szakorvos tanácsát.

Miért különbözik ennyire a férfiak és a nők testzsír-százaléka?

A nők természetes módon nagyobb mennyiségű zsírral rendelkeznek, mert testfelépítésük különböző. A nagyobb mennyiségű zsír a terhesség, szoptatás stb. során is szükséges.

Mit tegyek, ha a testvíz értéke „alacsony”?

Gondoskodjon róla, hogy mindig elegendő vizet igyon és dolgozzon azon, hogy zsírszázaléka az egészséges tartományba essen.

Miért kerüljem a testzsíranalízátoros mérleg használatát terhesség közben?

Terhesség közben a női test összetétele jelentősen megváltozik a fejlődő gyermek táplálása érdekében. Ilyen körülmények mellett a testzsír-százalék értékek pontatlanok és félrevezetőek lehetnek. A terhes nők ebből kifolyólag csak a súlyfünciót használhatják.


A TEST ZSÍRTARTALMÁNAK ÉS A TELJES TESTVÍZ MENNYISÉGÉNEK NORMÁL, EGÉSZSÉGES TARTOMÁNYA

FÉRFI			NŐ		
ÉLETKOR	TESTZSÍR	TESTVÍZ	ÉLETKOR	TESTZSÍR	TESTVÍZ
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	SZOKÁSOS ALATTI TESTVÍZ %	SZOKÁSOS ÉS E FELETTI TESTVÍZ %
ALACSONY TESTZSÍR %	Fitnessprogram javasolt, ügyeljen az elegendő vízbevitelre	Fitnessprogram javasolt
MEGFELELŐ TESTZSÍR %	A súly és a testzsír rendben, azonban nem elegendő a bevitt vízmennyiség	Ideális egyensúly a testzsír, az izomtömeg és a súly között
MAGAS TESTZSÍR %	Diétamódosítás javasolt, ügyeljen az elegendő vízbevitelre	Diétamódosítás szükséges

Fig 2

Az atléta üzemmódot használóknak: vegyék figyelembe, hogy előfordulhat, hogy az atléták a fent bemutatottaknál alacsonyabb testzsír tartománnyal és magasabb testvíz-tartománnyal rendelkeznek, a sport- vagy tevékenységtípus függvényében. A testvíz-mérés eredményeit befolyásolja a testzsír és az izom aránya. Ha a testzsír aránya magas vagy az izom aránya alacsony, akkor a testvíz eredményei inkább alacsonyabbak.

Fontos ésszben tartani, hogy a mérések, mint pl. a testtömeg, testzsír vagy testvíz mérések eszközöket jelentenek Önnek, amelyeket az egészséges életmód részeként használhat fel. Mivel a rövid ideig tartó ingadozások szokásosnak mondhatók, javasoljuk, hogy a súlya alakulását időben kövesse, és ne csak egy nap mérésére alapozzon.

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. A terhes nők csak a súlyfunkciót használhatják.

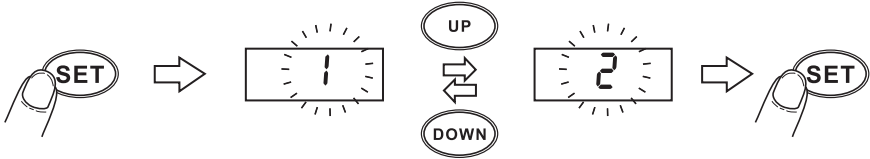
A diéta vagy testedzési program elkezdése előtt mindig ki kell kérni szakorvos tanácsát.

FIGYELEM: Ne használja a terméket, ha szívritmus-szabályzóval vagy egyéb beépített orvosi műszerrel rendelkezik. Kétség esetén forduljon orvosához.

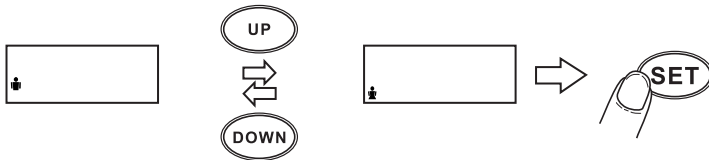


SZEMÉLYES ADATOK BEVITELE

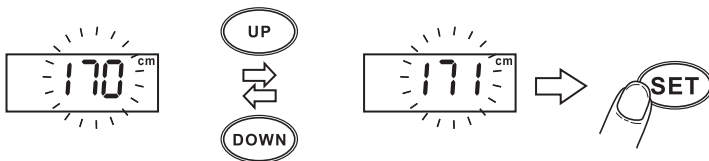
- 1) Nyomja meg az **ON/OFF** (be/ki) gombot a mérleg bekapcsolásához.
- 2) A kijelzőn megjelenik a 'HI' (Hello) üzenet, majd az '1-12'.
- 3) Miközben az '1-12' villog, nyomja meg a **SET** (Beállítás) gombot a beállítási folyamat aktiválásához. Az aktuális felhasználószám villogni kezd.
- 4) A felhasználószám villogása közben válasszon ki egy felhasználószámot a **UP** (Fel) vagy **DOWN** (Le) gombok megnyomásával. Választását a **SET** gomb megnyomásával hagyhatja jóvá.



- 5) A férfi vagy nő szimbólum villogni kezd. Nyomja meg a **UP** (Fel) gombot, amíg a helyes ikon nem villog, majd nyomja meg a **SET** gombot.



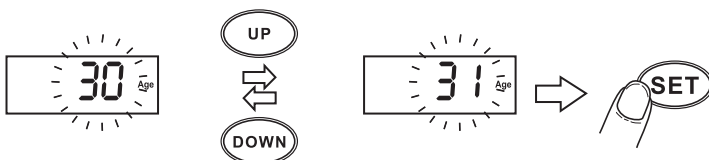
- 6) A magasság kijelző villogni kezd. Nyomja meg az **UP** (Fel) vagy **DOWN** (Le) gombot a magasság beállításához szükséges módon, majd nyomja meg a **SET** gombot.



- 7) Az életkor kijelző villogni kezd. Nyomja meg az **UP** (Fel) és **DOWN** (Le) gombot az életkor beállításához szükséges módon, majd nyomja meg a **SET** gombot.

Gyermek mód:

Amennyiben az életkor 6 és 12 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja a gyermek módot. Megjelenik egy kis gyermek ikon, az alábbiak szerint.





- 8) Az '1-12' villogni kezd, majd a rendszer megjeleníti a magasságát és a nemét.
Várjon, amíg megjelenik a '0.0' felirat, majd hagyja lekapcsolni a mérleget. A memóriát ekkor a rendszer beállítja.



- 9) Ismételje meg az eljárást egy második felhasználóhoz vagy a felhasználói adatok módosításához.

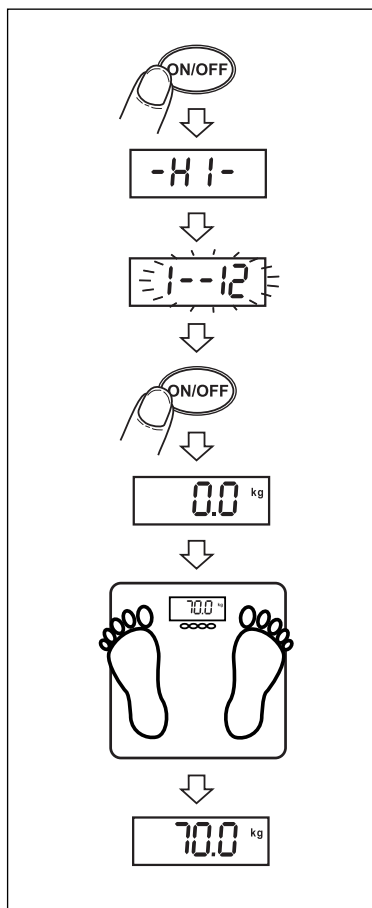
Megjegyzés: A memóriában tárolt adatok frissítéséhez vagy felülírásához kövesse ugyanazt az eljárást, és hajtsa végre a szükséges módosításokat.

Tipp: A beállítási folyamat során az **on/off** (be/ki) gomb megnyomásával bármikor kiléphet és újratekesheti a műveletet.

CSAK SÚLYMÉRÉS

A mérleget kemény, vízszintes felületre helyezze.

- 1) Nyomja meg az **ON/OFF** (be/ki) gombot a mérleg bekapcsolásához.
- 2) A kijelzőn megjelenik a 'HI' (Hello) üzenet, majd az '1-12'.
- 3) Miközben az '1-12' villog, nyomja meg az **ON/OFF** (Be/Ki) gombot a csak a súlybeolvasás mód megadásához.
- 4) Megjelenik a nulla.
- 5) Ha a kijelzőn megjelenik a nulla érték lépjen rá a platformra és álljon mozdulatlanul.
- 6) Néhány másodperc után a mérleg kijelzi a testtömeget.



SÚLY ÉS TESTZSÍR ÉRTÉKEK

A mérleget kemény, vízszintes felületre helyezze.

- 1) Nyomja meg az **ON/OFF** (be/ki) gombot a mérleg bekapcsolásához.
- 2) A kijelzőn megjelenik a 'HI' (Hello) üzenet, majd az '1-12':
- 3) Az '1-12' villogása közben válasszon ki egy felhasználószámot a **UP** (Fel) vagy **DOWN** (Le) gombok megnyomásával.
A rendszer megjeleníti a magasságot és a nemet.
- 4) A kijelzőn megjelenik a nulla érték.

Atléta mód:

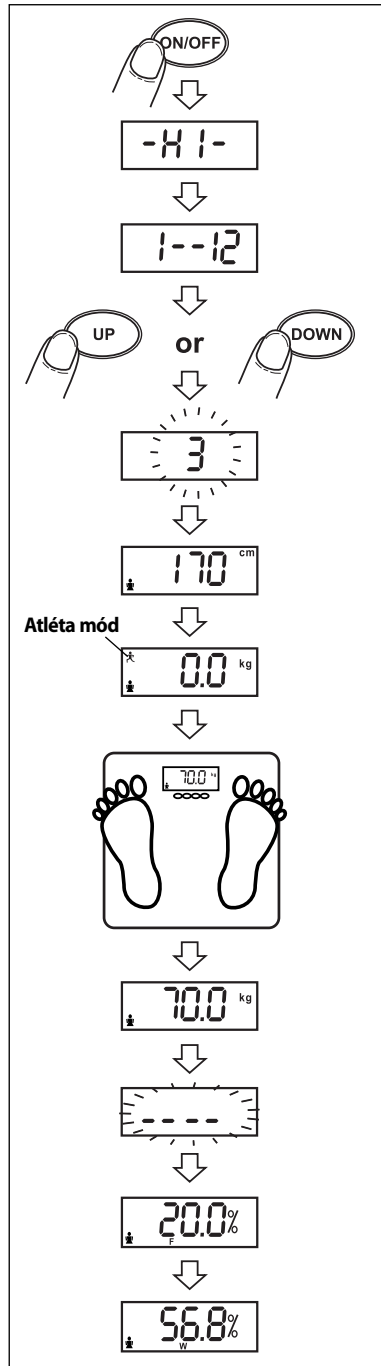
Az Atléta mód kiválasztásához nyomja meg a **UP** (Fel) gombot.
Megjelenik egy atléta ikon, az alábbiak szerint.

Megjegyzés: Ez a lehetőség csak 15 és 50 év közötti személyek esetén érhető el.

Az atléta meghatározása: olyan személy, aki intenzív fizikai tevékenységben vesz részt legalább napi 12 órát, és akinek pihenési szívritmusa körülbelül 60 percenként, vagy ennél kevesebb.

- 5) Ha a kijelzőn megjelenik a nulla érték, lépjen rá mezítláb lépjen a platformra, és álljon mozdulatlanul.
- 6) 2-3 másodperc után a mérleg kijelzi a testtömeget.
- 7) Maradjon állva a mérlegen, amíg a készülék elvégzi a többi mérést.
- 8) A testzsír % (F), összes testvíz % (W) és a testtömeg megjelenik a kijelzőn.

A készülék megismétli az eredményeket, majd a mérleg kikapcsol.





FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



'Lo' = cserélje ki az elemet.



'O-Ld' = A súly meghaladja a maximális teljesítményt.



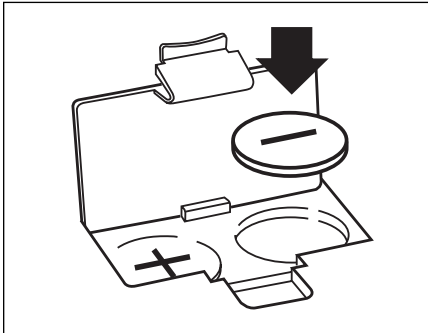
'Err' = tartományon kívüli, helytelen működés vagy a láb nem érintkezik megfelelően.

MŰSZAKI LEÍRÁS

80 cm – 220 cm
6 - 100 év
Férfi/Nő
12 felhasználói memória

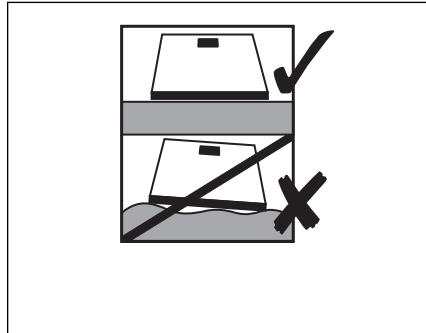
Gyerek üzemmód = 6-12 év
Atléta üzemmód = 15-50 év
d = 0,1 % testzsír
d = 0,1 % testvíz

ELEM



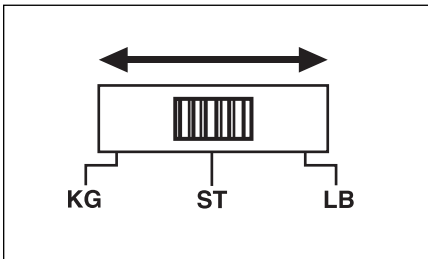
2 db. CR2032-es elem szükséges.

ELHELYEZÉS



Helyezze a mérleget sík felszínre.

MÉRÉSI MÓD



Állítsa a termék alján található kapcsolót a következők egyikére: KG, ST vagy LB.





HASZNÁLAT ÉS GONDOZÁS

- Mindig ugyanarra a felületre helyezett ugyanazon mérlegen méretkezzen.
Ne hasonlítsa össze a mért eredményt más mérlegeken mért eredménnyel, mert a gyártói tűréshatárok miatt az értékek eltérők lehetnek.
- A legnagyobb pontosság és ismételhetőség elérése érdekében a mérleget helyezze kemény, vízszintes felületre.
- Naponta mindig ugyanakkor méretkezzen, ruha és lábbeli nélkül.
Például kiváló időpont a reggeli méretkezés.
- A mérleg felfele vagy lefele kerekíti a legközelebbi értékre. Ha kétszer méretkezik és két különböző értéket kap, az Ön súlya a két érték között van.
- A mérleget nedves ronggyal tisztítsa. Ne használjon tisztítószereket.
- A mérlegbe nem kerülhet víz, mert az károsíthatja az elektronikát.
- Mivel a mérleg precíziós műszer, kezelje óvatosan. Ne ejtse el, és ne ugorjon rá.

HIBAKERESÉSI ÚTMUTATÓ

- Mezítláb kell a mérlegre állnia, ha testszír és össztestvíz méréseket kíván végezni.
- A talpán lévő bőr állapota befolyásolhatja a mérést.
A legpontosabb és legkövetkezetesebb mérés érdekében egy nedves ruhával törölje meg a talpát, és még enyhén nedves állapotban lépjen a mérlegre.

WEEE-MAGYARÁZAT

 Ez a jelölés azt jelzi, hogy ezt a terméket az Európai Unióban nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. Az ellenőrizetlen hulladékkezelésből származó környezeti vagy egészségügyi kár  elkerülése végett, és a tárgyi készletek fenntartható kezelése jegyében felelősségteljesen hasznosítsa újra. A használt eszköz visszaküldéséhez kérjük, használja a visszaküldő és gyűjtő rendszereket, vagy lépjen kapcsolatba azzal a forgalmazóval, ahonnan a készüléket vásárolta. A terméket ezek a szolgáltatók környezetvédelmileg biztos újrahasznosító helyre viszik.

GARANCIA

Ez a termék csak háztartási felhasználásra készült. A Salter díjmentesen megjavítja vagy kicseréli a terméket vagy a termék bármely részét (az elemek kivételével) a vásárlástól számított 15 éven belül, ha igazolható, hogy a hibát a gyártási vagy anyaghiba okozza. A garancia lefedi a mérleg működését befolyásoló mozgó gépalkatrészeket. A garancia nem fedi le a természetes kopás és elhasználódás által okozott kozmetikai értékcsökkenést vagy a baleset vagy rongálódás miatti károsodást. A mérleg vagy részeinek kinyitása vagy szétszerelése a garancia megszűnését eredményezi. A garanciaigényt alá kell támasztani a vásárlást igazoló nyugtával, és a terméket vissza kell küldeni a postai díjat megfizetve a Salter céghez (vagy az Egyesült Királyságon kívüli területek esetén a Salter által kinevezett helyi képviselőhöz). Gondosan kell eljárni a mérleg csomagolásakor, hogy szállítás közben ne sérülhessen meg. Ez a kötelezettségvállalás kiegészíti a vásárló törvényi jogait és semmilyen módon nem befolyásolja azokat. Az Egyesült Királyságon belül az értékesítés és szervizelés érdekében forduljon a HoMedics Group Ltd-hez, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Segélyvonal telefonszáma: (01732) 360783. Egyesült Királyságon kívül, forduljon a Salter által kinevezett helyi képviselőhöz.



MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE – CO TO ZNAMENÁ?

Lidské tělo se mimo jiné skládá z určitého množství tuku. Ten je nezbytný pro zdravé, funkční tělo – odpružuje klouby a chrání životně důležité orgány, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, skladuje vitamíny a je zásobou energie v případě nedostatku jídla. Přílišné množství tuku v těle, ale i nedostatečné množství tuku v těle může škodit zdraví.

Pouhým pohledem do zrcadla je velmi těžké odhadnout, kolik tuku v těle máme.

Proto je důležité měřit a monitorovat podíl tuku v těle.

Podíl tuku v těle je přesnějším ukazatelem tělesné kondice než samotná hmotnost – rozložení úbytku na váze by mohlo znamenat, že ztrácíte svalovou tkáň a ne tuk – i když váha ukazuje "normální hmotnost", můžete mít vysoký podíl tuku v těle.

MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE – PROČ JE MĚŘIT?

Voda v těle je nejdůležitější komponentem tělesné hmotnosti. Představuje více než polovinu celkové hmotnosti a téměř dvě třetiny beztukové hmoty (což jsou především svaly).

Voda plní v těle řadu důležitých úkolů: Všechny buňky v těle, ať se jedná o kůži, žlázy, svaly, mozek nebo cokoli jiného, jsou schopné fungovat pouze pokud mají dostatek vody. Voda také hraje nezbytnou roli při regulaci tělesné teploty, především formou perspirace.

Kombinace hladiny vody a tuku v těle se může zdát „normální“, výše hydratace těla však nemusí být postačující pro zdravý životní styl.

K ČEMU JE DOBRÉ ZNÁT OBSAH TUKU A VODY V TĚLE?

Může sloužit jako ukazatel toho, zda je nutné upravit dietu, cvičební režim nebo příjem tekutin pro vytvoření zdravé rovnováhy. Prostudujte si tabulky (Viz nákres 1 a nákres 2).

NA JAKÉM PRINCIPU PRACUJE VÁHA PRO ANALÝZU TĚLESNÉHO TUKU?

Tukové a svalové buňky mají rozlišnou vodivost. Analyzátor tělesného tuku vysílá do těla prostřednictvím systému známého jako Bioelektrická impedance (BIA) nepatrné, neškodné elektrické impulzy, které zaznamenávají odpor. Vyčtené hodnoty jsou poté zpracovány společně s věkem, výškou, pohlavím a hmotností uživatele a z nich je vypočítán procentuální obsah tuku a vody v těle. Pro co nejdůslednější výsledky vždy používejte váhu Salter na analýzu těla v době, kdy je tělo běžně hydratované (např. ne po přílišném pocení, po koupeli nebo po konzumaci přílišného množství vody či alkoholu).



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak přesně se množství tuku a vody v těle měří?

Tato váha Salter používá k měření metodu známou jako Analýza bioelektrické impedance (BIA). Do těla je skrz plošky nohou a nohy vyslán nepatrný elektrický proud. Tento proud snadno prochází beztukovou svalovou tkání, která má vysoký obsah tekutin, tukem však neprochází tak snadno. Měřením impedance těla (tj. odpor proudu) je tudíž možné určit množství svalové tkáně. Z toho lze poté odhadnout množství tuku a vody.

Jaká je hodnota proudu, který mi během měření prostupuje tělem?**Je to bezpečné?**

Proud má méně než 1 mA, což je zanedbatelná a zcela bezpečná hodnota. Ani tento proud neucítíte. Berte prosím na vědomí, že přístroj by neměly používat osoby s vnitřní elektronikou lékařskou pomůckou, jako je kardiostimulátor, jako patření proti narušení chodu tohoto přístroje.

Když si měřím množství tuku a vody v různou denní dobu, hodnoty bývají velmi rozličné.**Která hodnota je správná?**

Procentuální podíl tuku v těle se mění souvisle s množstvím vody v těle a toto množství se mění v průběhu dne. Neexistuje správný nebo špatný čas k měření, usilujte se však o měření v pravidelnou dobu, kdy se domníváte, že je vaše tělo normálně hydratované. Pokud možno neměřte hodnoty po koupeli nebo sauně, po intenzivním cvičení nebo 1-2 hodiny po jídle nebo požití většího množství tekutin.

Můj přítel má analyzátor množství tuku v těle od jiného výrobce. Když jsem ji použil, naměřil mi jiné množství tuku v těle.**Proč tomu tak je?**

Různé analyzátory množství tuku v těle měří tuky v odlišných částech těla a používají odlišné matematické algoritmy k výpočtu procentuálního množství tuku v těle. Pro sledování změn je nejlepší nesrovnávat výsledky z různých přístrojů, ale pokaždé používat stejný přístroj.

Jak si mám vyložit své naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle?

Porovnejte je s tabulkami množství tuku a vody v těle, která je součástí balení. Pomohou vám určit, zda naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle spadají do zdravé kategorie (úměrně k vašemu věku a pohlaví).

Co mám dělat, pokud je naměřené množství tuku v těle příliš „vysoké“?

Zdravá dieta, příjem tekutin a cvičební režim mohou snížit množství tuku v těle. Před započítím takového programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

Proč je takový rozdíl mezi procentuálním podílem tuku u mužů a žen?

Ženy mají přirozeně větší obsah tuku než muži, protože mají jinou tělesnou skladbu, připravenou na těhotenství, kojení atd.

Co mám dělat, pokud je naměřené množství vody v těle příliš „nízké“?

Ujistěte se, že máte dostatečný příjem vody a usilujte se o dosažení zdravého podílu tuku v těle.

Proč se mám vyvarovat použití váhy pro analýzu složení těla během těhotenství?

Během těhotenství se tělesné složení značně mění za účelem podpory vyvíjejícího se dítěte. Za těchto okolností by mohly být hodnoty množství tuku v těle nepřesné a zavádějící. Těhotné ženy by tudíž měly používat pouze funkci k měření hmotnosti.

ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE A CELKOVÉHO MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE

MUŽ			ŽENA		
VĚK	TUK V TĚLE	VODA V TĚLE	VĚK	TUK V TĚLE	VODA V TĚLE
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	16	16-30%		
17	10-20%	17	15-30%		
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	PODPRŮMĚRNÝ OBSAH VODY V TĚLE (%)	NORMÁLNÍ A NADPRŮMĚRNÝ BODY WATER %
NÍZKÉ % TUKU V TĚLE	Doporučujeme cvičební režim, zajistíte dostatečný příjem tekutin	Doporučujeme cvičební program
ZDRAVÉ % TUKU V TĚLE	Hmotnost a obsah tuku jsou v pořádku, příjem tekutin je však nedostačující	Ideální rovnováha tělesného tuku, svalové hmoty a hmotnosti
VYSOKÉ % TUKU V TĚLE	Je potřebná změna diety, zajistíte dostatečný příjem tekutin	Je potřebná změna diety

Fig 2

Pro osoby používající atletický režim: pamatujte, že atleti mají nižší obsah tuku a vyšší obsah vody v těle než jsou hodnoty uvedené shora, v závislosti na typu sportu nebo činnosti. Naměřené hodnoty vody v těle jsou ovlivněny proporcí tělesného tuku a svalů. Pokud je proporce tělesného tuku vysoká nebo proporce svalů nízká, naměřené hodnoty vody v těle bývají obvykle nízké.

Je důležité si pamatovat, že hodnoty, jako je tělesná hmotnost, tělesný tuk a obsah vody v těle, jsou nástroje využitelné jako součást zdravého životního stylu. Jelikož krátkodobé výkyvy jsou běžné, doporučujeme sledovat pokrok v průběhu času a nesoustředit se na hodnoty naměřené v jediném dni.

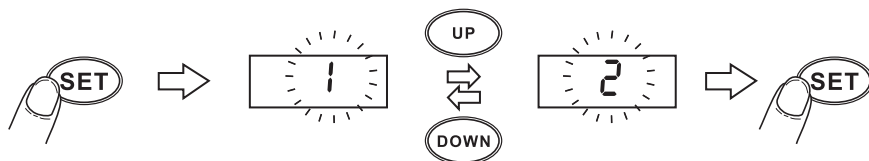
Tento produkt je určen pouze pro domácí použití. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci měření hmotnosti.

Před započatím jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

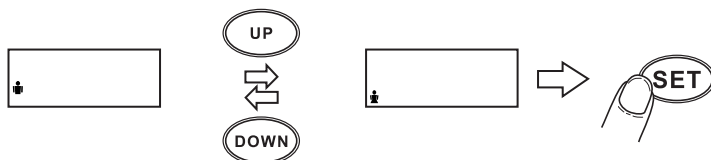
POZOR: Nepoužívejte zařízení, pokud máte kardiostimulátor nebo jiné lékařské zařízení. Pokud jste na pochybách, poraďte se s lékařem.

ZADÁVÁNÍ OSOBNÍCH DAT

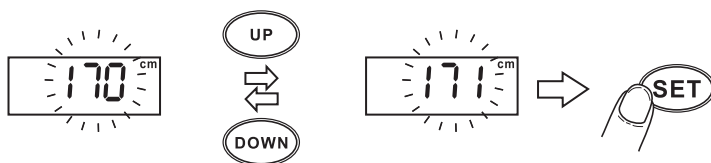
- 1) Stisknutím tlačítka **ON/OFF** (ZAPNOUT/VYPNOUT) váhu spusťte.
- 2) Nejprve se zobrazí '**HI**' a poté '**1-12**'.
- 3) Za blikání čísel '**1-12**'; stiskněte tlačítko **SET** (NASTAVIT), čímž zaktivujete proces nastavení. Začne blikat číslo současného uživatele.
- 4) Dokud bliká číslo uživatele, zvolte si stisknutím tlačítek **UP** (NAHORU) nebo **DOWN** (DOLŮ) číslo uživatele.
Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte volbu.



- 5) Začne blikat symbol muže nebo ženy.
Tiskněte tlačítko **UP** (NAHORU) dokud nezačne blikat správný symbol, potom stiskněte tlačítko **SET**.



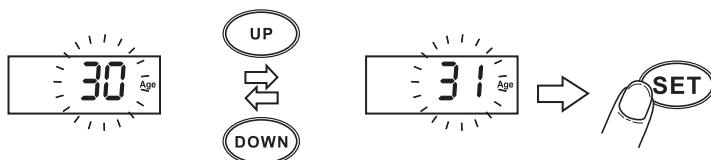
- 6) Začne blikat displej výšky.
Tisknutím **UP** nebo **DOWN** nastavte svou výšku a potom stiskněte tlačítko **SET**.



- 7) Začne blikat displej věku.
Tisknutím **UP** a **DOWN** nastavte svůj věk a potom stiskněte tlačítko **SET**.

Dětský režim:

Pokud nastavíte věk v rozmezí od 6 do 12 let, automaticky se nastaví dětský režim. Zobrazí se ikona dítěte, jak je znázorněno dole.



- 8) Začne blikat '1-12' a poté se zobrazí vaše výška a pohlaví.
Počkejte, až se zobrazí '0.0', a potom nechejte váhu vypnout. Paměť je tak nastavena.



- 9) Zopakujte postup pro dalšího uživatele nebo pro změnu údajů stejného uživatele.

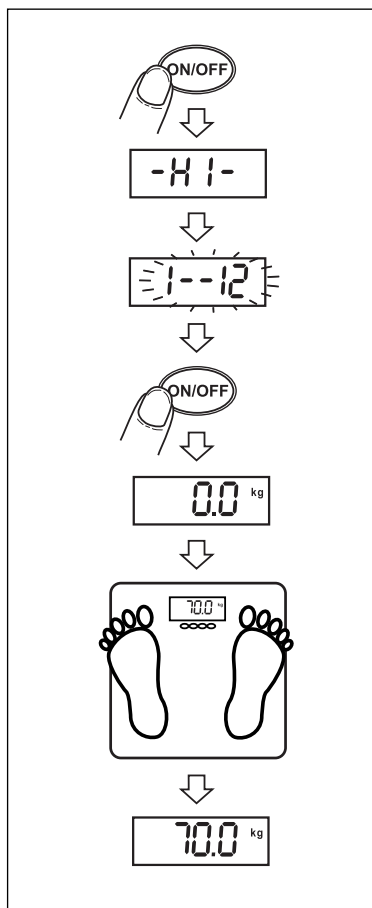
Poznámka: Pro úpravu nebo přepsání zapamatovaných dat se řídte stejným postupem a proveďte požadované změny.

Rada: Pokud potřebujete během nastavení začít znovu, kdykoli můžete stisknout tlačítko **on/off**.

POUZE HODNOTY HMOTNOSTI

Postavte váhu na plochý, vodorovný povrch.

- 1) Stisknutím tlačítka **ON/OFF** váhu spustíte.
- 2) Nejprve se zobrazí 'HI' a poté '1-12'.
- 3) Za blikání čísel '1-12' stiskněte tlačítko **ON/OFF**, čímž se na váze nastaví režim měření samotné hmotnosti.
- 4) Zobrazí se nula.
- 5) Zatímco je zobrazena nula, postavte se na plochu váhy a stůjte nehybně.
- 6) Po několika sekundách se zobrazí vaše hmotnost.



MĚŘENÍ H MOTNOSTI A OBSAHU TUKU V TĚLE

Postavte váhu na plochý, vodorovný povrch.

- 1) Stisknutím tlačítka **ON/OFF** váhu spustíte.
- 2) Nejprve se zobrazí '**HI**' a poté '**1-12**'.
- 3) Za blikání čísel '**1-12**' si tlačítky **UP** nebo **DOWN** zvolíte své uživatelské číslo.
Zobrazí se vaše výška a pohlaví.
- 4) Zobrazí se nula.

Atletický režim:

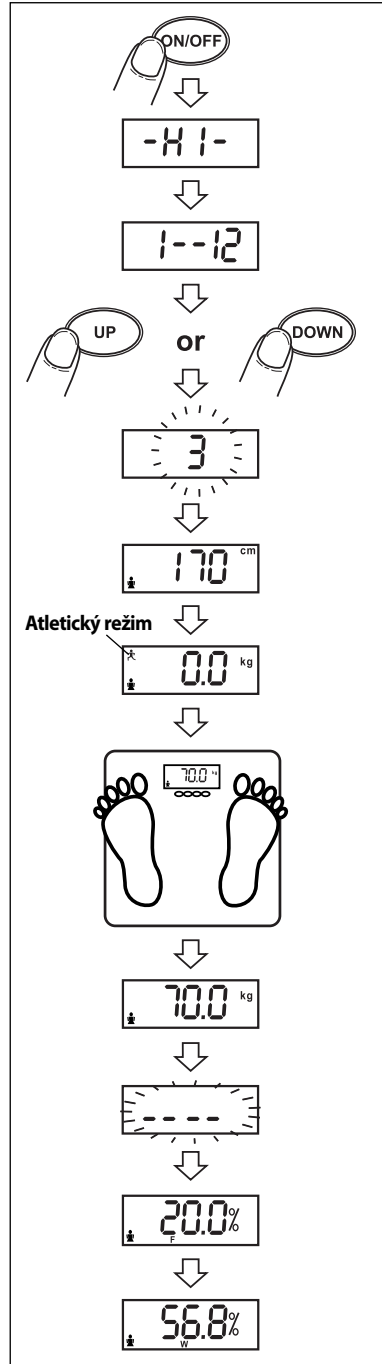
TPro zvolení atletického režimu stiskněte tlačítko **UP**.
Zobrazí se malá ikona atleta.

Poznámka: Tato funkce je přístupná pouze osobám ve věku 15 až 50 let.

Za atleta je považována osoba, která se podrobuje intenzivní tělesné činnosti zhruba 12 hodin týdně a jejíž klidová srdeční frekvence je zhruba 60 úderů za minutu nebo méně.

- 5) Když se zobrazí nula, postavte se bosýma nohama na plochu váhy a stůjte nehybně.
- 6) Po 2-3 sekundách se zobrazí vaše hmotnost.
- 7) Zůstaňte nadále stát na váze, dokud se nezobrazí další hodnoty.
- 8) Zobrazí se procentuální podíl tuku v těle (F) a celkové množství vody v těle (W).

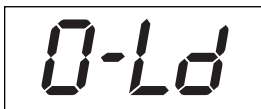
Výsledek se zobrazí ještě jednou a poté se váha vypne.



VÝSTRAŽNÁ HLÁŠENÍ



'Lo' = vyměňte baterii.



'O-Ld' = Hmotnost přesahuje maximální kapacitu.



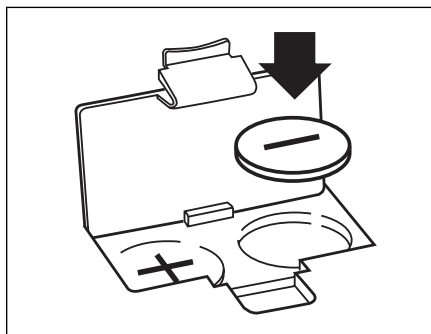
'Err' = přesahuje rozmezí, nesprávné použití nebo nedostatečný kontakt s chodidly.

TECHNICKÉ PARAMETRY

80 cm - 220 cm
6 - 100 let
Muž/žena
Paměť pro 12 uživatelů

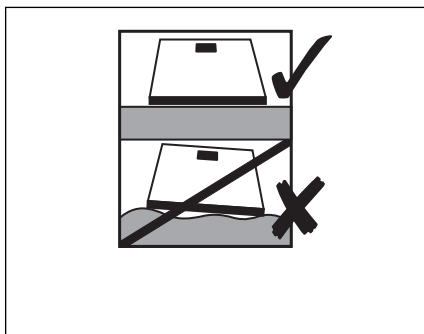
Dětský režim = 6-12 let
Atletický režim = 15-50 let
d = 0.1 % obsah tuku v těle
d = 0.1 % obsah vody v těle

BATERIE



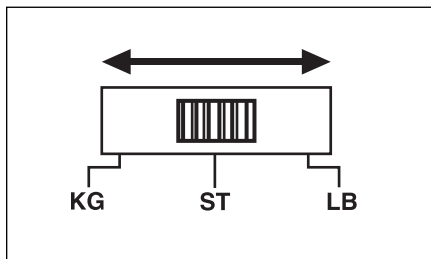
Vyžaduje 2 baterie CR2032.

UMÍSTĚNÍ



Postavte váhu na vodorovný povrch.

REŽIM MĚŘENÍ HMOTNOSTI



Přepínačem na spodní straně nastavte: KG, kameny (ST) nebo libry (LB).



RADY K POUŽITÍ A PÉČI

- Vždy se važte na stejné váze a stejné podlaze.
Neporovnávejte hmotnosti naměřené na různých vahách, protože mezi nimi budou z důvodu výrobních tolerancí určité rozdíly.
- Postavením váhy na pevný, rovnoměrný povrch zajistíte větší přesnost a přesnější opakované vážení.
- Každý den se važte ve stejnou dobu před jídlem a bez obuvi.
Hned ráno je dobrá chvíle.
- Váha zaokrouhluje hmotnost nahoru nebo dolů na nejbližší přírůstek. Pokud se zvážíte dvakrát a naměříte dvě různé hodnoty, vaše hmotnost leží mezi těmito dvěma čísly.
- Čistěte váhu vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemické čisticí prostředky.
- Zamezte namočení váhy, protože to by mohlo poškodit elektronické části.
- Pečujte o svou váhu s opatrností - je to precizní nástroj. Neupusťte ji a neskačte na ni.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Při měření množství tuku v těle a celkového množství vody v těle musíte mít bosé nohy.
- Stav kůže na plosce nohy může ovlivnit naměřené hodnoty.
Než se postavíte na váhu, pro co nejvyšší a nejvíce konzistentní hodnoty si otřete nohy vlhkým hadříkem a nechejte je trochu navlhčené.

VYSVĚTLENÍ OEEZ

 Tato značka udává, že výrobek nesmí být na území EU vyhazován s běžným domácím odpadem. Pro prevenci možného znečištění životního prostředí a újmě na zdraví osob  nekontrolovaným odpadem recyklujte výrobek odpovědným způsobem, který podporuje obnovitelné použití surovin. Pokud chcete použít výrobek vrátit, využijte prosím sběrného systému nebo se obraťte na prodejce, od kterého jste výrobek zakoupili. Ti mohou výrobek recyklovat způsobem bezpečným pro životní prostředí.

ZÁRUKA

Tento produkt je určen pouze pro domácí použití. Salter bezplatně opraví nebo vymění produkt nebo jakoukoli jeho součást (vyjma baterií) do 15 let od data koupě, pokud bude prokázáno, že se pokazila z důvodu defektivní zhotovení nebo materiálu. Tato záruka pokrývá funkční součásti, které mají vliv na funkčnost váhy. Nepokrývá kosmetické defekty způsobené běžným opotřebením nebo poškození způsobené nehodou nebo nesprávným používáním. Otevření nebo rozložení váhy nebo jejích součástí učiní záruku neplatnou. Reklamacce musí být doložena důkazem o koupi a musí být zaslána společnosti Salter (nebo místnímu pověřenému zástupci společnosti Salter, pokud je mimo Velkou Británii) a zpětné poštovné musí zapláceno předem. Je nutno dbát na řádné zabalení váhy, aby nedošlo k jejímu poškození během přepravy. Tento závazek je dodatek k zákonným právům zákazníka a nijakým způsobem tato práva neovlivňuje. Pro prodej a služby ve Velké Británii se obraťte na HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Telefonní číslo linky pomoci: (01732) 360783. Mimo Velkou Británii se obraťte na místního pověřeného zástupce společnosti Salter.

VÜCUT YAĞI NE DEMEKTİR?

İnsan vücudunun belirli bir yüzdesini yağlar oluşturur. Bu, sağlıklı ve hayati fonksiyonlarını yerine getiren bir vücut için gereklidir: eklemlerin çevresinde bulunur ve hayati organları korur, vücut ısısının dengelenmesine yardımcı olur, vitaminleri depolar ve yiyecek bulunmadığında vücudun kendi kendine yetmesini sağlar. Ancak, çok fazla yağ veya çok az yağ sağlığınız için tehlikeli olabilir. Aynaya bakarak vücudumuzda ne kadar yağ olduğunu anlamak zordur.

İşte bu yüzden vücudunuzun yağ yüzdesini ölçmek ve takip etmek önemlidir. Vücut yağı yüzdesi yalnızca ağırlıktan daha iyi bir form ölçüsüdür. Kilo verdiğinizde yağ yerine kas kaybetmiş olabilirsiniz. Bu durumda tartıda "normal bir ağırlığa" sahip olsanız bile yağ yüzdeniz yüksek olabilir.

VÜCUTTAKİ SU MİKTARI NEDEN ÖLÇÜLÜR?

Vücuttaki su miktarı, vücut ağırlığının en önemli bileşenidir. Toplam ağırlığınızın yarısından fazlası ve vücut kitlenizin (ağırlıklı olarak kas) yaklaşık üçte ikisidir. Su vücutta önemli rollere sahiptir.

İster deride, salgı bezlerinde, kaslarda, beyinde isterse de başka bir yerde olsun vücuttaki tüm hücreler yeterli su olduğunda işlevlerini yerine getirebilmektedir. Su aynı zamanda özellikle terleme yoluyla vücudun ısı dengesini düzenlemede hayati rol oynamaktadır.

Ağırlık ve yağ ölçümünüzün kombinasyonu 'normal' görünebilir, ancak vücudunuzun nemlilik düzeyi sağlıklı bir yaşam için yeterli olmayabilir.

VÜCUT YAĞI VE SU YÜZDELERİNİ BİLMEK NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Diyetinizi, formda kalma programınızı ve sıvı alımınızı ayarlamanız gerekip gerekmediği konusunda sağlıklı bir denge elde etmenizi yardımcı olmak için bir kılavuz olarak işlev görür. Tablolara bakın (Bkz. Şekil 1 ve Şekil 2).

VÜCUT YAĞI ANALİZÖR TARTISI NASIL ÇALIŞIR?

Yağ hücreleri ve yağ olmayan/kas hücreleri farklı geçirgenliğe sahiptir. Biyo-elektriksel Empedans Analizi (BIA) olarak da bilinen bir sistem kullanan vücut yağı analizörü bir direnç okuması belirlemek için vücuda bir dakikalık, zararsız elektriksel verim gönderir. Daha sonra vücut yağını ve vücut su yüzdesini hesaplamak için, bu okuma kullanıcı yaşı, ağırlığı, cinsiyeti ve boyu dikkate alınarak işleme konur. En gerçekçi sonuçlar için, vücudunuz normal olarak hidre edildiğinde (yani, aşırı terlemeden veya bir banyodan ya da aşırı miktarda su veya alkol tüketiminden hemen sonra olmayacak şekilde), yalnızca Salter Vücut Analizörü Tartısı kullanın.

SORU VE YANITLAR

Vücudumdaki yağ ve su miktarı ölçümü ne kadar doğru?

Bu Salter Tartısında Biyoelektrikli Akım Direnci Analizi (BIA) olarak bilinen ölçüm yöntemi kullanılmaktadır. Ayaklarınız ve bacaklarınızdan vücudunuza çok kısa süreyle akım verilir. Bu akım yüksek derece akışkan olan kas dokusundan kolayca geçer, ancak yağ dokusundan kolay geçmez. Bu nedenle de vücudunuzun akım direncini ölçerek kas miktarı belirlenebilir. Buradan yağ ve su miktarı tahmin edilebilir.

Ölçüm yapıldığında vücudumdan ne kadar akım geçiyor?**Peki güvenli mi?**

Akım 1mA'dan daha azdır ki bu çok küçük bir değerdir ve tamamen güvenlidir. Bu değer hissedilmez. Yine de bu aygıtın vücudunda kalp pili gibi bir elektronik tıbbi aygıt takılı biri tarafından kullanılmaması gerekir.

Gün içerisinde farklı saatlerde vücut yağımı ve suyu ölçersem değişkenlik gösterebiliyor.**Hangi değer doğru?**

Vücut yağ yüzdesi değeriniz vücut su içeriğine göre değişiklik göstermektedir ki bu da gün içinde değişmektedir. Gün içerisinde ölçüm yapmak için doğru veya yanlış zaman yoktur, ancak vücudunuzdaki su miktarının normal düzeyde olduğunu düşündüğünüz normal bir saatte ölçüm yapın. Banyo veya sauna sonrası, yoğun egzersiz sonrası veya sıvı aldıktan ya da yemek yedikten sonra 1-2 saat içinde ölçüm yapmayın.

Arkadaşımda başka bir üreticinin Vücut Yağı Analiz Cihazı var. Orada ölçüm yaptığımda farklı bir vücut yağ değeri çıktı. Neden?

Farklı Vücut Yağı Analiz cihazları vücut yağ yüzdesini hesaplamak için vücudun farklı bölgelerinden ölçüm yapar ve farklı matematik algoritmaları kullanır. Önerimiz cihazları birbirleriyle kıyaslamayıp değişiklikleri tek bir cihazdan takip etmenizdir.

Vücut yağ ve su yüzdesi değerlerini nasıl yorumlamalıyım?

Lütfen ürünle birlikte verilen Vücut Yağı ve Su oranı tablolarına bakın. Vücut yağınızın ve suyunuzun sağlıklı bir kategoriye girip girmeyeceği konusunda (yaşınıza ve cinsiyetine göre) size yol göstereceklerdir.

Vücut yağ değerim çok 'yüksekse' ne yapmam gerekir?

Doğru bir yemek düzeni, sıvı alımı ve egzersiz programı vücudunuzdaki yağ oranının düşmesini sağlayabilir. Böyle bir programa başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

Erkek ve kadınların vücut yağ yüzdesi neden bu kadar farklı?

Kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek bir yağ yüzdesine sahiptir, çünkü hamilelik, emzirme gibi dönemlerde vücutları farklı şekilde çalışmaktadır.

Vücut su yüzdem 'düşükse' ne yapmam gerekir?

Yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun ve yağ yüzdenizi sağlıklı bir aralığa çekmeye çalışın.

Hamileyken neden Vücut Analiz Tartısını kullanmamam gerekiyor?

Hamilelik sırasında çocuğun gelişimini desteklemek üzere kadının vücut bileşimi büyük oranda değişmektedir. Bu şartlar altında vücut yağ yüzdesi değerleri yanlış ve yanıltıcı olabilir. Bu nedenle hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.

NORMAL SAĞLIKLI VÜCUT YAĞ VE TOPLAM SU MİKTARI YÜZDESİ ARALIĞI

ERKEK			KADIN		
YAŞ	VÜCUT YAĞI	VÜCUT SUYU	YAŞ	VÜCUT YAĞI	VÜCUT SUYU
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	47%
		50%			45%

Fig 1

	NORMALİN ALTINDA VÜCUT SUYU %'Sİ	NORMAL VE ÜZERİ VÜCUT SUYU %'Sİ
DÜŞÜK VÜCUT YAĞI %'Sİ	Önerilen formda kalma programı, yeterli su alımı sağlayın	Formda kalma programı önerilir
SAĞLIKLI VÜCUT YAĞI %'Sİ	Ağırılık ve vücut yağı normal, ancak yetersiz su alımı mevcut	İdeal dengede vücut yağı, kas kitlesi ve ağırılık
YÜKSEK VÜCUT YAĞI %'Sİ	Diyet değişimi gerekiyor, yeterli su alımı sağlayın	Diyet değişimi gerekiyor

Fig 2

Sporcu Modu kullananlar için: sporcuların yaptıkları spora veya etkinliğe bağlı olarak yukarıdakine kıyasla daha düşük vücut yağ aralığına ve daha yüksek vücut su aralığına sahip olabileceklerini unutmayın. Vücut su ölçümü sonuçları vücut yağ ve kas oranından etkilenir. Vücut yağ oranı veya kas oranı yüksekse, vücut su sonuçları daha düşük olma eğilimi gösterir.

Vücut ağırlığı, vücut yağı ve vücut suyu gibi ölçümlerin sağlıklı yaşam tarzınızın bir parçası olarak kullanmak için araç olduğunu unutmamak önemlidir. Kısa süreli dalgalanmalar normaldir, tek günlük okumalara odaklanmak yerine zaman içindeki ilerlemenizi tablo haline getirmenizi öneririz.

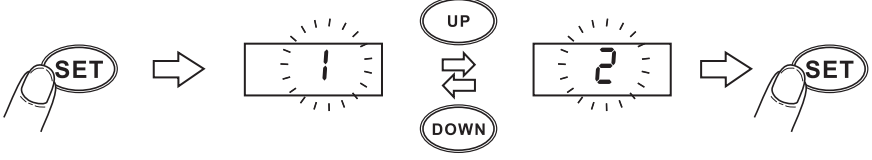
Bu ürün yalnızca evde kullanım içindir. Hamile kadınlar yalnızca ağırılık işlevini kullanmalıdır.

Beslenme ve egzersiz programlarına başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

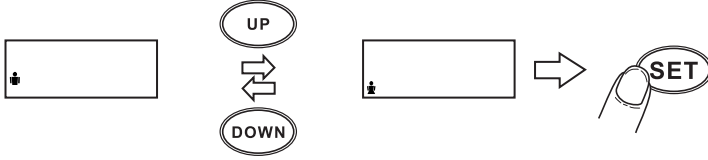
DİKKAT: Üzerinizde kalp pili veya başka bir tıbbi aygıt takılıyseniz bu ürünü kullanmayın. Herhangi bir konuda şüphelenirseniz, doktorunuza danışın.

KİŞİSEL VERİ GİRİŞİ

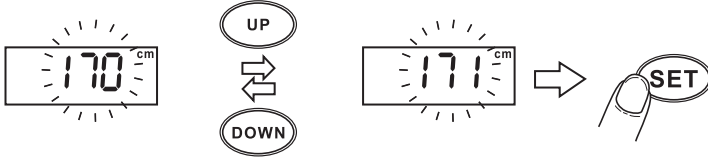
- 1) Tartıyı açmak için, **ON/OFF** düğmesine basın.
- 2) **'HI'** ve ardından **'1-12'** görüntülenir.
- 3) **'1-12'** yanıp sönerken, kurulum yordamını etkinleştirmek için **SET** düğmesine basın. Geçerli kullanıcı numarası yanıp söner.
- 4) Kullanıcı numarası yanıp sönerken, **UP** veya **DOWN** düğmelerine basarak bir kullanıcı numarası seçin. Seçiminizi onaylamak için **SET** düğmesine basın.



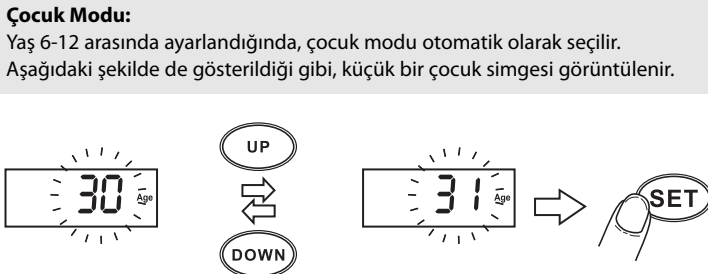
- 5) Erkek ve kadın sembolleri yanıp söner. Doğru sembol yanıp sönmüce kadar **UP** düğmesine basın, ardından **SET** düğmesine basın.



- 6) Boy ekranı yanıp söner. Boyunuzu ayarlamak için gerektiği şekilde **UP** veya **DOWN** düğmelerine basın, ardından **SET** düğmesine basın.



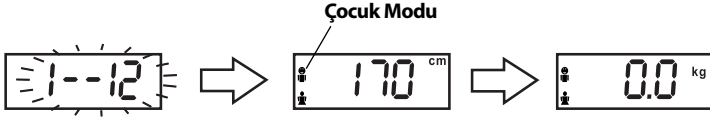
- 7) Yaş ekranı yanıp söner. Yaşınızı ayarlamak için gerektiği şekilde **UP** veya **DOWN** düğmelerine basın, ardından **SET** düğmesine basın.



Çocuk Modu:

Yaş 6-12 arasında ayarlandığında, çocuk modu otomatik olarak seçilir. Aşağıdaki şekilde de gösterildiği gibi, küçük bir çocuk simgesi görüntülenir.

- 8) '1-12' yanıp söner, ardından boyunuz ve cinsiyetiniz görüntülenir.
'0.0' görüntüleninceye kadar bekleyin, ardından tartının kapanmasını bekleyin. Böylece bellek ayarlanır.



- 9) İkinci bir kullanıcı için yordamı tekrar edin veya kullanıcı ayrıntılarını değiştirin.

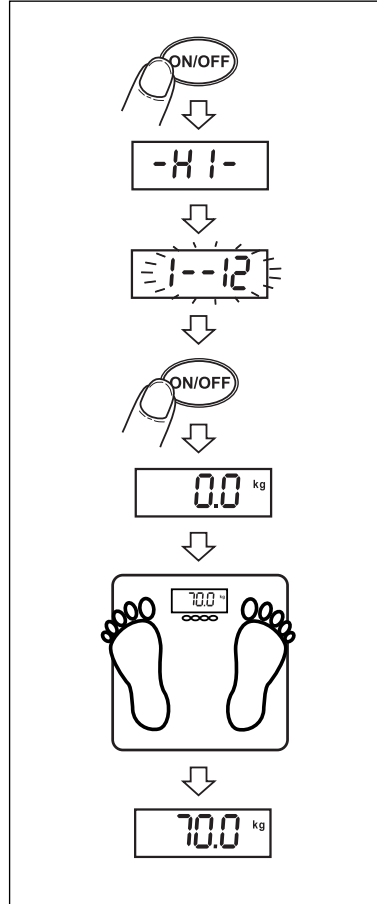
Not: Belleğe alınan verileri güncellemek veya üstüne yazmak için, gerekli değişiklikleri yaparak aynı yordamı kullanın.

İpucu: Kurulum yordamı sırasında, istediğiniz zaman çıkmak ve yeniden başlatmak için **on/off** düğmesine basın.

YALNIZCA AĞIRLIK ÖLÇÜMÜ

Tartıyı sağlam ve düzgün bir yüzeye yerleştirin.

- 1) Tartıyı açmak için, **ON/OFF** düğmesine basın.
- 2) 'HI' ve ardından '1-12' görüntülenir.
- 3) '1-12' yanıp sönerken, yalnızca ağırlık ölçümü moduna girmek için **ON/OFF** düğmesine basın.
- 4) Sıfır rakamı görüntülenir.
- 5) Sıfır rakamı görüntülenirken, platforma çıkın ve ayakta bekleyin.
- 6) Birkaç saniye sonra ağırlığınız görüntülenir.



AĞIRLIK VE VÜCUT YAĞI OKUMALARI

Tartıyı sağlam ve düzgün bir yüzeye yerleştirin.

- 1) Tartıyı açmak için, **ON/OFF** düğmesine basın.
- 2) **'HI'** ve ardından **'1-12'** görüntülenir.
- 3) **'1-12'** yanıp sönerken, **UP** veya **DOWN** düğmelerine basarak bir kullanıcı numaranızı seçin. Ağırlığınız ve cinsiyetiniz görüntülenir.
- 4) Sıfır rakamı görüntülenir.

Sporcu Modu:

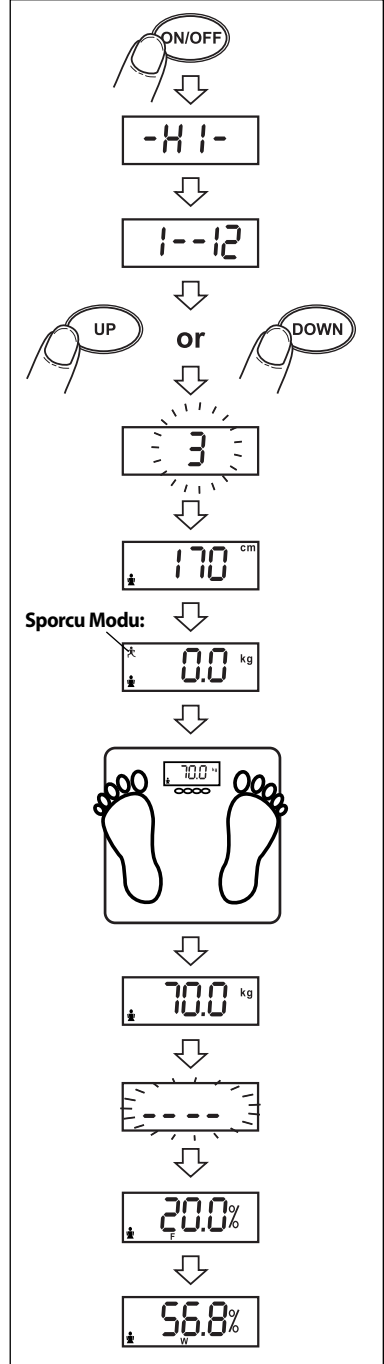
TSporcu Modunu seçmek için, **UP** düğmesine basın. Küçük bir sporcu simgesi görüntülenir.

Not: Bu özellik yalnızca yaşı 15-50 arasında olan kişiler için kullanılabilir.

Sporcu bir haftada yaklaşık 12 saat yoğun fiziksel etkinliğe katılan ve dinlenme halinde kalp hızı dakikada 60 vuruş olan bir kişi olarak tanımlanır.

- 5) Sıfır rakamı görüntülenirken, çıplak ayakla platforma çıkın ve ayakta bekleyin.
- 6) 2-3 saniye sonra ağırlığınız görüntülenir.
- 7) Diğer okumalarınız alınırken tartıda ayakta bekleyin.
- 8) Vücut yağınızın %'si (F) ve toplam vücut suyunuzun %'si (W) görüntülenir.

Sonuçlar tekrarlanır ve ardından tartı kapanır.



UYARI GÖSTERGELERİ



'Lo' = pili değiştirin.



'O-Ld' =Ağırlık maksimum kapasiteyi aşıyor.



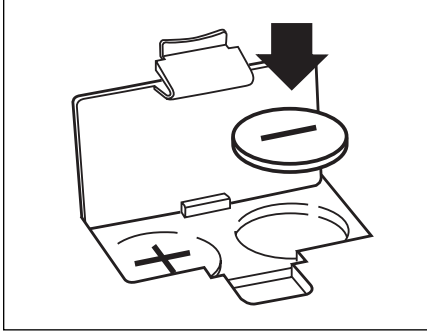
'Err' = aralık dışı, yanlış işlem veya yetersiz ayak teması.

TEKNİK ÖZELLİKLER

80 cm - 220 cm
6 - 100 yaş
Erkek/Kadın
12 kullanıcı belleği

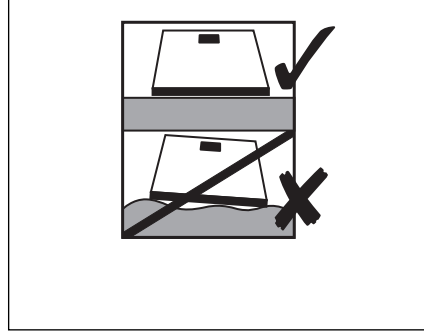
Çocuk modu = 6-12 yaş
Sporcu modu = 15-50 yaş
d = %0,1 vücut yağı
d = %0,1 vücut suyu

PİL



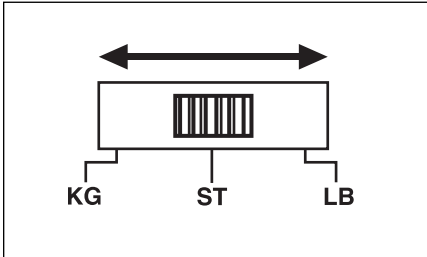
2 x CR2032 pil gerektirir

KONUM



Tartıyı sağlam bir yüzeye yerleştirin.

AĞIRLIK MODU



Ürünün altındaki anahtarı şuna ayarlayın:
KG, ST veya LB.


KULLANIM VE BAKIM ÖNERİLERİ

- Her zaman aynı tartıyı aynı yere yerleştirerek tartılın. Üretim toleransları nedeniyle farklı tartılar farklı sonuçlar verebileceğinden, bir tartıda ölçtüğünüz ağırlığı başka bir tartının sonucuyla karşılaştırmayın.
- Tartınızı sert ve düz bir zemine yerleştirmeniz en doğru sonuçları almanızı ve sonuçların tutarlı olmasını sağlar.
- Her gün aynı saatte, yemekten önce ve üzerinizde kıyafet olmadan tartılın. Örneğin, sabahları uyandığinizda ilk iş olarak tartılabilirsiniz.
- Tartınız sonucu yukarı veya aşağı en yakın sayıya yuvarlar. Eğer iki kez tartılır ve ikisinde de farklı sonuçlar alırsanız, ağırlığınız bu iki değer arasında bir değerdir.
- Tartınızı nemli bir bezle temizleyin. Kimyasal temizleyiciler kullanmayın.
- Tartınızın su almasına izin vermeyin, aksi halde elektronik parçaları zarar görür.
- Tartınızı dikkatli kullanın. Hassas çalışan bir cihazdır. Düşürmeyin veya üzerine atlamayın.

SORUN GİDERME KILAVUZU

- Vücut yağı ve toplam su miktarı ölçümlerini yaparken tartıya çıplak ayakla çıkmamız gerekir.
- Ayak tabanlarındaki derinin durumu okumayı etkileyebilir. En doğru ve tutarlı okumayı yapmak için ayaklarınızı nemli bir bezle silin ve tartıya çıkmadan önce biraz nemli bırakın.

WEEE AÇIKLAMASI

 Bu işaret bu ürünün AB genelinde diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Kontrolsüz atığın çevre veya insan sağlığına olası zararları engellemek için sorumlu bir şekilde geri dönüştürülmesini ve malzeme kaynaklarının sürdürülebilir şekilde yeniden kullanılmasını sağlayın. Kullanılmış aygıtınızı iade etmek için lütfen iade sistemlerini kullanın veya ürünü satın aldığınız perakende satış noktasıyla görüşün. Kendileri bu ürünü çevreye zarar vermeyecek şekilde geri dönüştürülmek üzere gerekli yere gönderebilirler.

GUARANTEE

Bu ürün yalnızca evde kullanım amaçlıdır. Salter, ürünün satın alınma tarihinden itibaren 15 yıl içinde malzeme veya işçilik hatası nedeniyle bozulduğu anlaşılması durumunda ürünü, ürünün herhangi bir parçasını (piller hariç) ücretsiz olarak tamir edecek veya değiştirecektir. Bu garanti terazinin işlevini görmesini etkileyen çalışan parçaları kapsar. Bu garanti, ürünün normal aşınma payı nedeniyle ya da kaza veya yanlış kullanımdan kaynaklanan görünüm bozukluklarını kapsamaz. Terazinin veya parçalarının açılması ya da sökülmesi garantiyi geçersiz kılar. Garanti kapsamında yapılacak isteklerde satın alma belgesinin ibraz edilmesi ve kurye masrafı ödenerek cihazın Salter'e (veya İngiltere dışındaki yerel Salter yetkili acentesine) gönderilmesi gerekir. Terazinin nakliye sırasında zarar görmemesi için paketlemede gereken özen gösterilmelidir. Bu taahhüt tüketicinin yasal haklarına ek olarak verilir ve hiçbir koşulda bu hakları etkilemez. İngiltere Satış ve Servisi için HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, İngiltere adresi ile irtibat kurun. Yardım Hattı Telefon Numarası: (01732) 360783. İngiltere dışında bölgenizdeki Salter yetkili acentesi ile irtibat kurun.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ – ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται, μεταξύ άλλων, από ένα ποσοστό λίπους. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για ένα υγιές, λειτουργικό σώμα – προστατεύει τις αρθρώσεις και τα ζωτικά όργανα, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αποθηκεύει βιταμίνες και βοηθά το σώμα να διατηρείται σε περιπτώσεις ανεπαρκούς τροφής. Ωστόσο, το υπερβολικά πολύ ή το υπερβολικά λίγο σωματικό λίπος μπορεί να είναι καταστροφικό για την υγεία σας. Είναι δύσκολο να μετρήσουμε πόσο σωματικό λίπος έχουμε στο σώμα μας κοιτώντας απλώς τον εαυτό μας στον καθρέφτη.

Για αυτόν το λόγο είναι σημαντικό να μετράτε και να παρακολουθείτε το ποσοστό σωματικού λίπους. Με το ποσοστό σωματικού λίπους έχετε μια καλύτερη μέτρηση της φυσικής σας κατάστασης και όχι μόνο του βάρους σας – η απώλεια βάρους μπορεί να συνιστά απώλεια μυϊκής μάζας και όχι λίπους - μπορεί να εξακολουθείτε να έχετε υψηλό ποσοστό λίπους ακόμη και όταν η ζυγαριά δείχνει 'φυσιολογικό βάρος'.

ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΤΡΑΜΕ;

Το νερό του σώματος είναι το σημαντικότερο στοιχείο του σωματικού βάρους. Αντιπροσωπεύει το μισό του συνολικού σας βάρους και σχεδόν τα δύο τρίτα της άλιπης μάζας του σώματός σας (κυρίως μυς).

Το νερό παίζει πολλούς σημαντικούς ρόλους στο σώμα:

Όλα τα κύτταρα του σώματος, στο δέρμα, στους αδένες, στους μυς, στον εγκέφαλο ή οπουδήποτε αλλού, μπορούν να λειτουργήσουν σωστά μόνο αν έχουν αρκετό νερό. Το νερό παίζει ζωτικό ρόλο και στη ρύθμιση της ισορροπίας της θερμοκρασίας του σώματος, ιδιαίτερα μέσω της εφίδρωσης.

Ο συνδυασμός της μέτρησης του βάρους και του λίπους του σώματός σας μπορεί να φαίνεται 'φυσιολογικός' αλλά το επίπεδο ενυδάτωσης του σώματός σας μπορεί να είναι ανεπαρκές για μια υγιή ζωή.

ΣΕ ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ;

Μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός για το αν χρειάζεται να ρυθμίσετε τη διατροφή σας, το πρόγραμμα γυμναστικής σας ή την πρόσληψη υγρών, για να βοηθηθείτε να επιτύχετε μια υγιή ισορροπία. Ανατρέξτε στους πίνακες (βλ. σχ. 1 και σχ. 2).

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΩΜΑΤΟΣ;

Τα κύτταρα λίπους και τα άλιπα/μυϊκά κύτταρα έχουν διαφορετική αγωγιμότητα. Με ένα σύστημα γνωστό ως Bio-electrical Impedance Analysis (BIA), ο αναλυτής σωματικού λίπους περνά έναν μικροσκοπικό, αβλαβή, ηλεκτρικό παλμό μέσα από το σώμα, για να προσδιορίσει μια μέτρηση ηλεκτρικής αντίστασης. Στη συνέχεια, η μέτρηση αυτή υπόκειται επεξεργασία μαζί με την ηλικία, το βάρος, το φύλο και το ύψος του χρήστη, ώστε να υπολογιστεί το ποσοστό σωματικού λίπους και το ποσοστό νερού στο σώμα. Για πιο συνεπή αποτελέσματα, χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με αναλυτή της Salter όταν το σώμα σας είναι κανονικά ενυδατωμένο (δηλ. όχι μετά από υπερβολική εφίδρωση, ούτε αφού έχετε κάνει μπάνιο ή αφού έχετε πει πολύ νερό ή αλκοόλ).

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πώς ακριβώς μετράται το λίπος και το νερό του σώματός μου;

Αυτή η ζυγαριά της Salter χρησιμοποιεί μια μέθοδο μέτρησης, γνωστή ως Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ένα πολύ μικρό ποσοστό ρεύματος περνά από το σώμα σας, μέσω των πελμάτων και των ποδιών σας. Αυτό το ρεύμα περνά εύκολα μέσα από τον άλιπο μυϊκό ιστό, που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρό, αλλά όχι τόσο εύκολα μέσα από το λίπος. Συνεπώς, μετρώντας τη σύνθετη αντίσταση του σώματός σας (δηλ. την αντίστασή του στο ρεύμα), μπορεί να προσδιοριστεί η ποσότητα των μυών. Από αυτό, μπορεί να υπολογιστεί η ποσότητα του λίπους και του νερού.

Πόση ποσότητα ρεύματος περνά από μέσα μου όταν λαμβάνεται η μέτρηση; Είναι ασφαλές;

Το ρεύμα είναι λιγότερο από 1mA, το οποίο είναι πολύ λίγο και απόλυτα ασφαλές. Δεν μπορείτε καν να το νιώσετε. Σημειώστε, ωστόσο, ότι η συσκευή αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με οποιαδήποτε εσωτερική ηλεκτρονική ιατρική συσκευή, όπως βηματοδότης, ως προφυλάξη από διακοπή της συσκευής.

Εάν μετρήσω το λίπος και το νερό του σώματός μου διαφορετικές ώρες μέσα στην ημέρα, μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Ποια τιμή είναι η σωστή;

Η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους ποικίλει ανάλογα με την περιεκτικότητα του νερού του σώματος και το νερό στο σώμα αλλάζει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος ώρα της ημέρας για τη μέτρηση, αλλά φροντίστε να μετρήσετε σε τακτά χρονικά διαστήματα, όταν θεωρείτε ότι το σώμα σας είναι κανονικά ενυδατωμένο. Αποφεύγετε να μετρήσετε μετά από μπάνιο ή σάουνα, μετά από έντονη άσκηση ή εντός 1-2 ωρών από τη στιγμή που ήπιατε μεγάλη ποσότητα υγρών ή από τη στιγμή που φάγατε ένα γεύμα.

Ένας φίλος/μια φίλη μου έχει μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους άλλου κατασκευαστή. Όταν τη χρησιμοποιήσω, διαπίστωσα ότι η μέτρηση του σωματικού λίπους ήταν διαφορετική. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Οι διάφορες συσκευές ανάλυσης σωματικού λίπους παίρνουν μετρήσεις από διαφορετικά μέρη του σώματος και χρησιμοποιούν διαφορετικούς μαθηματικούς αλγόριθμους για τον υπολογισμό του ποσοστού του σωματικού λίπους. Η καλύτερη συμβουλή είναι να μην συγκρίνετε τις μετρήσεις των διαφόρων συσκευών, αλλά να χρησιμοποιείτε την ίδια συσκευή κάθε φορά για να παρακολουθείτε οποιαδήποτε αλλαγή.

Πώς ερμηνεύω τις μετρήσεις των ποσοστών λίπους και νερού του σώματός μου;

Ανατρέξτε στους πίνακες Σωματικό λίπος και νερό που συνοδεύουν το προϊόν. Θα σας καθοδηγήσουν στο να βρείτε εάν η μέτρηση του λίπους και του νερού στο σώμα σας εμπίπτει σε μια υγιή κατηγορία (σε σχέση με την ηλικία και το φύλο σας).

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι πολύ 'υψηλή';

Μια λογική διαίτα, λήψη υγρών και ένα πρόγραμμα άσκησης μπορούν να μειώσουν το ποσοστό του σωματικού σας λίπους. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε τέτοιου είδους πρόγραμμα.

Γιατί το εύρος του ποσοστού του σωματικού λίπους των ανδρών διαφέρει τόσο πολύ από αυτό των γυναικών;

Η γυναίκες από τη φύση τους έχουν υψηλότερο ποσοστό λίπους από τους άνδρες, επειδή η διαμόρφωση του σώματός τους είναι διαφορετική λόγω της επικείμενης κύησης, του θηλασμού κ.λπ.

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του ποσοστού νερού του σώματός μου είναι 'χαμηλή';

Πίνετε τακτικά επαρκή ποσότητα νερού και προσπαθήστε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους να εμπίπτει στο υγιές εύρος.

Γιατί πρέπει να αποφεύγω τη χρήση της ζυγαριάς με αναλυτή σώματος ενώ είμαι έγκυος;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η σύνθεση του σώματος της γυναίκας αλλάζει σημαντικά για να υποστηρίξει το αναπτυσσόμενο βρέφος. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι μετρήσεις του ποσοστού του σωματικού λίπους μπορεί να είναι ανακριβείς και παραπλανητικές. Συνεπώς, οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΥΓΙΕΣ ΕΥΡΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΝΔΡΑΣ			ΓΥΝΑΙΚΑ			
ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ	
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+	
7	13-20%		7	15-25%		
8	13-21%		8	15-26%		
9	13-22%		9	16-27%		
10	13-23%		10	16-28%		
11	13-23%		11	16-29%		
12	12-23%		12	16-29%		
13	12-22%		13	16-29%		
14	11-21%		14	16-30%		
15	10-21%		15	16-30%		
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%	
17	10-20%		17	15-30%		
18-29	8-19%		18-29	20-30%		50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%		47%
40-49	13-23%		40-49	24-34%		45%
50-59	15-25%		50-59	26-36%		45%
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%	

Fig 1

	ΠΟΣΟΣΤΟ % ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΧΑΜΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	Συνιστάται πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και λήψη επαρκούς ποσότητας νερού	Συνιστάται πρόγραμμα φυσικής κατάστασης
ΥΓΙΕΣ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	Καλό βάρος και σωματικό λίπος, αλλά λήψη ανεπαρκούς ποσότητας νερού	Ιδανική ισορροπία σωματικού λίπους, μυϊκής μάζας και βάρους
ΥΨΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	Απαιτείται αλλαγή διατροφής και λήψη επαρκούς ποσότητας νερού	Απαιτείται αλλαγή διατροφής

Fig 2

Για άτομα που χρησιμοποιούν τη λειτουργία για αθλητές: Σημειώστε ότι οι αθλητές μπορεί να έχουν χαμηλότερο εύρος σωματικού λίπους και υψηλότερο εύρος νερού του σώματος από αυτό που παρουσιάζεται παραπάνω, ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος ή της δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα της μέτρησης του νερού του σώματος επηρεάζονται από την αναλογία του σωματικού λίπους και των μυών. Εάν η αναλογία σωματικού λίπους είναι υψηλή ή η αναλογία των μυών είναι χαμηλή, τα αποτελέσματα του νερού του σώματος τείνουν να είναι χαμηλά.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι μετρήσεις, όπως το σωματικό βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος αποτελούν εργαλεία που τα χρησιμοποιείτε ως μέρος ενός υγιούς τρόπου ζωής. Επειδή οι βραχυχρόνιες διακυμάνσεις είναι φυσιολογικές, σας προτείνουμε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και όχι να εστιάζετε στη μέτρηση μίας μόνο ημέρας.

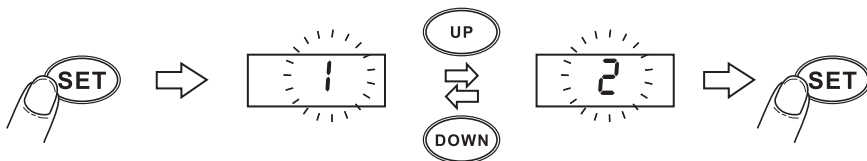
Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε διαίτα και προγράμματα άσκησης.

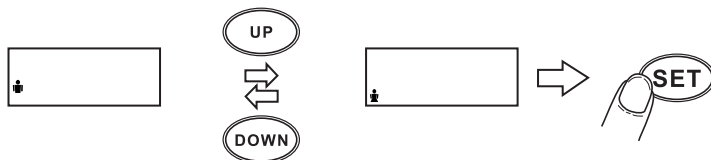
ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν σας έχει τοποθετηθεί βηματοδότης ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική συσκευή. Εάν δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

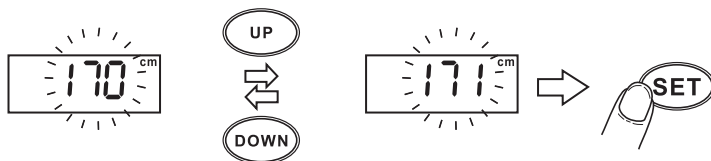
- 1) Πατήστε το κουμπί **ON/OFF** για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Θα εμφανιστεί η ένδειξη '**HI**' και, στη συνέχεια, η ένδειξη '**1-12**'.
- 3) Ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη '**1-12**', πατήστε το κουμπί **SET** για να ενεργοποιήσετε τη διαδικασία ρύθμισης. Θα αναβοσβήνει ο τρέχων αριθμός χρήστη.
- 4) Ενώ αναβοσβήνει ο αριθμός χρήστη, επιλέξτε ένα νούμερο χρήστη πατώντας τα κουμπιά **UP** ή **DOWN**. Πατήστε το κουμπί **SET** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.



- 5) Θα αναβοσβήνει το αρσενικό ή το θηλυκό σύμβολο. Πατήστε το κουμπί **UP** έως ότου να αναβοσβήνει το σωστό σύμβολο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.



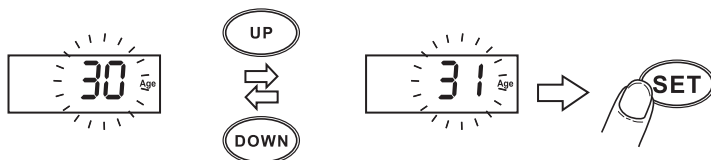
- 6) Αναβοσβήνει η οθόνη του ύψους. Πατήστε **UP** ή **DOWN** ανάλογα για να ρυθμίσετε το ύψος σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.



- 7) Αναβοσβήνει η οθόνη της ηλικίας. Πατήστε **UP** και **DOWN** ανάλογα για να ρυθμίσετε την ηλικία σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SET**.

Λειτουργία για παιδιά:

Όταν ρυθμιστεί η ηλικία από 6-12 ετών, επιλέγεται αυτόματα η λειτουργία για παιδιά. Εμφανίζεται ένα εικονίδιο με ένα μικρό παιδί, όπως φαίνεται παρακάτω.



- 8) Θα αναβοσβήσει η ένδειξη '1-12' και στη συνέχεια θα εμφανιστούν το ύψος και το φύλο σας. Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη '0.0' και στη συνέχεια περιμένετε μέχρι η ζυγαριά να σβήσει. Στο σημείο αυτό, η μνήμη έχει ρυθμιστεί.



- 9) Επαναλάβετε τη διαδικασία για έναν δεύτερο χρήστη ή για να αλλάξετε τα στοιχεία χρήστη.

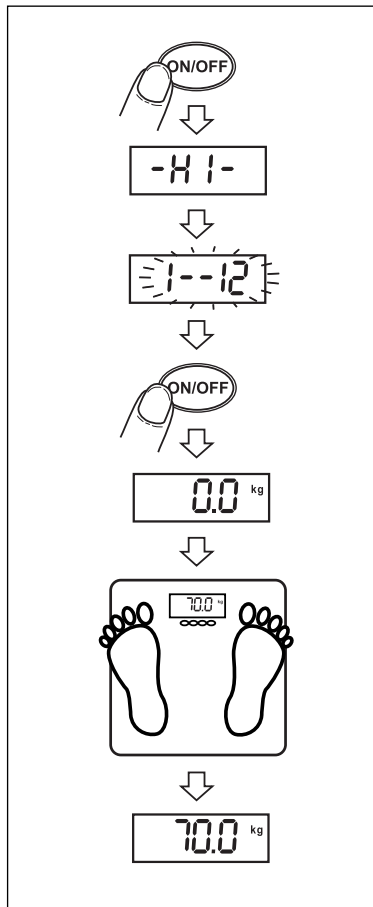
Σημείωση: Για να ενημερώσετε ή να αντικαταστήσετε τα αποθηκευμένα δεδομένα, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές.

Συμβουλή: Κατά τη διαδικασία ρύθμισης, πατήστε **on/off** οποιαδήποτε στιγμή για να πραγματοποιήσετε έξοδο και να ξεκινήσετε από την αρχή.

ΜΟΝΟ ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια.

- 1) Πατήστε το κουμπί **ON/OFF** για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Θα εμφανιστεί η ένδειξη 'HI' και, στη συνέχεια, η ένδειξη '1-12'.
- 3) Ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη '1-12', πατήστε το κουμπί **ON/OFF** για μετάβαση στη λειτουργία μόνο μέτρησης βάρους.
- 4) Θα εμφανιστεί η ένδειξη μηδέν.
- 5) Ενώ εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν, πατήστε επάνω στην πλατφόρμα και σταθείτε ακίνητοι.
- 6) Μετά από λίγα δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας.



ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια.

- 1) Πατήστε το κουμπί **ON/OFF** για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Θα εμφανιστεί η ένδειξη 'H' και, στη συνέχεια, η ένδειξη '1-12'.
- 3) Ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη '1-12', επιλέξτε τον αριθμό χρήστη σας πατώντας τα κουμπί **UP** ή **DOWN**. Εμφανίζονται το ύψος και το φύλο σας.
- 4) Εμφανίζεται το μηδέν.

Λειτουργία για αθλητές:

Για να επιλέξετε τη λειτουργία για αθλητές, πατήστε το κουμπί **UP**.

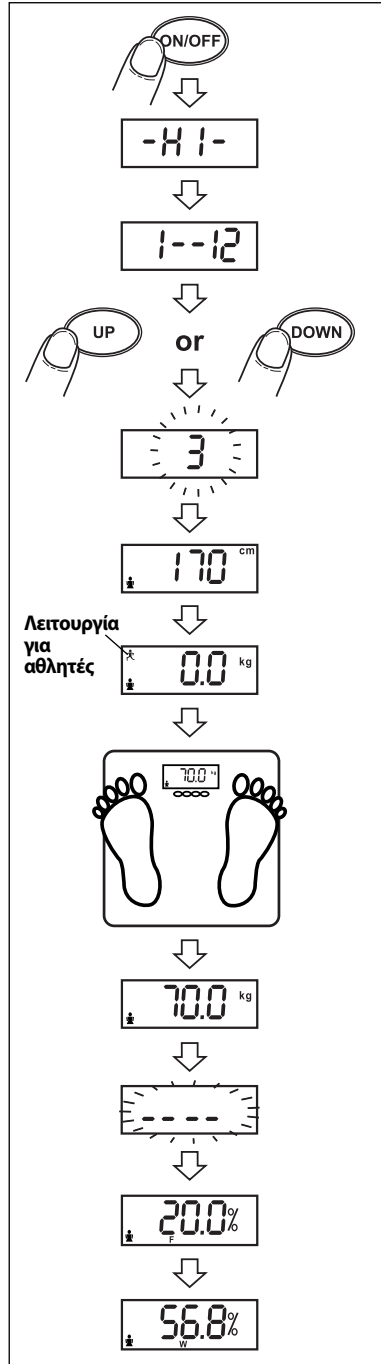
Θα εμφανιστεί ένα μικρό εικονίδιο αθλητή.

Σημείωση: Η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για άτομα ηλικίας μεταξύ 15-50 ετών.

Ως αθλητής ορίζεται ένα άτομο που έχει έντονη φυσική δραστηριότητα περίπου 12 ώρες την εβδομάδα και του οποίου η συχνότητα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση είναι περίπου 60 παλμοί το λεπτό ή λιγότεροι.

- 5) Ενώ εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν, πατήστε επάνω στην πλατφόρμα ξυπόλητοι και σταθείτε ακίνητοι.
- 6) Μετά από 2-3 δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας.
- 7) Παραμείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά ενώ λαμβάνονται και οι υπόλοιπες μετρήσεις.
- 8) Εμφανίζεται το ποσοστό % του σωματικού σας λίπους (F) και το ποσοστό % του συνολικού νερού του σώματός σας (W).

Τα αποτελέσματα επαναλαμβάνονται και στη συνέχεια η ζυγαριά απενεργοποιείται.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



'Lo' = Αντικαταστήστε τη μπαταρία.



'O-Ld' = Το βάρος υπερβαίνει τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης.



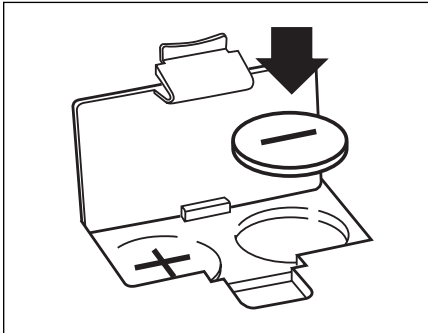
'Err' = Εκτός εύρους, εσφαλμένη λειτουργία ή κακή επαφή των πελμάτων.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

80 cm - 220 cm
6 - 100 ετών
Ανδρας / Γυναίκα
Μνήμη για 12 χρήστες

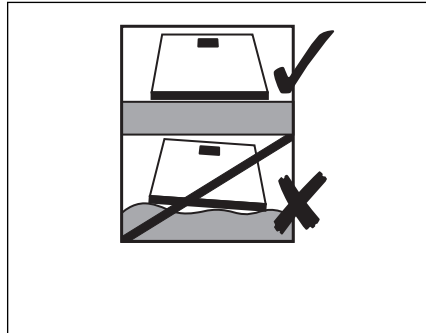
Λειτουργία για παιδιά = 6-12 ετών
Λειτουργία για αθλητές = 15-50 ετών
d = 0,1 % σωματικού λίπους
d = 0,1 % νερού του σώματος

ΜΠΑΤΑΡΙΑ



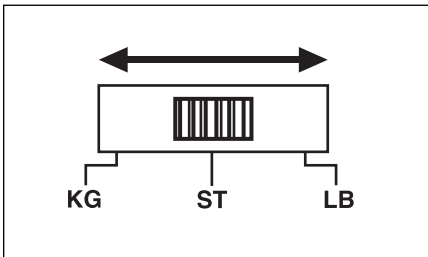
Απαιτεί 2 μπαταρίες τύπου CR2032.

ΘΕΣΗ



Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδη επιφάνεια.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ



Ρυθμίστε τον διακόπτη στο κάτω μέρος του προϊόντος στη θέση: KG, ST ή LB.




ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Πάντα να ζυγίζετε στην ίδια ζυγαριά, η οποία είναι τοποθετημένη στην ίδια επιφάνεια δαπέδου. Μην συγκρίνετε μετρήσεις βάρους μιας ζυγαριάς με μιας άλλης, οι οποίες θα διαφέρουν λόγω κατασκευαστικών ανοχών.
- Αν τοποθετήσετε τη ζυγαριά σας σε σκληρό, επίπεδο δάπεδο, εξασφαλίζετε τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και επαναληψιμότητα των μετρήσεων.
- Να ζυγίζετε την ίδια ώρα κάθε μέρα, πριν γευματίσετε και χωρίς να φοράτε παπούτσια. Μια καλή ώρα είναι πολύ νωρίς το πρωί.
- Η ζυγαριά σας κάνει στρογγυλοποίηση προς τα επάνω ή προς τα κάτω, στην πλησιέστερη ένδειξη. Αν ζυγιστείτε δύο φορές και οι μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος σας βρίσκεται μεταξύ των δύο μετρήσεων.
- Καθαρίζετε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά.
- Μην αφήνετε τη ζυγαριά να κορεστεί με νερό, αφού έτσι θα καταστραφούν τα ηλεκτρονικά της κυκλώματα.
- Μεταχειριζόμαστε τη ζυγαριά σας προσεκτικά - είναι ένα όργανο ακριβείας. Μην την αφήνετε να πέσει και μην ανεβαίνετε επάνω της πηδώντας.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Πρέπει να είστε ξυπόλητοι όταν χρησιμοποιείτε τις μετρήσεις σωματικού λίπους και συνολικού νερού του σώματος.
- Η κατάσταση του δέρματός σας μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση. Για να λάβετε την πιο ακριβή και συνεπή μέτρηση, πριν πατήσετε επάνω στη ζυγαριά, σκουπίστε τα πέλματά σας με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί, αφήνοντάς τα ελαφρώς υγρά.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΑΗΘΕ

 Αυτή η σήμανση επισημαίνει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται με άλλα οικιακά απόβλητα σε όλη την ΕΕ. Για να μην προκληθεί ζημιά στο περιβάλλον ή στην υγεία λόγω μη ελεγχόμενης απόρριψης αποβλήτων, ανακυκλώστε το υπεύθυνα, προάγοντας τη βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το προϊόν. Οι υπεύθυνοι μπορούν να παραλάβουν αυτό το προϊόν για ασφαλή για το περιβάλλον ανακύκλωσή του.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Η Salter θα επισκευάσει ή θα αντικαταστήσει το προϊόν, ή οποιοδήποτε μέρος αυτού του προϊόντος (με εξαίρεση τις μπαταρίες), δωρεάν, εφόσον μπορεί να αποδειχθεί, εντός 15 ετών από την ημερομηνία αγοράς, ότι παρουσίασε βλάβη εξαιτίας ελαττωμάτων εργασίας ή υλικών. Αυτή η εγγύηση καλύπτει όσα εξαρτήματα επηρεάζουν τη λειτουργία της ζυγαριάς.

Δεν καλύπτει απώλεια της αρχικής αισθητικής που οφείλεται σε φυσιολογική φθορά ή βλάβες που οφείλονται σε ατύχημα ή σε κακή χρήση. Αν ανοιχτεί η ζυγαριά ή αποσυναρμολογηθεί η ζυγαριά ή τα εξαρτήματά της, η εγγύηση ακυρώνεται. Οι αξιώσεις κάλυψης από την εγγύηση πρέπει να υποστηρίζονται από απόδειξη αγοράς και να επιστρέφονται με πληρωμένα τα μεταφορικά στην Salter (ή στους κατά τόπους αντιπροσώπους της Salter, αν βρίσκεστε εκτός του Η.Β.). Η συσκευασία της ζυγαριάς πρέπει να γίνεται με προσοχή, ώστε να μην υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά της. Η παρούσα υποχρέωση είναι πρόσθετη στα νομοθετημένα δικαιώματα ενός καταναλωτή και δεν επηρεάζει κατά κανένα τρόπο αυτά τα δικαιώματα. Για πωλήσεις και σέρβις στο Η.Β., επικοινωνήστε με την HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, Η.Β. Αρ. τηλεφώνου γραμμής υποστήριξης: (01732) 360783. Εκτός του Η.Β., επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο της Salter.



КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ – ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Человеческое тело, помимо всего прочего, содержит определенный процент жировой ткани. Это жизненно необходимо для нормального здорового организма. Жировая ткань придает гибкость суставам и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, сохраняет витамины и придает организму силы при недостаточном питании. Тем не менее избыток или недостаток жировой ткани в организме может быть опасным для здоровья. Рассматривая себя в зеркало, очень сложно оценить, сколько жировой ткани содержится в организме.

Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жировой ткани в организме. Процентное содержание жировой ткани в организме является более важным показателем состояния здоровья, чем общий вес. При снижении веса это может означать потерю мышечной массы вместо жировой. Даже если весы показывают «нормальный вес», процентное содержание жировой ткани может быть по-прежнему высоким.

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?

Вода является основной составляющей организма. На ее долю приходится более половины всей массы тела и почти две трети его безжировой составляющей (в основном мышечной массы).

Вода выполняет множество важных функций в организме. Все клетки тела, находясь ли они в коже, железах, мышцах, мозге или где-либо еще, могут правильно функционировать только тогда, когда в них достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплообмена, в частности через потоотделение.

Сочетание показателей общей массы тела и массовой доли жировой ткани может быть «нормальным», но при этом уровень воды в организме может быть недостаточен для нормальной жизнедеятельности.

ЗАЧЕМ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ СВЕДЕНИЯ О КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ И ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ?

Эти сведения могут помочь определить, требуется ли корректировка диеты, занятий спортом или приема жидкостей, чтобы достичь здорового баланса организма. См. таблицы (рис. 1 и 2)

НА ЧЕМ ОСНОВАН ПРИНЦИП РАБОТЫ ВЕСОВ С АНАЛИЗАТОРОМ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ?

Клетки жировой ткани и клетки безжировой/мышечной ткани обладают различной проводимостью. С помощью системы, известной как система биоимпедансного анализа (Bio-electrical Impedance Analysis, BIA), анализатор содержания жировой ткани пропускает через тело короткий безопасный электрический импульс, чтобы определить значение сопротивления. Затем этот результат измерения обрабатывается наряду с другими параметрами, такими как возраст, вес, пол и рост для вычисления уровня содержания в организме воды и жировой ткани. Для получения наиболее достоверных результатов весы-анализатор Salter следует использовать только при нормальной увлажненности тела (т. е. их не следует использовать после интенсивного потоотделения, принятия ванны или употребления большого количества жидкости или алкоголя).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как именно измеряется количество жировой ткани и воды в организме?

В весах Salter применяется метод расчета, известный как биэлектрический волновой анализ. Через ступни и ноги пропускается слабый ток. Безжировая мышечная ткань с высоким содержанием воды хорошо проводит ток, в отличие от жировой ткани. Поэтому, измеряя электрическое сопротивление тела (т. е. сопротивление току), можно определить количество мышечной ткани в организме. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жировой ткани и воды.

Какова величина тока, проходящего через меня во время измерения? Не опасно ли это?

Ток имеет значение менее 1 мА, что является исключительно низким и безопасным значением. Вы даже не почувствуете его. Однако если у вас есть какой-либо внутренний медицинский электроприбор, например кардиостимулятор, вам не следует использовать эти весы, чтобы в работе этого прибора не возникли неполадки.

Показатели количества жировой ткани и воды в организме в различное время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?

Процентное содержание жировой ткани в организме варьируется в зависимости от содержания воды, а оно постоянно меняется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня для проведения измерений. Старайтесь проводить их в одно и то же время, когда вы считаете, что уровень содержания воды в организме нормальный. Не стоит производить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1-2 часов после обильной еды и питья.

У моего друга есть анализатор содержания жировой ткани другого производителя. Его показания отличаются от полученных на данном анализаторе. Почему?

Различные анализаторы жировой ткани производят измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жировой ткани в организме. Рекомендуется не сравнивать результаты измерений этих устройств, а выбрать одно из них и постоянно наблюдать за изменениями показаний.

Как интерпретировать результаты измерения содержания жировой ткани и воды в организме?

Ознакомьтесь с прилагаемыми таблицами показателей содержания жировой ткани и воды в организме. По ним можно определить, соответствуют ли полученные результаты измерений содержания жировой ткани и воды нормальным значениям (для определенного возраста и пола).

Что делать, если содержание жировой ткани в организме повышено?

Разумная диета, увеличение потребления жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жировой ткани в организме. Но прежде всего следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

Почему значения процентного содержания жировой ткани в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?

Женщины по своей природе имеют более высокое процентное содержание жировой ткани, чем мужчины, потому что строение их тела меняется под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

Что делать при пониженном содержании воды в организме?

Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточно воды, и доведите процентное содержание жировой ткани в организме до здорового уровня.

Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности?

Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жировой ткани в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию взвешивания.

НОРМАЛЬНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДИАПАЗОН КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ И ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

МУЖ			ЖЕН		
ВОЗРАСТ	ЖИРОВАЯ ТКАНЬ	ВОДА	ВОЗРАСТ	ЖИРОВАЯ ТКАНЬ	ВОДА
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	16	16-30%		
17	10-20%	17	15-30%		
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	% СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ НИЖЕ НОРМЫ	% СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ В НОРМЕ ИЛИ ВЫШЕ
НИЗКОЕ ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ	Рекомендуется программа оздоровительной гимнастики; потребляйте достаточное количество воды	Рекомендуется программа оздоровительной гимнастики
НОРМАЛЬНОЕ ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ	Вес и количество жира в организме в норме, но недостаточно потребление воды	Идеальный баланс количества жира в организме, мышечной массы и веса
ВЫСОКОЕ ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ	Требуется изменение режима питания; потребляйте достаточное количество воды	Требуется изменение режима питания

Fig 2

Для тех, кто занимается спортом: в зависимости от конкретного вида спорта занимающиеся им лица могут иметь меньшее содержание жира и большее содержание воды в организме, чем указанные выше значения. На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение жира и мышц в организме. Если содержание жира в организме является высоким или содержание мышц – низким, то содержание воды в организме, скорее всего, также будет низким.

Важно помнить, что такие показатели, как вес тела, процентное содержание жировой ткани и воды, являются лишь одними из средств, которые можно использовать для перехода к здоровому образу жизни. В разные дни показатели могут отличаться, поэтому необходимо следить за изменениями в течение длительного времени, а не делать выводы на основании разовых результатов измерения.

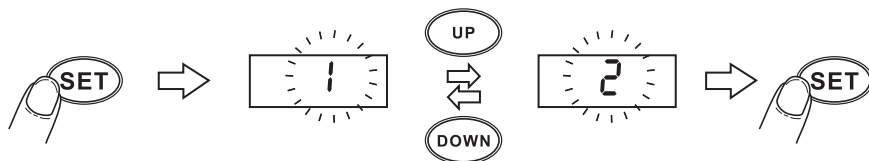
Это изделие предназначено только для бытового использования. При беременности следует пользоваться весами только для взвешивания.

Прежде чем сесть на диету и выполнять программу физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

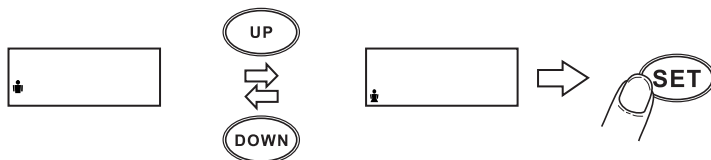
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не пользуйтесь этим изделием, если у вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с врачом.

ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

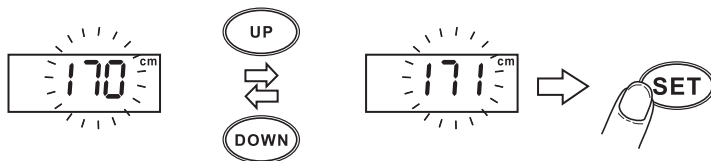
- 1) Для включения весов нажмите кнопку **ON/OFF** (ВКЛ./ОТКЛ.).
- 2) На дисплее отобразится **HI** (Приветствие), а затем – **1-12**.
- 3) Пока мигают символы **1-12**, нажмите кнопку **SET** (Установка), чтобы запустить процедуру установки. Начнет мигать номер текущего пользователя.
- 4) При мигающем номере пользователя с помощью кнопок **UP** (Вверх) и **DOWN** (Вниз) выберите нужный номер пользователя.
Для подтверждения выбора нажмите кнопку **SET** (Установка).



- 5) Начнет мигать символ мужского или женского пола.
Нажимайте кнопку **UP** (Вверх) до тех пор, пока не начнет мигать нужный символ. Затем нажмите кнопку **SET** (Установка).



- 6) Начнет мигать индикатор роста.
Для установки значения роста воспользуйтесь кнопками **UP** (Вверх) и **DOWN** (Вниз). Затем нажмите кнопку **SET** (Установка).

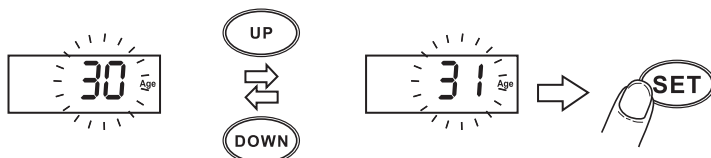


- 7) Начнет мигать индикатор возраста.
Для установки значения возраста воспользуйтесь кнопками **UP** (Вверх) и **DOWN** (Вниз). Затем нажмите кнопку **SET** (Установка).

Детский режим:

когда установленное значение возраста находится в диапазоне от 6 до 12 лет, автоматически включается детский режим.

Появится маленький символ ребенка, как показано ниже.



- 8) На индикаторе замигают символы **1-12**, а затем отобразятся рост и пол.
Дождитесь отображения символов **0.0**, а затем – отключения весов. Теперь параметры сохранены в памяти.



- 9) Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения введенных данных.

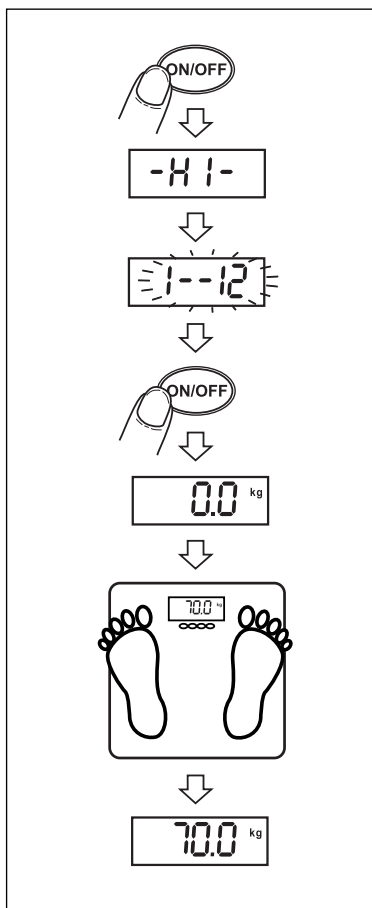
Примечание. Чтобы обновить или изменить данные в памяти, следуйте описанной процедуре, внося необходимые изменения.

Подсказка. Для выхода из режима настройки нажмите кнопку **on/off** (вкл./откл.). Процедуру настройки можно будет повторить в любое время.

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ТЕКУЩЕГО ВЕСА

Установите весы на ровной поверхности.

- 1) Для включения весов нажмите кнопку **ON/OFF** (ВКЛ./ОТКЛ.).
- 2) На дисплее отобразится **HI** (Приветствие), а затем – **1-12**.
- 3) Для включения режима отображения только веса нажмите при мигающих символах **1-12** кнопку **ON/OFF** (Вкл./Откл.).
- 4) На индикаторе отобразится ноль.
- 5) Когда отобразится ноль, встаньте на платформу и стойте неподвижно.
- 6) Через несколько секунд будет отображен ваш вес.



ИЗМЕРЕНИЯ ВЕСА И КОЛИЧЕСТВА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

Установите весы на ровной поверхности.

- 1) Для включения весов нажмите кнопку **ON/OFF** (ВКЛ./ОТКЛ.).
- 2) На дисплее отобразится **HI** (Приветствие), а затем – **1-12**.
- 3) При мигающих символах **1-12** с помощью кнопок **UP** (Вверх) и **DOWN** (Вниз) выберите нужный номер пользователя. Будут отображены рост и пол.
- 4) Будет отображено нулевое значение.

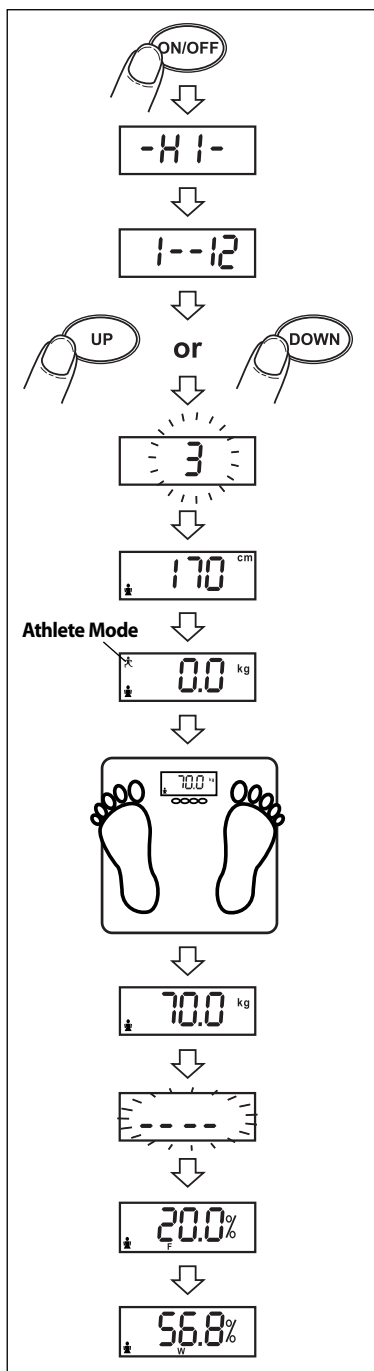
Спортивный режим

Чтобы выбрать спортивный режим, нажмите кнопку **UP** (Вверх).
Отобразится маленькая фигурка спортсмена.

Примечание. Данный режим следует использовать только в возрасте от 15 до 50 лет.

К спортсменам относятся лица, занимающиеся интенсивными физическими упражнениями около 12 часов в неделю и имеющие пульс в состоянии покоя не выше 60 ударов в минуту.

- 5) При отображении нулевого значения встаньте босиком на платформу и стойте неподвижно. Через 2-3 секунды будет отображен текущий вес.
- 7) Стойте на весах неподвижно до окончания измерений.
- 8) Будут отображены процентные показатели содержания жировой ткани (F) и общего количества воды в организме (W).
Результаты будут отображены еще раз, а затем весы отключатся.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НА ИНДИКАТОРЕ



Lo = замените батарейку.



O-Ld = вес превышает максимальный.



Err = вне диапазона, сбой в работе или плохой контакт со стопами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

880 см – 220 см

от 6 до 100 лет

Мужской/женский пол

Память, рассчитанная на 12 пользователей

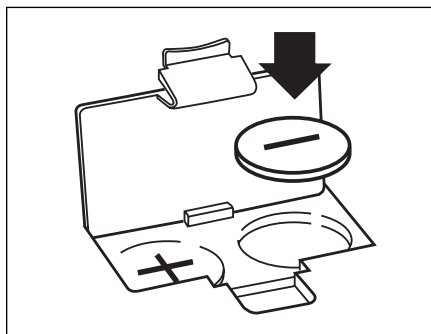
Детский режим: от 6 до 12 лет

Спортивный режим: от 15 до 50 лет

Одно деление $d = 0,1\%$ жировой ткани в организме

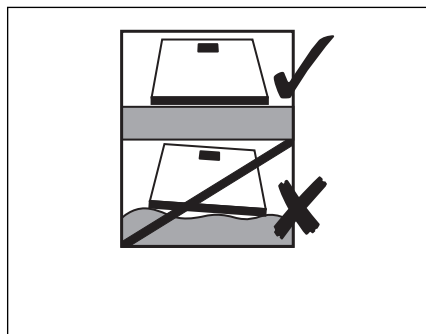
Одно деление $d = 0,1\%$ воды в организме

БАТАРЕЙКИ



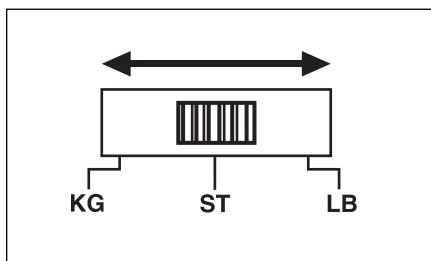
Требуется 2 батарейки CR2032

РАСПОЛОЖЕНИЕ



Установите весы на ровной поверхности.

РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ



Установите переключатель на нижней поверхности корпуса в положение KG (кг), ST (стоуны) или LB (фунты).


СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

- Всегда взвешивайтесь на тех же самых весах, установленных на том же самом месте. Не сравнивайте показания одних весов с другими, поскольку могут наблюдаться различия в показаниях из-за особенностей каждого производителя.
- Установка весов на твердой ровной поверхности обеспечит наиболее высокую точность показаний.
- Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время, перед принятием пищи и без обуви. Наилучшее время для этого – раннее утро.
- Показания округляются до ближайшего целого числа. Если вы взвесились дважды и получили разные показания, то ваш вес находится в интервале между двумя полученными значениями.
- Протирайте весы влажной тряпкой. Не используйте химические чистящие средства.
- Не допускайте попадания воды внутрь весов, так как это может повредить электронику.
- Обращайтесь с весами бережно: это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них.

РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- При измерении количества жировой ткани и общего количества воды в организме ноги должны быть босыми.
- На измерение может повлиять состояние кожи ступней. Прежде чем становиться на весы, протрите ступни влажной тканью и оставьте их слегка влажными. Это обеспечит повышенную точность измерений.

ПОЯСНЕНИЕ WEEE

 Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

ГАРАНТИЙНЫЕ

Это изделие предназначено только для бытового использования. Компания Salter обязуется осуществлять бесплатный ремонт или замену устройства или любого его элемента (исключая батареи) в течение 15 лет с момента покупки при условии, что неисправность возникла из-за производственного дефекта. Эта гарантия распространяется на все компоненты, оказывающие влияние на работу весов. Гарантия не распространяется на ухудшение внешнего вида вследствие естественного износа или на повреждения в результате неправильного использования. При самостоятельном вскрытии прибора гарантия аннулируется. Покупатель обязан предоставить доказательства приобретения данного устройства и обеспечить его доставку в компанию Salter (или местному агенту, если покупка была произведена за пределами Великобритании). Во избежание повреждений во время транспортировки весы должны быть упакованы соответствующим образом. Это обязательство является дополнением к законным правам потребителя и никоим образом не затрагивает эти права. По вопросам продаж и обслуживания в Великобритании обращайтесь по адресу: HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Телефон горячей линии: (01732) 360783. За пределами Великобритании обращайтесь к местному распространителю.

TŁUSZCZ W ORGANIZMIE – CO TO OZNACZA?

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała – amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczu w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro.

Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie stanowi lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga – spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz – nadal możesz mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

BODY WATER MEASUREMENT – WHY MEASURE IT?

Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała. Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej).

Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka:

Wszystkie komórki ciała – skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiegokolwiek inne, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie.

Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

W JAKI SPOSÓB MOŻE POMÓC ZNAJOMOŚĆ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I WODY W ORGANIZMIE?

Wiedza tego typu może stanowić pewnego rodzaju wskazówkę podczas dopasowywania diety, programu ćwiczeń lub ilości przyjmowanych płynów i w ten sposób może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia. Patrz tabele (rys. 1 i rys. 2)

JAK DZIAŁA WAGA Z FUNKCJĄ POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ?

Komórki tłuszczowe i chude komórki mięśniowe charakteryzują się odmienną wartością przewodzenia. Dzięki systemowi BIA (analiza oporu bioelektrycznego) waga z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej przesyła przez ciało znikomy i nieszkodliwy impuls elektryczny w celu ustalenia wartości oporu. Wynik pomiaru jest następnie przetwarzany pod względem wieku, wagi, płci i wzrostu użytkownika i na podstawie tych danych obliczana jest procentowa zawartość tłuszczu i wody w organizmie. Aby zapewnić spójne i wiarygodne odczyty, należy korzystać z wagi Salter z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej w przypadku stabilnego stanu gospodarki wodnej organizmu (tzn. nie po silnym wypocieniu, nie po kąpieli oraz nie po wypiciu dużej ilości wody lub alkoholu).

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?

Waga Salter wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu bioelektrycznego (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis). Przez ciało przesyłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcze przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało? Czy jest on bezpieczny?

Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczone medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?

Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpielach lub wizycie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub piciu.

Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy. Gdy z niego skorzystałem, zauważyłem, że wskazał on inną zawartość tłuszczu w moim organizmie. Dlaczego?

Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?

Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu. Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i płci).

Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?

Dobrze skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyzn?

Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią itp.

Co mam robić jeśli odczyt zawartości wody w moim organizmie jest niski?

Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

Dlaczego należy unikać stosowania wagi Body Analyser w ciąży?

Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka. W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

PRAWIDŁOWY ZAKRES ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I ZAWARTOŚCI WODY W ORGANIZMIE

MĘŻCZYZNA			KOBIETA		
WIEK	ZAWARTOŚĆ TRANKI TŁUSZCZOWEJ W ORGANIZMIE	ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE	WIEK	ZAWARTOŚĆ TRANKI TŁUSZCZOWEJ W ORGANIZMIE	ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%				
8	13-21%				
9	13-22%				
10	13-23%				
11	13-23%				
12	12-23%				
13	12-22%				
14	11-21%				
15	10-21%				
16	10-20%				
17	10-20%				
18-29	8-19%		60%	18-29	
30-39	11-21%				
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%				
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	PONIŻEJ PRAWIDŁOWEJ ILOŚCI WODY % W ORGANIZMIE	PRAWIDŁOWA I NADMIAROWA ZAWARTOŚĆ WODY % W ORGANIZMIE
NISKA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE	Zalecany program zdrowotny umożliwiający prawidłowe przyswajanie wody	Zalecany program zdrowotny
PRAWIDŁOWA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE	Waga i zawartość tłuszczu w normie ale niedostateczne przyswajanie wody	Idealny bilans zawartości tłuszczu w organizmie, masy mięśniowej oraz wagi
WYSOKA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE	Wymagana zmiana diety, zapewnienie prawidłowego przyswajania wody	Wymagana zmiana diety

Fig 2

Dotyczy osób korzystających z trybu Athlete (dla sportowców): sportowcy mogą mieć niższy zakres zawartości tłuszczu w organizmie i wyższy zakres zawartości wody niż przedstawia powyższa tabela. Jest to uzależnione od uprawianej dyscypliny sportowej. Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie. Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie.

Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczycie.

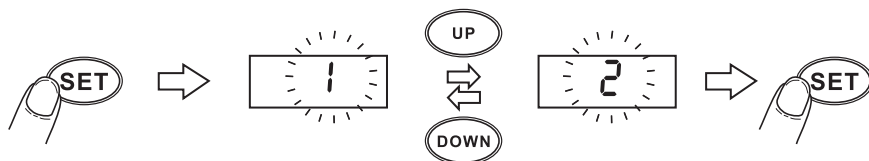
Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

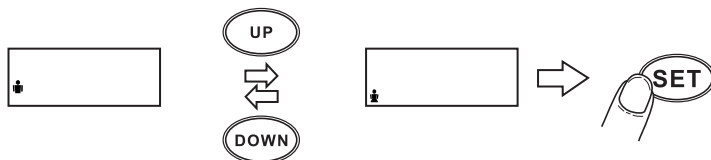
UWAGA: Osoby z stymulatorem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

WPROWADZANIE DANYCH

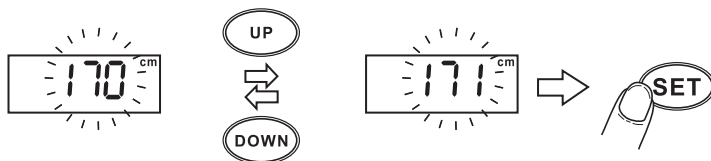
- 1) Naciśnij przycisk **ON/OFF** (wł./wytł.), aby włączyć wagę.
- 2) Pojawi się symbol „HI”, a następnie „1-12”.
- 3) Gdy miga symbol „1-12”, naciśnij przycisk **SET** (Ustaw), aby uruchomić procedurę konfiguracji. Zacznie migać numer aktualnego użytkownika.
- 4) Gdy miga numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przycisk **UP** (W GÓRĘ) lub **DOWN** (W DÓŁ).
Naciśnij przycisk **SET** (ustaw), aby potwierdzić wybór.



- 5) Symbol mężczyzny lub kobiety będzie migać.
Naciskaj przycisk **UP** (W GÓRĘ) do momentu, gdy zacznie migać odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk **SET** (ustaw).



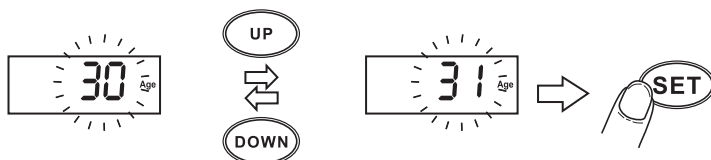
- 6) Wyświetlenie wzrostu będzie migać.
Naciśnij przycisk **UP** (W GÓRĘ) lub **DOWN** (W DÓŁ), aby ustawić wzrost, a następnie naciśnij przycisk **SET**.



- 7) Zacznie migać wyświetlenie wieku.
Naciśnij przycisk **UP** (W GÓRĘ) lub **DOWN** (W DÓŁ), aby ustawić wiek, a następnie naciśnij przycisk **SET**.

Tryb dziecięcy:

Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 6 do 12 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb dziecięcy. Pojawi się ikona dziecka, jak pokazano na rysunku.



- 8) Zacznie migać symbol „1-12”, a następnie zostanie wyświetlony wzrost oraz pleć.
Poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol „0.0”, a następnie odczekaj, aż waga wyłączy się.
Pamięć została właśnie zaprogramowana.



- 9) Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub aby zmienić dane obecnego użytkownika.

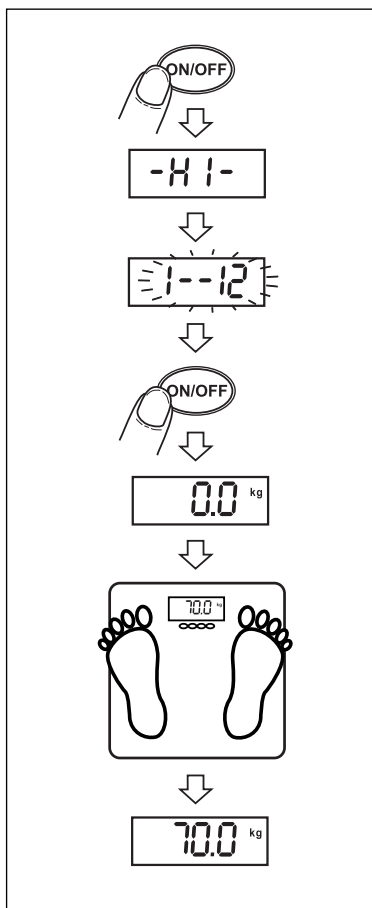
Uwaga: Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając niezbędne zmiany.

Wskazówka: Podczas procedury konfiguracji naciśnij przycisk **on/off** (wł./wył.), aby w dowolnym momencie wyjść z ustawień i rozpocząć procedurę od początku

ODCZYT SAMEJ WAGI

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni.

- 1) Naciśnij przycisk **ON/OFF** (wł./wył.), aby włączyć wagę.
- 2) Pojawi się symbol „HI”, a następnie „1-12”.
- 3) Gdy miga symbol „1-12”, naciśnij przycisk **ON/OFF** (wł./wył.), aby przejść do trybu odczytu samej wagi.
- 4) Pojawi się wartość zero.
- 5) Gdy zostanie wyświetlone zero, stań na platformie i stój nieruchomo.
- 6) Po kilku sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.



ODCZYTY WAGI I ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni.

- 1) Naciśnij przycisk **ON/OFF** (wł./wył.), aby włączyć wagę.
- 2) Pojawi się symbol „HI”, a następnie „1-12”.
- 3) Gdy miga symbol „1-12”, wybierz swój numer użytkownika za pomocą przycisków **UP** (W GÓRĘ) lub **DOWN** (W DÓŁ).
Zostanie wyświetlona Twoja płeć i wzrost.
- 4) Zostanie wyświetlone zero.

Tryb dla sportowców:

Aby wybrać tryb dla sportowców, naciśnij przycisk **UP** (W GÓRĘ).

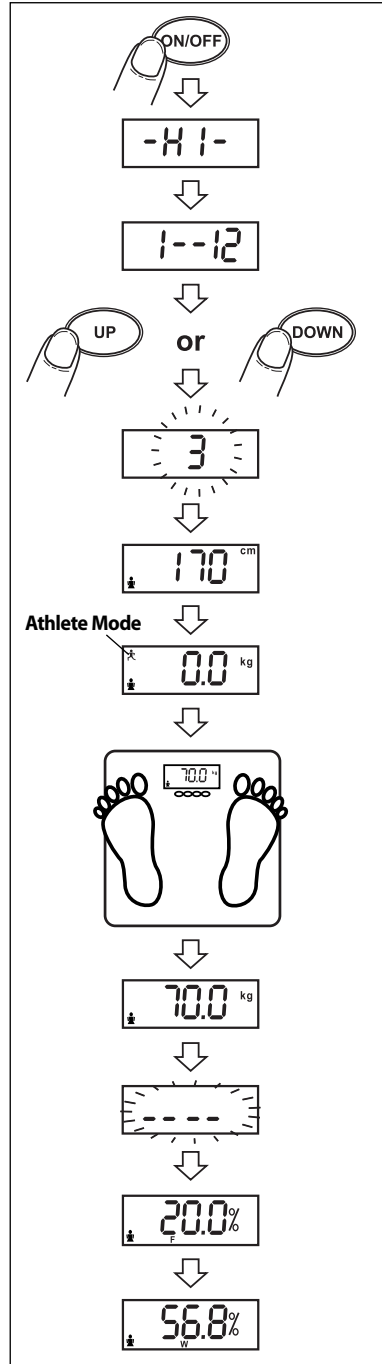
Pojawi się mała ikona sportowca.

Uwaga: Funkcja ta jest dostępna tylko dla osób w wieku od 15 do 50 lat.

Sportowiec to osoba, która wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w wymiarze około 12 godzin tygodniowo i której serce w stanie spoczynku wykonuje około 60 uderzeń na minutę lub mniej.

- 5) Gdy zostanie wyświetlone zero, stań gołymi stopami na platformie i stój nieruchomo.
- 6) Po 2-3 sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.
- 7) Stój na wadze podczas gdy dokonywane są inne pomiary.
- 8) Zostanie wyświetlona zawartość tłuszczu w % w Twoim organizmie (F) i całkowita zawartość wody w % (W).

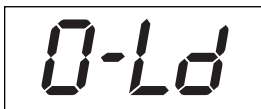
Wyniki zostaną wyświetlone ponownie i waga wyłączy się.



KOMUNIKATY O BŁĘDACH



„Lo” = wymień baterię.



O-Ld” = waga przekracza maksymalną nośność urządzenia.



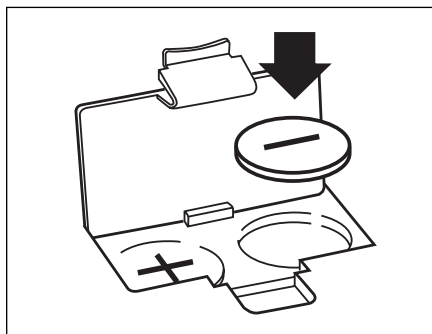
„Err” = poza zakresem, nieprawidłowa operacja lub słaby kontakt stóp.

DANE TECHNICZNE

80 cm–220 cm
od 6 do 100 lat
Mężczyzna/kobieta
12 pamięci użytkownika

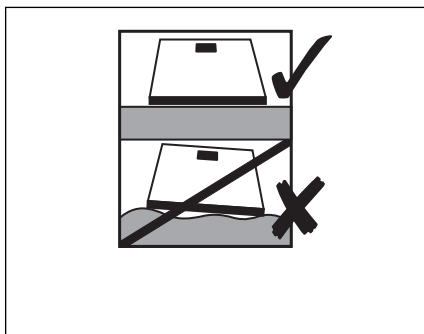
Tryb dziecięcy = od 6 do 12 lat
Tryb dla sportowców = od 15 do 50 lat
d = 0,1% zawartości tłuszczu w organizmie
d = 0,1% zawartości wody w organizmie

BATERIE



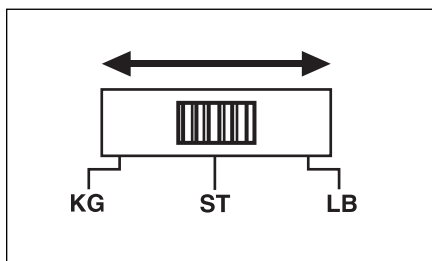
Wymagane są 2 baterie CR2032

USTAWIENIE



Ustaw wagę na płaskim podłożu.

TRYB WAGI



Ustaw przełącznik znajdujący się na spodzie urządzenia w pozycji: KG, ST lub LB.


ZASTOSOWANIE I UTRZYMANIE:

- Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu.
Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych.
- Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu.
- Sprawdzaj swoją wagę każdego dnia o tej samej porze, przed posiłkiem i bez obuwia.
Najlepiej waż się rano, po wstaniu z łóżka.
- Waga zaokrągla wynik w dół lub w górę do najbliższej wartości. Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymujesz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami.
- Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących.
- Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia.
- Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

- Aby przeprowadzić pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, należy stanąć na platformie wagi bosymi stopami.
- Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt.
Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.

OBJAŚNIENIE WEEE

 Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządu nie wolno pozbywać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrząd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

GWARANCJA

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Salter nieodpłatnie naprawi lub wymieni produkt lub dowolną jego część (z wyjątkiem baterii), jeżeli w ciągu 15 lat od dnia zakupu przestanie on działać prawidłowo z powodu wad wykonawczych lub materiałowych. Niniejsza gwarancja obejmuje elementy robocze, mające wpływ na działanie wagi. Nie obejmuje ona pogorszenia się stanu wizualnego produktu wskutek normalnego jego użytkowania ani też uszkodzeń wynikłych z przypadkowego działania lub nieprawidłowego wykorzystania. Otwarcie lub zdemontowanie wagi powoduje unieważnienie gwarancji. Roszczenia gwarancyjne muszą być poparte dowodem zakupu. Produkt należy przesać (na koszt użytkownika) na adres Salter lub lokalnego przedstawiciela firmy poza Wielką Brytanią. Należy starannie opakować wagę, aby nie uległa ona uszkodzeniu podczas transportu. Niniejsza gwarancja stanowi uzupełnienie statutowych praw konsumenta i w żaden sposób nie ogranicza tych praw. W sprawach dotyczących sprzedaży i serwisu w Wielkiej Brytanii należy kontaktować się z HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, wielka Brytania. Infolinia: (01732) 360783. Poza Wielką Brytanią należy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem Salter.





SALTER
HoMedics Group Ltd

PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK
www.salterhousewares.co.uk

IB-9114-9139-0310-01

