

BS1850

WAGA OSOBOWA FITNESS

весы фитнес

/ fitness personal scale

zelter



BS1850

- | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------|-------|-----------|------------------------------------------------------|-------|
| PL | INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
WAGA OSOBOWA FITNESS | 3–6 | RU | ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВЕСЫ ФИТНЕСС | 27–31 |
| CZ | NÁVOD K POUŽITÍ
OSOBNÍ VÁHA FITNESS | 7–11 | BG | ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА
МЕДИЦИНСКА ВЕЗНА
ФИТНЕС | 32–36 |
| SK | NÁVOD NA OBSLUHU
OSOBNÁ VÁHA FITNESS | 12–16 | UA | ІНСТРУКЦІЯ З КОРИСТУВАННЯ
ВАГИ ФИТНЕС | 37–41 |
| HU | HASZNÁLATI UTASÍTÁS
FITNESS FÜRDŐSZOBA
MÉRLEG | 17–21 | EN | USER MANUAL
FITNESS PERSONAL SCALE | 42–46 |
| RO | INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
CÂNTAR PERSONAL FITNESS | 22–26 | | | |

Gratulujemy wyboru naszego urządzenia i witamy wśród użytkowników produktów ZELMER.

Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi. Szczególną uwagę należy poświęcić wskazówkom bezpieczeństwa. Instrukcję obsługi prosimy zachować, aby mogli Państwo z niej korzystać również w trakcie późniejszego użytkowania.

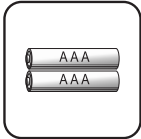
Wskazówki dotyczące użytkowania wagi



Nie uderzaj



Nie używaj ani nie przechowywać w wilgotnym środowisku



Jeżeli waga nie jest używana przez dłuższy czas wyjmij baterie



Unikaj przeciążenia



Nie układaj niczego na wierzchu wagi



Nie zanurzaj w wodzie



Uważaj, aby nie poślizgnąć się na śliskiej płycie



Osoby z rozrusznikiem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.



Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.



Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego, wewnątrz pomieszczeń.

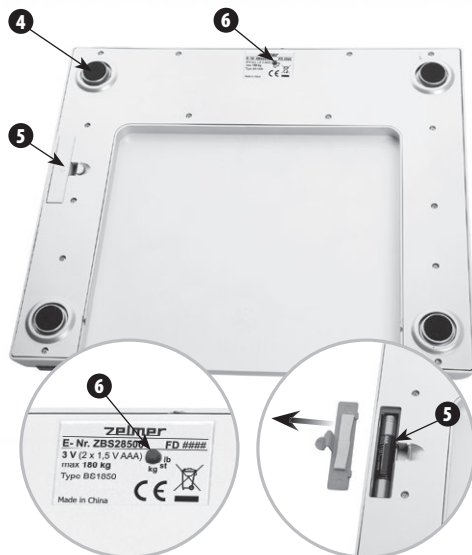
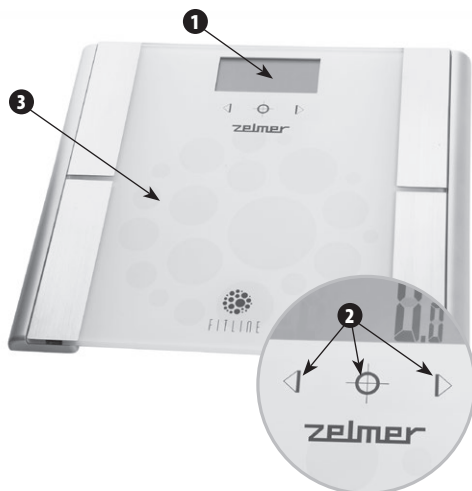
Dane techniczne

Parametry techniczne podane są na tabliczce znamionowej wyrobu. Waga ZELMER spełnia wymagania obowiązujących norm. Wyrób oznaczono znakiem CE na tabliczce znamionowej. Deklaracja zgodności CE znajduje się na stronie www.zelmer.pl.

- Maksymalne obciążenie: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Przyrost pomiaru masy: 0,1 kg / 0,2 lb
- Oznaczenie baterii: 1,5 V AAA
- Wzrost: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Wiek: 6-100 lat
- 12 pamięci użytkownika
- Tryb dziecięcy: 6-12 lat
- Tryb sportowca: 15-50 lat
- Dokładność pomiaru:
 - 0,1% zawartości tłuszczu w organizmie
 - 0,1% zawartości wody w organizmie
 - 0,1% zawartości masy mięśniowej
 - 1 kcal BMR

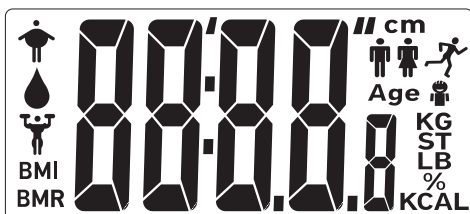
Budowa wagi

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przyciski funkcyjne
- 3 Płyta ważąca z systemem pomiaru BIA (bio-elektryczna analiza impedancji)
- 4 Gumowe stopki
- 5 Schowek na baterie (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Przycisk zmiany jednostki pomiaru



Panel sterowania

WYŚWIETLACZ – OZNACZENIA SYMBOLI



– płeć i budowa ciała

– zawartość masy tłuszczowej

– zawartość wody

– zawartość masy mięśniowej

BMI – wskaźnik masy ciała

BMR – wskaźnik optymalnego zapotrzebowania na kalorie

Age – wiek

KG
ST
LB
%
KCAL

– jednostki pomiarowe

PRZYCISKI FUNKCYJNE

– ustaw / zatwierdź


– zwiększanie wartości / wybór

– zmniejszanie wartości / wybór

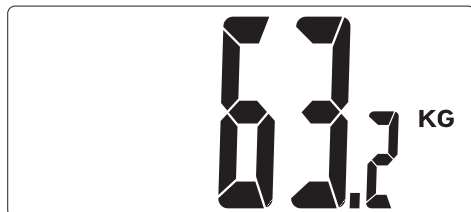
Obsługa i działanie wagi

SPOSÓB UŻYCIA

- 1 Wyjmij wagę z opakowania.
- 2 Włóż odpowiednie baterie do schowka na baterie (patrz „WYMIANA BATERII”).
- 3 Włącz wagę stojąc na płycie ważącej.
- 4 Ustaw wymaganą jednostkę pomiaru, wciskając przycisk zmiany jednostki pomiaru, znajdujący się po spodniej stronie wagi, do momentu wyświetlenia żądanej jednostki.
- 5 Wprowadź dane ważonej osoby (patrz „FUNKCJA ANALIZY SKŁADU CIAŁA”).

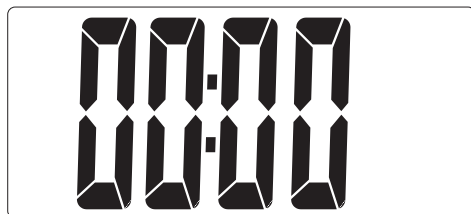
⑥ Aby wykonać pomiar, zaczekaj aż na wyświetlaczu pojawi się . Stań stopami na płycie ważącej w taki sposób, aby stopy znajdowały się na metalowych płytkach po obu stronach płyty ważącej.

⑦a Gdy wartość pomiaru ustabilizuje się, a użytkownik nie został rozpoznany urządzenie wyświetli wynik pomiaru wagi i po około 5 sekundach wyłączy się automatycznie (funkcja ważenia).



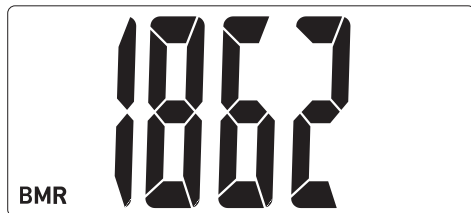
i *Użytkownik nie zostanie rozpoznany jeśli stopy są odizolowane od czujników znajdujących się na płycie ważącej (np. w butach).*

⑦b Gdy wartość pomiaru ustabilizuje się i użytkownik został wprowadzony i rozpoznany waga rozpocznie wykonywanie pomiaru.



Urządzenie oprócz wagi wyświetli zawartość masy mięśniowej, tłuszczowej, wody, wskaźnik BMI oraz BMR.

i *Dane będą wyświetlane kolejno przez 3 sekundy i 2 razy powtórzone, a następnie urządzenie wyłączy się automatycznie.*



i *Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na wadze wilgotnymi stopami.*

Otrzymane wyniki porównaj z tabelami umieszczonymi w dalszej części niniejszej instrukcji (patrz **Tabele wyników**).

WYMIANA BATERII

Schowek na baterie znajduje się na spodzie wagi.

① Aby wymienić baterie, otwórz pokrywkę schowka na baterie i wyjmij zużyte baterie.

② Włóż 2 nowe baterie 1,5 V AAA.

! *Zwróć uwagę na zachowanie prawidłowej biegunowości baterii.*

i *Poprawny sposób montażu baterii opisany jest wewnątrz schowka na baterie.*

③ Zamknij pokrywkę schowka na baterie.



FUNKCJA ANALIZY SKŁADU CIAŁA



Na podstawie wprowadzonych danych osobowych (płeć, wiek, wzrost) i wykonanych pomiarów, urządzenie oprócz wyświetlenia wagi podaje takie parametry jak: zawartość masy mięśniowej, tłuszczowej oraz wody w organizmie, a także wskaźniki BMI i BMR.


i *Waga może zapamiętać dane 12 różnych użytkowników.*

Aby wprowadzić dane osobowe postępuj według poniższych wskazówek.

WYBÓR MIEJSCA W PAMIĘCI



① Naciśnij przycisk , aby uruchomić tryb ustawień. Zacznie migać  oznaczające dane dla 1 osoby.






② Przyciskami ,  przyporządkuj numer.

③ Naciśnij przycisk , aby zatwierdzić wybór i przejść do wprowadzania kolejnych danych.




WYBÓR PŁCI I BUDOWY CIAŁA


Aby ustawić płeć i budowę ciała, przyciskami ,  wybierz odpowiedni symbol.


Do dyspozycji są następujące opcje: mężczyzna , kobieta , mężczyzna wysportowany , kobieta wysportowana , dziecko .

i *Ustawienia kolejnych parametrów przeprowadzaj analogicznie.*

WSKAŹNIKI OSTRZEGAWCZE

Wymień baterię – na wyświetlaczu pojawi się symbol „”. Waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.

„” – brak stabilnej mierzonej wartości, nieudany pomiar zawartości masy tłuszczowej.

Przeciążenie – jeśli wartość ważona przekroczy 180 kg, na wyświetlaczu pojawi się symbol „”. Usuń obciążenie, aby zapobiec uszkodzeniu wagi.



Podczas ważenia przestrzegaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia urządzenia wynoszącego 180 kg.

„” – błąd zerowania wagi.

Czyszczenie i konserwacja

Czyść wagę lekko zwilżoną szmatką. Nie zanurzaj wagi w wodzie, ani nie używaj żrących środków chemicznych.

Ekologia – Zadbajmy o środowisko!

Każdy użytkownik może przyczynić się do ochrony środowiska. Nie jest to ani trudne, ani zbyt kosztowne. W tym celu:

Opakowania kartonowe przekaż na makulaturę.

Worki z polietylenu (PE) wrzuć do kontenera na plastik.

Baterie zawierają substancje szkodliwe dla środowiska naturalnego. Nie należy ich wyrzucać wraz z innymi odpadami gospodarstwa domowego, tylko oddać je do punktu zbiórki surowców wtórnych. Przed wyrzuceniem lub oddaniem urządzenia do punktu zbiórki surowców wtórnych należy pamiętać o wyjęciu baterii ze schowka na baterie.

Zużyte urządzenie oddaj do odpowiedniego punktu składowania, gdyż znajdujące się w urządzeniu niebezpieczne składniki mogą być zagrożeniem dla środowiska.

Nie wyrzucaj urządzenia wraz z odpadami komunalnymi!



Importer: Zelmer Pro Sp. z o.o. – Polska

DANE KONTAKTOWE:

- **zakup części eksploatacyjnych – akcesoriów:**
<http://www.zelmer.pl/akcesoria-agd/>
- **salon firmowy – sprzedaż internetowa:**
salon@zelmer.pl
- **wykaz punktów serwisowych:**
http://www.zelmer.pl/punkty_serwisowe/
- **infolinia (sprzedaż, reklamacje, serwis):**

 801 005 500  22 20 55 259

Tabele wyników

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU – ZAKRES DLA CHŁOPCÓW

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU – ZAKRES DLA DZIEWCZĄT

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU – ZAKRES DLA MĘŻCZYZN

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU – ZAKRES DLA KOBIET

Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42



Opublikowane zakresy zawartości % tłuszczu w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

WYKRES ZAWARTOŚCI WODY

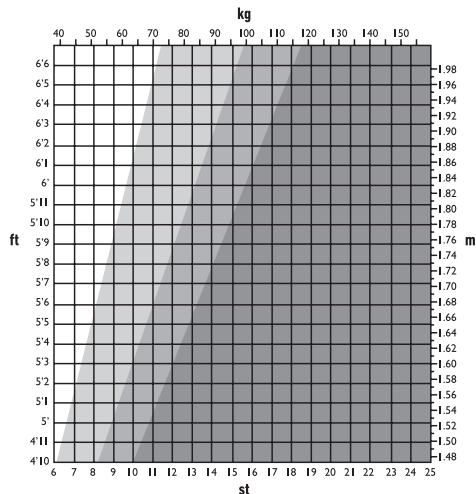
	Zakres % BF	Optymalny zakres % TBW
Mężczyźni	4 do 14%	70 do 63%
	15 do 21%	63 do 57%
	22 do 24%	57 do 55%
	25 i więcej	55 do 37%
Kobiety	4 do 20%	70 do 58%
	21 do 29%	58 do 52%
	30 do 32%	52 do 49%
	33 i więcej	49 do 37%



Przedstawione zakresy zawartości % wody w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index) wyraża stosunek wagi do wzrostu i powszechnie służy do klasyfikacji niedowagi, nadwagi oraz otyłości u dorosłych. Ta waga potrafi obliczyć Twój wskaźnik BMI. Kategorie BMI przedstawione poniżej na wykresie i w tabeli są uznawane przez WHO (Światową organizację zdrowia – World Health Organization) i mogą być używane do interpretacji wartości BMI.



Twoją kategorię BMI może określić za pomocą poniższej tabeli.

Kategoria BMI	Wartość BMI Znaczenie	Problemy zdrowotne w oparciu jedynie o BMI
< 18.5	Niedowaga	Umiarkowany
18.6-24.9	Normalny	Niski
25-29.9	Nadwaga	Umiarkowany
30+	Otyłość	Wysoki



Jeśli wykres/tabela wykazuje, że nie mieścisz się w zakresie prawidłowej wagi, przed podjęciem jakichkolwiek działań należy skonsultować się z lekarzem. Klasyfikacje BMI dotyczą wyłącznie osób dorosłych (powyżej 19 roku życia).

BMR

Twój wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) stanowi szacunkową wielkość energii (mierzoną w kaloriach) zużywaną przez ciało podczas odpoczynku, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ta ciągła praca stanowi około 60-70% zużycia kalorii i obejmuje bicie serca, oddychanie oraz utrzymanie temperatury ciała. Na wskaźnik BMR ma wpływ wiele czynników, w tym wiek, waga, wzrost, płeć, dieta oraz tryb życia.

Importer/producent nie odpowiada za ewentualne szkody spowodowane zastosowaniem urządzenia niezgodnym z jego przeznaczeniem lub niewłaściwą jego obsługą.

Importer/producent zastrzega sobie prawo modyfikacji wyrobu w każdej chwili, bez wcześniejszego powiadomienia, w celu dostosowania do przepisów prawnych, norm, dyrektyw albo z przyczyn konstrukcyjnych, handlowych, estetycznych i innych.

Blahopřejeme Vám k nákupu našeho přístroje a vítáme Vás mezi uživateli výrobků Zelmer.

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod k obsluze. Zvláštní pozornost věnujte pokynům týkajících se bezpečnosti. Návod k obsluze si, prosím, uschovejte, abyste jej mohli použít i během pozdějšího používání přístroje.

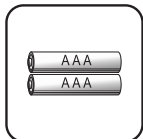
Pokyny pro používání váhy



Vyvarujte se úderu



Nepoužívejte ani
neuchovávejte ve vlhkém
prostředí



Jestliže nebudete váhu delší
dobu používat, vyjměte
baterie



Nepřetěžujte



Nepokládejte na váhu žádné
předměty



Neponořujte do vody



Vyvarujte se uklouznutí na
kluzkém povrchu



Osoby se stimátorem by toto zařízení neměly používat. V případě pochybností se obraťte na svého lékaře.



Těhotné ženy by měly používat pouze funkci vážení.



Přístroj je určen výhradně pro domácí použití v interiérech.

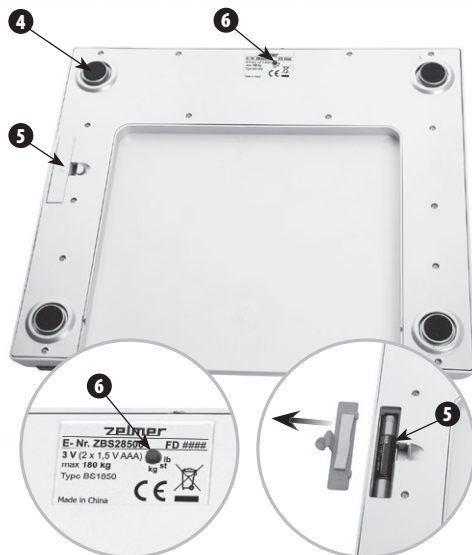
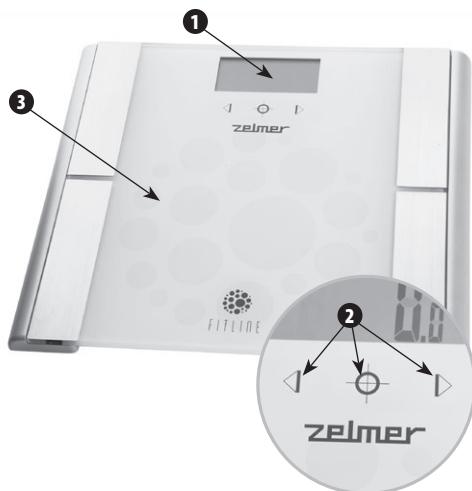
Technické údaje

Technické parametry jsou uvedené na typovém štítku výrobku. Váha ZELMER splňuje požadavky platných norem. Výrobek je označen znakem CE na typovém štítku.

- Maximální zatížení: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Stupnice vážení: 0,1 kg / 0,2 lb
- Označení baterií: 1,5 V AAA
- Výška: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Věk: 6-100 lat
- 12 uživatelských pamětí
- Režim pro děti: 6-12 lat
- Režim pro sportovce: 15-50 lat
- Přesnost měření:
 - 0,1% obsah tuku v těle
 - 0,1% obsah vody v těle
 - 0,1% svalová hmota
 - 1 kcal BMR

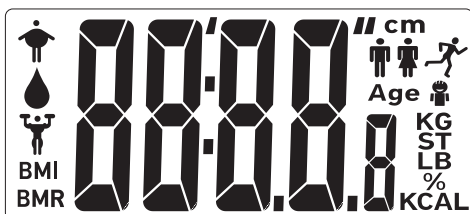
Popis váhy

- 1 Displej
- 2 Funkční tlačítka
- 3 Vážicí plocha se systémem měření BIA (bio-elektrická impedenční analýza)
- 4 Gumové podložky
- 5 Prostor na baterie (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Tlačítko pro změnu váhové jednotky



Ovládací panel

DISPLEJ – OZNAČENÍ SYMBOLŮ



– pohlaví a stavba těla

– obsah tuků

– obsah vody

– svalová hmota

BMI – index tělesné hodnoty

BMR – bazální metabolismus

Age – věk

KG
ST
LB
%
KCAL

– váhové jednotky

FUNKČNÍ TLAČÍTKA

– nastavte /potvrďte


– zvýšení hodnoty / volba

– snížení hodnoty / volba

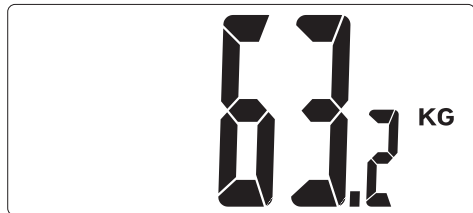
Obsluha a použití váhy

ZPŮSOB POUŽITÍ

- 1 Vyměňte váhu z obalů.
- 2 Vložte odpovídající baterie do prostoru na baterie (viz „VÝMĚNA BATERIÍ“).
- 3 Za účelem zapnutí váhy, se postavte na vážicí plochu.
- 4 Nastavte požadovanou váhovou jednotku opakovaným stisknutím tlačítka pro změnu váhové jednotky, které se nachází na spodní části váhy, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná jednotka.
- 5 Zadejte údaje vážené osoby (viz. „FUNKCE ANALÝZY SLOŽENÍ TĚLA“).

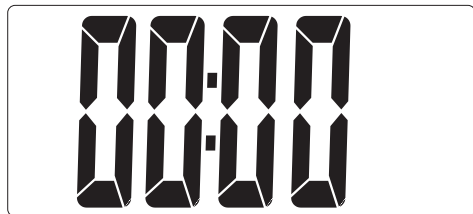
⑥ Za účelem zvážení, počkejte, dokud se na displeji nezobrazí . Postavte se chodidla na vážící ploše tak, aby se chodidla nacházela na kovových plochách, jež jsou po obou stranách vážící plochy.

⑦a) Kdy je hodnota měření stabilní a uživatel nebyl rozpoznán, váha zobrazí výsledek vážení a po cca 5 sekundách se automaticky vypne (funkce vážení).



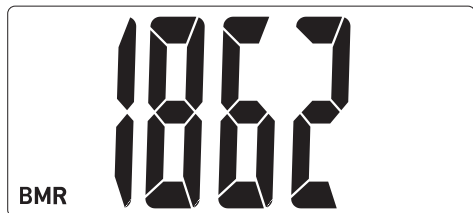
i Uživatel nebyl rozpoznán, jsou-li chodidla izolovaná od čidel, jež se nacházejí na vážící ploše (např. v botách).

⑦b) Když je hodnota vážení stabilní a uživatel by zadán a rozpoznán, váha zahájí měření.



Zařízení kromě hmotnosti zobrazí množství svalové a tukové hmoty, vody a indexy BMI a BMR.

i Jednotlivé údaje budou popořadě znázorňovány 3 sekundy a budou se 2x opakovat. Poté se váha automaticky vypne.



i Pro získání co nejpřesnějšího a nejspolehlivějšího výsledku, si otřete chodidla vlhkým ručníkem a postavte se na váhu vlhkými chodidly.

Získané výsledky porovnejte s hodnotami v tabulkách, jež jsou umístěny v další části tohoto návodu (viz. Tabulky výsledků).

VÝMĚNA BATERIÍ

Prostor na baterie se nachází ve spodní části váhy.

① Za účelem výměny bytérií, otevřete víko prostoru na baterie a vyjměte použité baterie.

② Vložte 2 nové baterie 1,5 V AAA.

! Dbejte na dodržení správné polaritý baterií.

i Správný způsob montáže baterií je popsán uvnitř prostoru na baterie.

③ Uzavřete víko prostoru na baterie.



FUNKCE ANALÝZY SLOŽENÍ TĚLA

Na základě zadaných osobních údajů (pohlaví, věk, výška) a provedeného měření, zařízení kromě zobrazování hmotnosti uvádí parametry, jako jsou: množství svalové a tukové hmoty a vody v organismu a také indexy BMI a BMR.


i Váha si může zapamatovat 12 různých uživatelů.

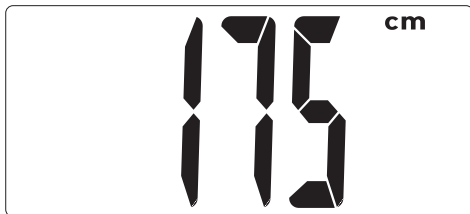
Pro zadání osobních údajů postupujte shodně s níže uvedenými pokyny.

VOLBA POZICE V PAMĚTI



① Stiskněte tlačítko , pro zapnutí režimu nastavení. Začne blikat  označující údaje pro 1. osobu.






② Tlačítka ,  přiřaďte číslo.

③ Stiskněte tlačítko , pro potvrzení volby a pokračujte v zadávání dalších údajů.




VOLBA POHLAVÍ A STAVBY TĚLA


Pro nastavení pohlaví a stavby těla, tlačítka ,  vyberte příslušný symbol.


K dispozici jsou následující možnosti: muž , žena , muž atletické postavy , žena atletické postavy , dítě .


i Nastavení dalších parametrů provádějte analogicky.

VÝSTRAŽNÉ INDIKÁTORY

Vyměňte baterie – na displeji se zobrazí symbol „“. Váha se automaticky vypne po několika sekundách.

„“ – nezobrazuje se stabilní měřená hodnota, nepodařilo se změřit obsah tuku v těle.

Přetížení – jestliže vážená hodnota přesáhne 180 kg, na displeji se zobrazí symbol „“. Odstraňte zátěž, aby nedošlo k poškození váhy.

 **Během vážení dodržujte maximální dovolenou zátěž váhy, která činí 180 kg.**

„“ – chyba při vynulování váhy.

Čištění a údržba

Váhu čistěte mírně navhčeným hadříkem. Neponořujte váhu do vody ani nepoužívejte agresivní chemikálie.

Ekologicky vhodná likvidace

Obalový materiál jednoduše neodhodte. Obaly a balicí prostředky elektrospotřebičů ZELMER jsou recyklovatelné, a zásadně by měly být vráceny k novému zhodnocení. Obal z kartonu lze odevzdat do sběren starého papíru. Pytlík z polyetylenu (PE, PE-HD, PE-LD) odevzdejte do sběren PE k opětovnému využití.



Baterie obsahují látky nebezpečné životnímu prostředí. Nevyhazujte je spolu s ostatním odpadem z domácnosti, ale odevzdejte je na sběrném místě. Před likvidací nebo odevzdáním přístroje na místě sběru druhotných surovin, vyjměte baterie z přihrádky na baterie.

Po ukončení životnosti spotřebič zlikvidujte prostřednictvím k tomu určených recyklačních středisek. Pokud má být spotřebič definitivně vyřazen z provozu, doporučuje se po odpojení napájecího přívodu od elektrické sítě jeho odříznutí, přístroj tak bude nepoužitelný. Informujte se laskavě u Vaší obecní správy o recyklačním středisku, ke kterému příslušíte.

Toto elektrozařízení nepatří do komunálního odpadu. Spotřebitel přispívá na ekologickou likvidaci výrobku. ZELMER CENTRAL EUROPE s.r.o. je zapojena do kolektivního systému ekologické likvidace elektrozařízení z firmy Elektrowin a.s. Více na www.elektrowin.cz.

Veškeré opravy svěřte odborníkům v servisních střediscích. Záruční i pozáruční opravy osobně doručené nebo zasláné poštou provádí servisní střediska ZELMER – viz. SEZNAM ZÁRUČNÍCH OPRAVEN.

Tabulky výsledků

PROCENTUÁLNÍ OBSAH TUKU – ROZPĚTÍ PRO CHLAPCE

Věk	Nízký	Optimální	Středně vysoký	Vysoký
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

PROCENTUÁLNÍ OBSAH TUKU – ROZPĚTÍ PRO DÍVKY

Věk	Nízký	Optimální	Středně vysoký	Vysoký
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

PROCENTUÁLNÍ OBSAH TUKU – ROZPĚTÍ PRO MUŽE

Věk	Nízký	Optimální	Středně vysoký	Vysoký
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

PROCENTUÁLNÍ OBSAH TUKU – ROZPĚTÍ PRO ŽENY

Věk	Nízký	Optimální	Středně vysoký	Vysoký
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42



Uvedené rozpětí % tělesného tuku v těle je pouze orientační. Před zavedením změn ve své životosprávě a programu cvičení, se vždy obraťte na svého lékaře.

GRAF OBSAHU VODY

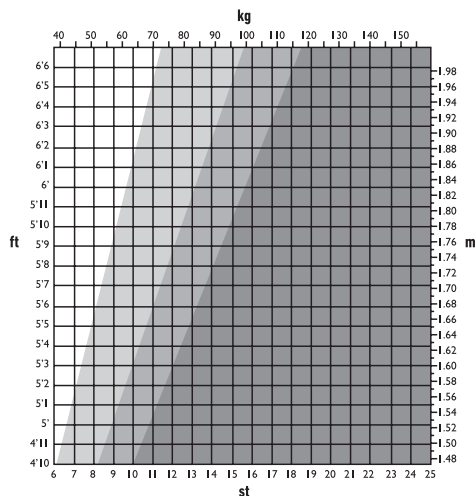
	Rozpětí % BF	Optimální rozpětí % TBW
Muži	4 do 14%	70 do 63%
	15 do 21%	63 do 57%
	22 do 24%	57 do 55%
	25 a více	55 do 37%
Ženy	4 do 20%	70 do 58%
	21 do 29%	58 do 52 %
	30 do 32 %	52 do 49%
	33 a více	49 do 37%



Představený rozsah % vody v těle je pouze orientační. Před zavedením změn ve své životosprávě a programu cvičení, se vždy obraťte na svého lékaře.

BMI

Index tělesné hodnoty (BMI – Body Mass Index) vyjadřuje vzájemný poměr mezi tělesnou hmotností a výškou, je používán jako indikátor podváhy, nadváhy a obezity u dospělých osob. Tato váha dokáže spočítat váš index BMI. Kategorie BMI, znázorněné v níže uvedeném grafu a tabulce, jsou uznávané WHO (Světovou zdravotnickou organizací – World Health Organization) a mohou být použity k interpretaci hodnoty BMI.



Vaši kategorii BMI můžete určit pomocí níže znázorněné tabulky.

Kategorie BMI	Hodnota BMI Význam	Zdravotní rizika na základě výhradně výsledků BMI
< 18.5	Podváha	Středně vysoké
18.6-24.9	Normální váha	Nízké
25-29.9	Nadváha	Středně vysoké
30+	Obezita	Vysoké



Vyazuje-li graf/tabulka, že se nenacházíte v rozpětí normální váhy, před změnou způsobu života se poraďte se svým lékařem. Klasifikace BMI se týká výhradně dospělých osob (nad 19 let).

BMR

Váš ukazatel bazálního metabolismu (BMR) vyjadřuje množství energie (měřenou v kaloriích) vydané v klidovém stavu, za účelem zajištění správného fungování organismu. Základní životní funkce organismu tvoří cca 60-70% látkové přeměny a zahrnuje srdeční funkce, dýchání a udržování tělesné teploty. Na ukazatel BMR má vliv mnoho činitelů jako např. věk, váha, výška, pohlaví, životospráva a způsob života.

Dovozce/výrobce nezodpovídá za případné škody způsobené použitím zařízení v rozporu s jeho určením nebo chybnou obsluhou.

Dovozce/výrobce si vyhrazuje právo výrobek kdykoli, bez předchozího oznámení, upravit za účelem přizpůsobení výrobku právním předpisům, normám, směrnici nebo z konstrukčních, obchodních, estetických nebo jiných důvodů.

Blahoželáme Vám k výberu nášho zariadenia a vítame Vás medzi používateľmi výrobkov Zelmer.

Prosíme, pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu. Mimoriadnu pozornosť venujte bezpečnostným pokynom. Návod si uchovajte, aby ste si ho mohli prečítať aj počas neskoršieho používania výrobku.

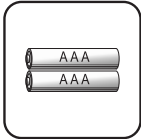
Návod na obsluhu osobnej váhy



Vyhňte sa nárazom váhy o podlahu alebo iné predmety



Nepoužívajte a neskladujte váhu vo vlhkom prostredí



V prípade, že váhu nebudete používať dlhší čas, vyberte z nej batérie



Vyhňte sa prílišnému zaťaženiu váhy



Na váhe neskladujte žiadne predmety



Váhu neponárajte do vody



Pri vážení buďte opatrný, aby ste sa na klzkej doske váhy nepošmykli



Tento spotrebič by nemali používať ľudia s kardiostimulátorom. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.



Tehotné ženy by mali používať iba funkciu váženie.



Zariadenie je určené na použitie iba v domácnostiach, v interiéroch.

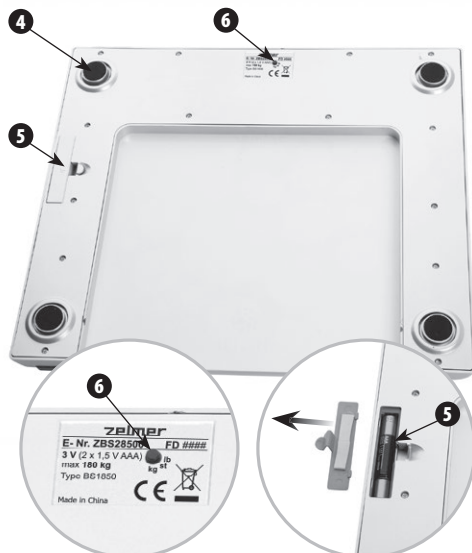
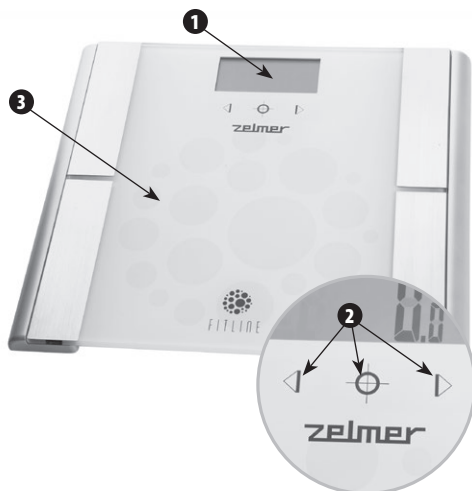
Technické údaje

Technické parametre sú uvedené na typovom štítku výrobku. Váha ZELMER spĺňa požiadavky platných noriem. Výrobok je na typovom štítku označený značkou CE.

- Maximálne zaťaženie: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Stupnica merania hmotnosti: 0,1 kg / 0,2 lb
- Typové označenie batérie: 1,5 V AAA
- Výška: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Vek: 6-100 rokov
- 12 užívateľských pamätí
- Režim pre deti: 6-12 rokov
- Režim športový typ: 15-50 rokov
- Presnosť váženia:
 - 0,1% obsahu tuku v organizme
 - 0,1% obsahu vody v organizme
 - 0,1% obsahu svalovej hmoty
 - 1 kcal BMR

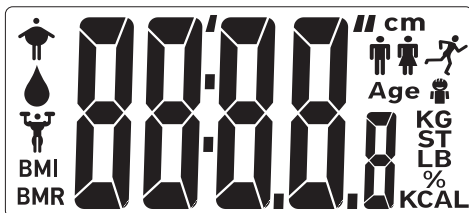
Konštrukcia váhy


- 1 Displej
- 2 Tlačidlá pre výber funkcií
- 3 Váha s meraním hodnôt pomocou technológie BIA (Bioelektrická impedančná analýza)
- 4 Gumové nožičky
- 5 Priestor pre batérie (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Tlačidlo pre voľbu memných jednotiek




Ovládací panel


SVETELNÝ INDIKÁTOR – ZOBRAZOVANIE SYMBOLOV



 – pohlavie a stavba tela

 – obsah tukovej hmoty

 – obsah vody

 – obsah svalovej hmoty

BMI – index telesnej hmotnosti

BMR – indikátor optimálneho prísunu kalórií

Age – vek

KG
ST
LB
%
KCAL – merané hodnoty

TLAČIDLÁ PRE VÝBER FUNKCIÍ

 – výber / potvrdiť


 – zvýšenie hodnoty / výber

 – zníženie hodnoty / výber

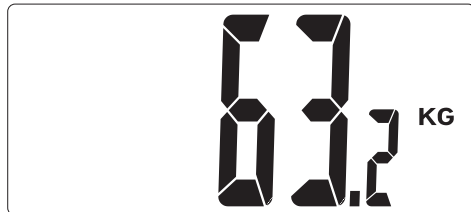
Obsluha a práca s váhou

POUŽÍVANIE VÁHY

- 1 Váhu vyberte z balenia.
- 2 Vložte správny typ batérií do priestoru pre batérie (pozri „VÝMENA BATÉRIÍ“).
- 3 Zapnite váhu tak, že sa postavíte na dosku váhy.
- 4 Nastavte požadovanú jednotku merania stlačením tlačidla pre výber jednotiek merania, ktoré sa nachádza na pravej strane váhy, pokiaľ sa na displeji nezobrazí požadovaná jednotka merania.
- 5 Zadáte údaje o váženej osobe (pozri „FUNKCIA ANALÝZA STAVBY TEĽA“).

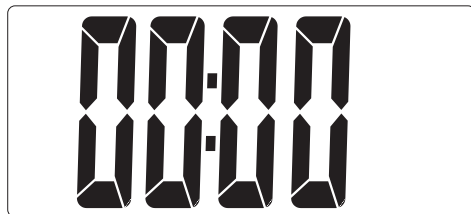
⑥ Pred samotným vážením počkajte, kým sa na displeji zobrazí hodnota . Postavte sa na dosku váhy tak, aby sa Vaše chodidlá dotýkali kovových platní po oboch stranách vážiacej dosky.

⑦a Po ustálení nameraných hodnôt a v prípade, ak vážená osoba nebola rozpoznaná, zariadenie zobrazí na displeji výsledky merania hmotnosti a po uplynutí približne 5 sekúnd sa váha automaticky vypne (funkcia váženia).



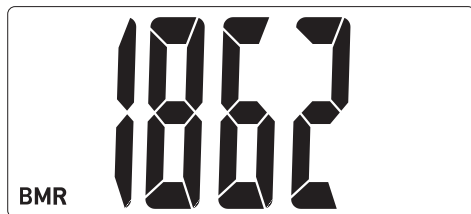
i *Váha nedokáže identifikovať používateľa v prípade, ak sú jeho chodidlá izolované od senzorov, ktoré sú umiestnené na doske váhy (napr. topánkami).*

⑦b Po ustálení nameraných hodnôt a v prípade, ak vážená osoba bola rozpoznaná, váha automaticky aktivuje proces merania hodnôt.



Zariadenie okrem hmotnosti zobrazuje obsah svalovej a tukovej hmoty, vody, ako aj hodnoty indexov BMI a BMR.

i *Tieto údaje sa na displeji budú zobrazovať postupne po dobu 3 sekúnd, dvakrát za sebou, potom sa váha automaticky vypne.*



i *Ak chcete získať čo najviac presné a spoľahlivé meranie, utrite si nohy vlhkou handričkou a postavte sa na váhu s mokrymi nohami.*

Získane výsledky si porovnajte s tabuľkami v ďalšej časti tejto príručky (pozri **Tabuľky výsledkov**).

VÝMENA BATÉRIÍ

Priestor pre batérie sa nachádza v spodnej časti váhy.

① Pre výmenu batérií otvorte kryt priestoru pre batérie a vyberte z neho opotrebované články.

② Vložte 2 nové batérie typu 1,5 V AAA.

! *Dbajte na zachovanie správneho smerovania pólov.*

i *Správny spôsob pre umiestnenie batérií je znázornený vo vnútri úložného priestoru pre batérie.*

③ Nasadte kryt na úložný priestor pre batérie.



FUNKCIA ANALÝZA STAVBY TEĽA



Na základe zadaných osobných údajov (pohlavie, vek, výška) a vykonaných meraní, zariadenie okrem hmotnosti analyzuje nasledujúce charakteristiky: obsah svalstva, tukov a vody v organizme, ako aj hodnoty indexov BMI a BMR.


i *Váha je schopná zapamätať si 12 rôznych používateľov.*

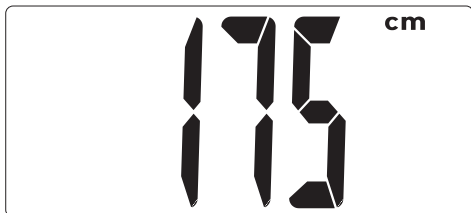
Pre zadávanie osobných údajov postupujte podľa nižšie uvedených pokynov.

VÝBER PAMÄTE



① Stlačte tlačidlo  pre výber režimu nastavenia. Na displeji začne blikať symbol  ku ktorému budete môcť zaznamenať údaje 1 osoby.

② Pomocou tlačidiel ,  nastavte požadované číslo.

③ Stlačte tlačidlo , pomocou ktorého potvrdíte nastavené hodnoty a prejdete k nastavovaniu ďalších údajov v poradí.



VÝBER POHLAVIA A STAVBY TEĽA


Pre výber pohlavia a stavby tela, zvolte pomocou tlačidiel ,  požadovaný symbol.


Môžete si zvoliť z nasledujúcich možností: muž , žena ,
vyšportovaný muž , vyšportovaná žena ,


dieťa .

i *Pri nastavovaní ďalších hodnôt postupujte podobným spôsobom.*

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA


Výmena batérií – na displeji sa zobrazí symbol „“. Váha sa automaticky vypne po uplynutí niekoľkých sekúnd.

„“ – nebola zistená ustálená meraná hodnota, nepodarilo sa zmerať obsah tuhového tkaniva.

Preťaženie – v prípade, ak predmet váženia prekročí hodnotu 180 kg, na displeji sa zobrazí symbol „“. Odoberte váženy predmet, aby ste sa vyhlí poškodeniu váhy.



Pri vážení dbajte na zachovanie maximálnej prípustnej hodnoty pre zaťaženie váhy, ktorá predstavuje 180 kg.

„“ – chyba pri vynulovaní váhy.

Čistenie a údržba

Váhu čistite pomocou jemne navlhčenej utierky. Váhu nepoužívajte do vody a nepoužívajte na jej čistenie žiadne chemické prostriedky.

Ekologicky vhodná likvidácia

Obalový materiál nevyhadzujte. Obaly a baliace prostriedky elektrospotrebičov ZELMER sú recyklovateľné a zásadne by mali byť vrátené na novú zhodnotenie. Kartónový obal odovzdajte do zberne starého papiera. Vrečka z polyetylénu (PE, PE-HD, PE-LD) odovzdajte do zberne PE na opätovné zužitkovanie.

Batérie obsahujú látky škodlivé pre životné prostredie. Nesmú sa vyhadzovať z iným odpadom z domácnosti, odovzdajte ich do zberne surovín. Pred vyhodnením alebo odovzdaním spotrebiča do zberne surovín pamätajte, aby ste vybrali batérie z priestoru na batérie.



Po ukončení životnosti spotrebič zlikvidujte prostredníctvom na to určených recyklačných stredísk. Ak má byť prístroj definitívne vyradený z prevádzky, doporučuje sa po odpojení prírodnej šnúry od elektrickej siete jej odstránenie (odrezanie), prístroj tak bude nepoužiteľný.

Informujte sa láskavo na Vašej obecnej správe, ku ktorému recyklačnému stredisku patríte.

Tento elektrospotrebič nepatrí do komunálneho odpadu. Spotrebiteľ prispieva na ekologickú likvidáciu výrobu. ZELMER CENTRAL EUROPE s.r.o. je zapojená do systému ekologickej likvidácie elektrospotrebičov u firmy ENVIDOM – združenie výrobcov. Viac na www.envidom.sk.

Opavy spotrebičov si uplatnite u odborníkov v servisných strediskách. Záručné a pozručné opravy doručené osobne alebo zaslané poštou prevádzajú servisné strediská firmy ZELMER – vid' ZOZNAM ZÁRUČNÝCH SERVISOV.

Tabuľky výsledkov

PERCENTUÁLNY OBSAH TUKU – HRANIČNÉ HODNOTY PRE CHLAPCOV

Vek	Nízky	Optimálny	Stredný	Vysoký
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

PERCENTUÁLNY OBSAH TUKU – HRANIČNÉ HODNOTY PRE DIEVČATÁ

Vek	Nízky	Optimálny	Stredný	Vysoký
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

PERCENTUÁLNY OBSAH TUKU – HRANIČNÉ HODNOTY PRE MUŽOV

Vek	Nízky	Optimálny	Stredný	Vysoký
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

PERCENTUÁLNY OBSAH TUKU – HRANIČNÉ HODNOTY PRE ŽENY

Vek	Nízky	Optimálny	Stredný	Vysoký
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42

i Znárodné percentuálne hodnoty obsahu tukového tkaniva v organizme slúžia iba na porovnanie. Pred tým, než sa rozhodnete zmeniť svoju diétu alebo cvičebný program, mali by ste sa vždy poradiť so svojim lekárom.

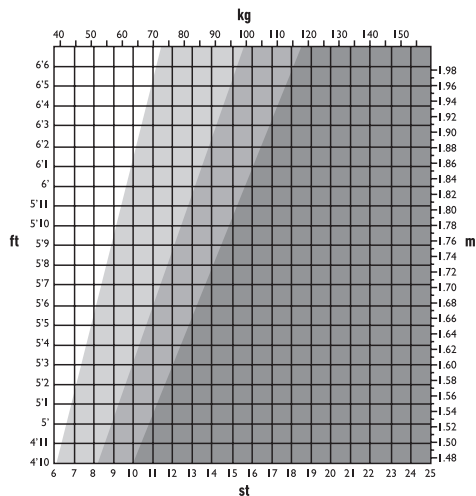
GRAFICKÉ ZNÁZORNENIE OBSAHU VODY

	Rozsah % BF	Optimálny rozsah % TBW
Muži	4 do 14%	70 do 63%
	15 do 21%	63 do 57%
	22 do 24%	57 do 55%
	25 a viac	55 do 37%
Ženy	4 do 20%	70 do 58%
	21 do 29%	58 do 52%
	30 do 32%	52 do 49%
	33 a viac	49 do 37%

i Znárodné percentuálne hodnoty obsahu vody v organizme slúžia iba na porovnanie. Pred tým, než sa rozhodnete zmeniť svoju diétu alebo cvičebný program, mali by ste sa vždy poradiť so svojim lekárom.

BMR

Index telesnej hmotnosti (BMI – Body Mass Index) je pomer hmotnosti k výške a je bežne používaný pre klasifikáciu podváhy, nadváhy a obezity u dospelých. Táto váha môže vypočítať Váš index BMI. Kategórie BMI tak, ako sú uvedené nižšie v grafe a tabuľke, sa zhodujú s klasifikáciou podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie - World Health Organization) a môžu sa využiť pri určovaní hodnôt BMI.



Vašu kategóriu BMI si môžete vyhľadať pomocou nižšie uvedenej tabuľky.

Kategória BMI	Hodnota BMI Vysvetlenie	Miera zdravotného rizika na základe BMI
< 18.5	Podváha	Mierna
18.6-24.9	Normálna	Nízka
25-29.9	Nadváha	Mierna
30+	Obezita	Vysoká

i Ak na základe údajov v grafe/tabuľke zistíte, že Vaša hmotnosť nemá správne hodnoty, pred tým, ako sa rozhodnete Vašu váhu upravovať poraďte sa so svojim lekárom. Index BMI sa týka iba dospelých (nad 19 rokov).

BMR

Váš index bazálneho metabolizmu (BMR) znázorňuje odhadované množstvo energie (meranej v kalóriách), ktorú spotrebuje Váš organizmus v pokoji, s cieľom zabezpečiť riadne fungovanie tela. Organizmus v takomto stave spotrebuje približne 60-70% celkového množstva kalórií, a patria sem: činnosť srdca, dýchanie a udržiavanie telesnej teploty. Pri stanovení indexu BMR sa vychádza z mnohých faktorov, vrátane veku, hmotnosti, výšky, pohlavia, životosprávy a životného štýlu.

Dovozca/výrobca nenesie zodpovednosť za prípadné škody vzniknuté vo výsledku použitia zariadenia v rozpore s jeho určením alebo vo výsledku nesprávnej obsluhy.

Dovozca/výrobca si vyhradzuje právo výrobu kedykoľvek upravovať bez predchádzajúceho oznámenia za účelom prispôbenia právnym predpisom, normám, smerniciam alebo z konštrukčných, obchodných, dizajnových alebo iných dôvodov.

Gratulálunk a készülék kiválasztásához és üdvözöljük a Zelmer termékek felhasználói között.

Kérjük figyelmesen olvassák el az alábbi használati utasítást. Különös figyelmet kell szentelni a biztonsági előírásoknak. A használati utasítást kérjük megőrizni, hogy a készülék későbbi használata során is rendelkezésre álljon.

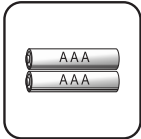
Útmutatások a mérleg használatához



Ne üsse meg



Ne használja, és ne tárolja nedves környezetben



Ha a mérleget hosszabb időn keresztül nem használják, vegye ki az elemet



Kerülje a túlterhelést



Ne tegyen semmi a mérlegre



Ne merítse vízbe



Ügyeljen rá, hogy ne csússzon el a síkos lapon



Szívrítmus szabályzóval rendelkező személyeknek nem szabad használniuk ezt a berendezést. Bármilyen kétség esetén vegye fel a kapcsolatot az orvosával.



Terhes nők csak a súlymérő funkciót használják.



A készülék kizárólag háztartásbéli, helyiségekben történő használatra készült.

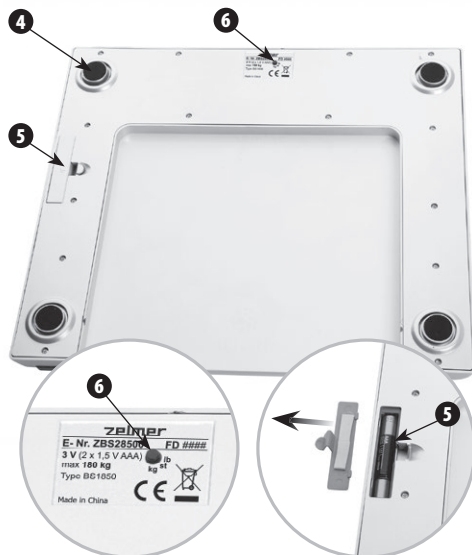
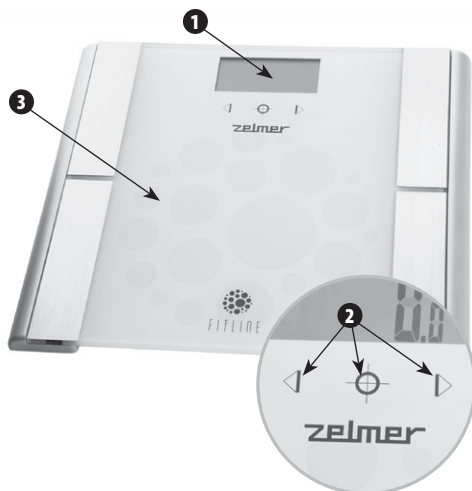
Műszaki adatok

A műszaki adatok a termék adattábláján vannak megadva. A ZELMER mérleg teljesíti az érvényben levő szabványokat. A termék CE jelzéssel van jelölve az adattáblán.

- Maximális terhelés: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- A tömegmérés élessége: 0,1 kg / 0,2 lb
- Az elemek jelölése: 1,5 V AAA
- Testmagasság: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Életkor: 6-100 év
- 12 felhasználói memória
- Gyerem üzemmód: 6-12 év
- Sportoló üzemmód: 15-50 év
- Mérési pontosság:
 - a szervezet zsírtartalmának 0,1%-a
 - a szervezet víztartalmának 0,1%-a
 - izomtömeg tartalom 0,1%-a
 - 1 kcal BMR

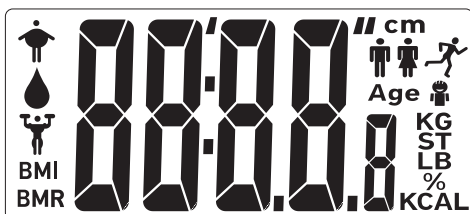
A mérleg felépítése

- 1 Kijelző
- 2 Funkció gombok
- 3 Mérleg lemez BIA (bioelektromos impedancia elemzés) mérő rendszerrel rendelkezik
- 4 Gumi talpak
- 5 Elemtartó rekesz (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Mértékegység váltó nyomógomb



Vezérlő panel

KIJELZŐ – A JELEK JELENTÉSE



– nem és testfelépítés

– zsírtömeg tartalom

– víztartalom

– izomtömeg tartalom

BMI – testtömeg mutató

BMR – optimális kalóriaigény mutató

Age – életkor

KG
ST
LB
%
KCAL

– mértékegységek

FUNKCIÓ GOMBOK

– beállítás / jóváhagyás


– az érték növelése / kiválasztás

– az érték csökkentése / kiválasztás

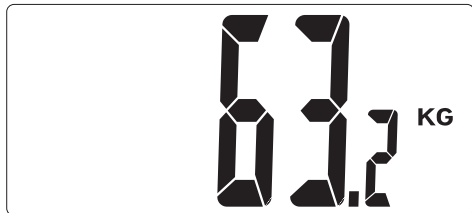
A mérleg kezelése és működése

A HASZNÁLAT MÓDJA

- 1 Csomagolja ki a mérleget.
- 2 Tegye be az elemeket az elemtartóba (lásd „AZ ELEMEEK CSERÉJÉT”).
- 3 A mérleg lapjára állva kapcsolja be a mérleget.
- 4 A mérleg alján található mértékegység-váltó kapcsolóval addig nyomva, amíg a kívánt érték meg nem jelenik, állítsa be a mértékegységet.
- 5 Írja be a mérlegelt személy adatait (lásd A TEST ÖSSZETÉTELÉNEK ELEMZÉSÉT”).

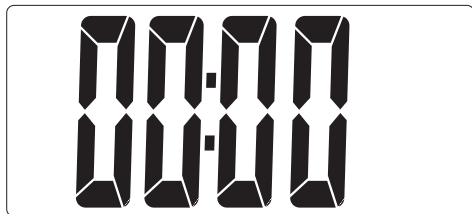
⑥ A mérés végrehajtásához várjon, amíg a kijelzőn megjelenik a  felirat. Álljon talppal a mérleg lapra olyan módon, hogy a talpai a mérleg lap két oldalán található fém lemezre.

⑦a) Amikor a mérési eredmény értéke beáll, de a felhasználót a berendezés nem ismerte fel, a készülék megjeleníti a súlymérés eredményét, és körülbelül 5 másodpercen belül automatikusan kikapcsol (súlymérés funkció).



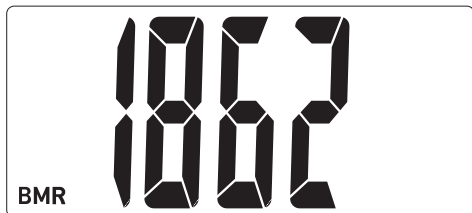
i A felhasználót nem ismeri fel, ha a talpai elvannak szigetelve a mérleg lapján található érintkezőktől (pl. cipőben van).

⑦b) Ha a mérési eredmény stabilizálódik, és a készülék felismerte a felhasználót, a mérleg megkezdja a mérést.



A készülék a súlyon kívül mutatja majd a zsír-, víz- és izomtömeget valamint a BMI és BMR mutatókat.

i Az adatok egymás után, 3 másodpercig jelennek meg, és kétszer ismétlődnek, majd a készülék automatikusan kikapcsol.



i A lehető legpontosabb és legmegbízhatóbb eredményt kapja, törölje át a talpát egy nedves ronggyal, és nedves talppal álljon a mérlegre.

A kapott értékeket hasonlítsa össze a jelen útmutató további részében található táblázatokkal (lásd az **Eredmény táblázat**ot).

ELEMCSERE

Az elemtartó rekesz a mérleg alsó felén található.

① Az elem cseréjéhez nyissa ki az elemtartó fedelét, és vegye ki a kimerült elemet.

② Tegyen be 2 1,5 V AAA elemet.

! **Ügyeljen az elem megfelelő polaritásának betartására.**

i Az elemek helyes behelyezésének módját az elemtartó belső oldalán található ábra mutatja.

③ Zárja le az elemtartó fedelét.


TESTÖSSZETÉTEL ELEMZÉSI FUNKCIÓ

A beprogramozott adatok (neme, kora, magassága) és az elvégzett mérések alapján a készülék a súlyon felül mutatja majd a következő paramétereket: a zsír-, víz- és izomtömeg mértékét a testben, valamint a BMI és BMR mutatókat.


i Mérleg 12 különböző felhasználót tud megjegyezni.

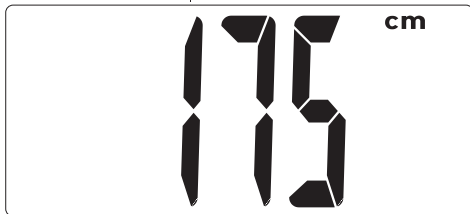
Az adatok beírásához járjon el az alábbiak szerint.

A MEMÓRIAHELY KIVÁLASZTÁSA



① A beállítási üzemmód beindításához nyomja meg a  gombot. Elkezd villogni az 1 személyt jelölő

② A ,  gombokkal rendelje hozzá a számlát.

③ A választás megerősítéséhez, és a további adatok beírásához nyomja meg a  gombot.



NEM ÉS TESTALKAT KIVÁLASZTÁSA

A nem és a testalkat kiválasztásához a ,  gombokkal válassza ki a megfelelő jelet.

A következő opciók érhetők el: férfi , nő , kisportolt férfi , kisportolt nő , gyerek .

i A többi paraméter beállítását analogikus módon hajtja végre.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

Cseréljen elemet – a kijelzőn megjelenik a „LO” jel. A mérleg néhány másodpercen belül automatikusan kikapcsol.

„Err” – nincs stabil mért érték, nem sikerült a zsírtömeg mérése.

Túlterhelés – ha a mérlegett súly túllépi a 180 kg-ot, a kijelzőn megjelenik a „LO” jel. A mérleg tönkremenetelének megelőzéséhez szüntesse meg a túlterhelést.

 **Mérlegeléskor tartsa be a 180 kg maximális megengedett terhelést.**

„n” – hibás a mérleg nullázása.

Tisztítás és karbantartás

A mérleget enyhén nedves ruhával tisztítsa. Ne merítse a mérleges vízbe, és ne használjon semmilyen vegyszert.

Környezetvédelem – Óvjuk környezetünket

Minden felhasználó hozzájárulhat a környezet védelméhez. Az nem nehéz és nem túl költséges. Ebből a célból:

A karton csomagolást adja le a hulladékgyűjtő helyre.

A polietilén (PE) zsákat dobja be a műanyag gyűjtő konténerbe.

Az elemek a környezetre káros anyagokat tartalmaznak. Nem szabad őket más háztartási hulladékkal együtt kidobni, hanem le kell őket adni a gyűjtőhelyükön. A készülék kidobása vagy a hulladékgyűjtő helyen való leadása előtt ne felejtse kivenni az elemtartóból az elemeket.



Az elhasznált elemeket a megfelelő gyűjtőhelyen adja le, mivel a készülékben a környezetre veszélyes anyagok találhatóak.

Nem dobható ki háztartási hulladékkal együtt!!!

Eredménytáblázat

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – FIÚKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – LÁNYOKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – FÉRFIAKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – NŐKRE VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42



A publikált zsírtartalom %-ok a szervezetben kizárólag tájékoztató jellegűek. Mielőtt változtat az étrendjén és az edzéstervén, előtte mindig ki kell kérni az orvos tanácsát.

A VÍZTARTALOM GRAFIKONJA

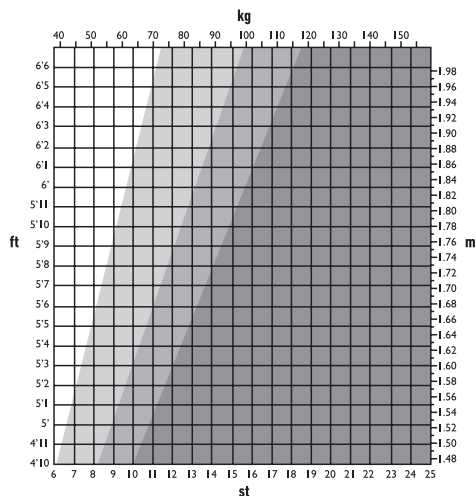
	BF % tartomány	Optimális TBW % tartomány
Férfiak	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25 és afelett	55 - 37%
Nők	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52 %
	30 - 32 %	52 - 49%
	33 és afelett	49 - 37%



A bemutatott víztartalom % tartományok a szervezetben kizárólag tájékoztató jellegűek. Mielőtt változtat az étrendjén és az edzéstervén, előtte mindig ki kell kérni az orvos tanácsát.

BMI

A testtömeg mutató (BMI – Body Mass Index) a súly és a testmagasság arányát fejezi ki, és általánosan a felnőtt személyek alultápláltságának, túlsúlyának valamint elhízásának megítélésére szolgál. Ez a mérleg le tudja olvasni az Ön BMI mutatóját. Az alábbi grafikonon és táblázatban található BMI kategóriákat a WHO (Egészségügyi Világszervezet – World Health Organization) használja, és használhatók a BMI értékek kifejezésére.



Az Ön BMI kategóriáját az alábbi táblázat segítségével lehet meghatározni.

BMI kategória	BMI érték Jelentése	Egészségügyi problémák kizárólag a BMI alapján
< 18.5	Alultápláltság	Elenyésző
18.6-24.9	Normális	Alacsony
25-29.9	Túlsúly	Elenyésző
30+	Elhízás	Magas



Ha a grafikon/táblázat azt mutatja, hogy nem fér bele a megfelelő testsúly tartományába, akkor mielőtt bármit tesz, kérje ki az orvosa tanácsát. A BMI osztályozás kizárólag felnőtt személyekre vonatkozik (19 éves életkor felett).

BMR

Az Ön alapvető tápanyag-feldolgozási mutatója (BMR) a szervezet által, a szervezet megfelelő működését biztosító pihenés alatt elfogyasztott, becsült (kalóriákban mért) energiameennyiséget jelenti. Ez a folyamatos munka a kalória-felhasználás 60-70%-át jelenti, és a szívverést, lélegzést valamint a testhőmérséklet fenntartását foglalja magában. A BMR mutatót számos tényező befolyásolja, köztük az életkor, testsúly, testmagasság, nem, táplálkozás, valamint az életmód.

Az Importőr/gyártó nem vállal magára felelősséget a készülék nem rendeltetésszerű használatából vagy a használati utasításban foglaltaktól eltérő felhasználásából eredő esetleges károkért.

Az Importőr/gyártó fenntartja magának a jogot a termék bármikori, előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására, annak az érvényes jogszabályokhoz, szabványokhoz, irányelvekhez való igazítására, vagy a konstrukciós, kereskedelmi, esztétikai és egyéb okokból történő módosítására.

Vă felicităm pentru că ați ales aparatul nostru și vă urăm bun-venit în rândul utilizatorilor de produse ale firmei ZELMER.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni. O atenție deosebită trebuie acordată indicațiilor privind siguranța folosirii aparatului. Vă sfătuim să păstrați instrucțiunile de utilizare, pentru a le putea folosi și mai târziu, în cursul utilizării ulterioare a aparatului.

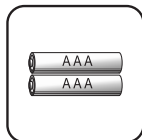
Indicații cu privire la folosirea cântarului



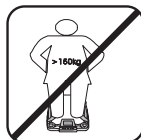
Nu îl loviți



Nu îl folosiți și nu îl depozitați în mediu umed



Dacă, cântarul nu este folosit pentru o perioadă mai lungă de timp, atunci trebuie să scoateți bateria



Evitați supraîncărcarea



Nu puneți nimic pe suprafața cântarului



Nu îl scufundați în apă



Aveți grijă să nu alunecați pe suprafața cântarului



Persoanele cu stimulator cardiac nu pot să folosească acest dispozitiv. În cazul în care aveți indoieli trebuie să luați legătura cu medicul.



Femeile gravide pot folosi numai funcția de cântărire.



Aparatul este destinat numai utilizării casnice, în interiorul încăperilor.

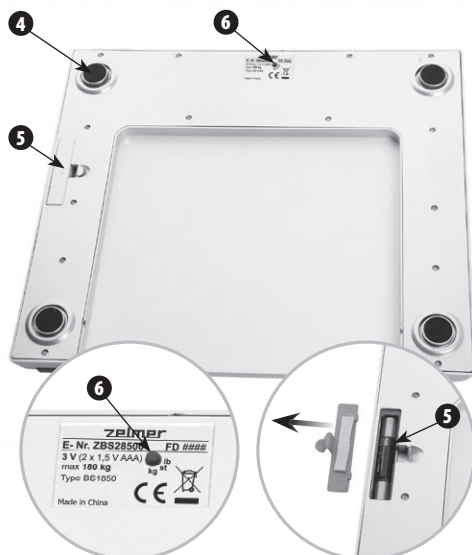
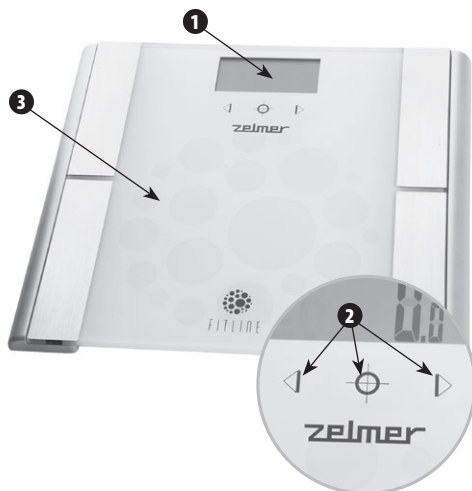
Date tehnice

Parametrii tehnici sunt trecuți pe plăcuța de fabricație a produsului. Cântarul electronic ZELMER îndeplinește cerințele normelor în vigoare. Produs marcat cu simbolul CE pe plăcuța de fabricație.

- Sarcina maximală: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Mărirea măsurării greutateii: 0,1 kg / 0,2 lb
- Modul de marcare a bateriilor: 1,5 V AAA
- Înălțime: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Vârsta: 6-100 ani
- 12 poziții de memorare a rezultatelor beneficiarului
- Tribul pentru copii: 6-12 ani
- Tribul pentru sportiv: 15-50 ani
- Exactitatea rezultatului de pe urma măsurătorii:
 - 0,1% conținutul de grăsime din organism
 - 0,1% conținutul de apă din organism
 - 0,1% conținutul de mușchi
 - 1 kcal BMR

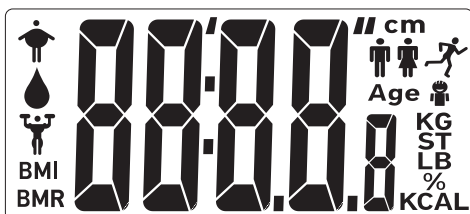
Construcția cântarului

- 1 Display
- 2 Funcțiile tastelor
- 3 Placă folosită pentru cântărire cu sistem de măsurare BIA (analiza bioelectrică a impedanței)
- 4 Picioare de cauciuc
- 5 Lăcaș pentru baterii (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Butonul de modificare a unităților de măsurare



Panoul de comandă

DISPLAY – SEMNELE SIMBOLURILOR



– sexul și construcția corpului

– conținut grăsime

– conținut apă

– conținut mușchi

BMI – indicele greutateii

BMR – indicele cantității optime de calorii de care este nevoie

Age – vârsta

KG
ST
LB
%
KCAL

– unități de măsură

FUNCȚIILE TASTELOR

– setați / confirmați


– mărirea valorilor / selectați

– micșorarea valorilor / selectați

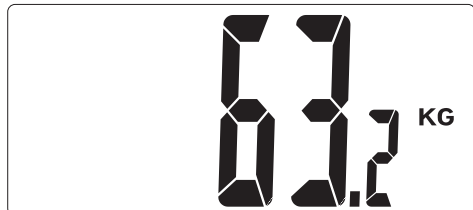
Deservirea și funcționarea cântarului

MOD DE UTILIZARE

- 1 Scoateți cântarul din ambalaj.
- 2 Introduceți bateriile corespunzătoare în lăcașul pentru baterii (vezi „ÎNLOCUIREA BATERIILOR”).
- 3 pentru a pune în funcțiune cântarul trebuie să stați în picioare pe placa de cântărire a acestuia.
- 4 Setati unitatea de măsură dorită cu ajutorul comutatorului unității de măsură, care este amplasată pe partea inferioară a cântarului, până în momentul în care pe display va apare unitatea de măsură dorită.
- 5 Introduceți datele persoanei care va fi cântărită (vezi „FUNCȚIA DE ANALIZARE A COMPONENTEI CORPULUI”).

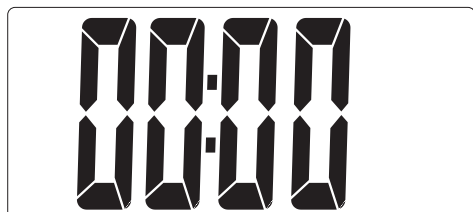
⑥ Pentru a realiza măsurătorile trebuie să așteptați până ce pe display va apărea . Amplasați labele picioarelor pe placa de cântărire astfel încât acestea să se găsească pe plăcile metalice de pe ambele părți ale plăcii de cântărire.

⑦a În cazul în care valoarea măsurătorilor se va stabiliza iar beneficiarul nu a fost recunoscut, dispozitivul va reda rezultatul măsurătorilor cu privire la greutate și după circa 5 secunde se va opri automat (funcția de cântărire).



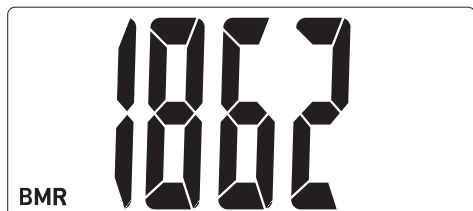
i Beneficiarul nu va fi recunoscut în cazul în care labele picioarelor nu se află în contact direct (de ex. beneficiarul este încălțat) cu senzorii care sunt amplasați pe placa de cântărire.

⑦b În cazul în care măsurătorile devin stabile și beneficiarul a fost memorat și recunoscut, cântarul va începe realizarea măsurătorilor.



Dispozitivul, în afară de greutate, va afișa conținutul de masă musculară, grăsime, apă, indicele BMI și BMR.

i Datele vor fi redată pe rând timp de 3 secunde și vor fi repetate de 2 ori, apoi dispozitivul se va opri automat.



i Pentru a obține un rezultat cât mai corect și sigur umeziți tălpile picioarelor cu o cârpă umeză și urcați-vă pe cântar cu tălpile picioarelor astfel umezite.

Rezultatele obținute puteți să le comparați cu cele din tabelele pe care le veți găsi în continuarea acestei instrucțiuni (vezi Tabele cu rezultate).

ÎNLOCUIREA BATERIEI

Lăcașul pentru baterii se află pe partea inferioară a cântarului.

① Pentru a înlocui bateria, deschideți capacul lăcașului pentru baterii și scoateți bateriile uzate.

② Introduceți 2 baterii noi 1,5 V AAA.



Acordați atenție polarității corecte a bateriilor.



Modul corect de amplasare a bateriilor este descris în interiorul lăcașului pentru baterii.

③ Închideți la loc capacul lăcașului pentru baterii.

FUNCȚIA DE ANALIZARE A COMPONENTEI CORPULUI



Pe baza datelor personale introduse (sexul, vârsta și înălțimea) și a măsurătorilor realizate, dispozitivul, în afară de afișarea greutății va afișa și următorii parametri: conținutul de masă musculară, grăsime, apă din organism, cât și indicii BMI și BMR.




Cântarul poate memora rezultatele a 12 beneficiari diferiți.

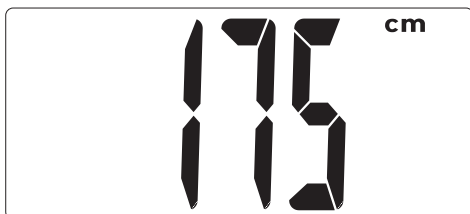
Pentru a introduce datele personale procedați în conformitate cu indicațiile de mai jos.

ALEGEREA LOCULUI DE MEMORARE


① Apăsați tasta , pentru a pune în funcțiune tribul de setări. Va începe să licărească  care marchează datele pentru prima persoană.

② Cu ajutorul butoanelor  și  stabiliți ordinea.

③ Apăsați tasta , pentru a confirma alegerea și începeți introducerea datelor.



ALEGEREA SEXULUI ȘI A CONSTRUCȚIEI CORPULUI

Pentru a stabili sexul și construcția corpului, cu ajutorul tastelor  și  selectați simbolul corespunzător.

La dispoziție aveți următoarele opțiuni: bărbat , femeie


, bărbat care face sport , femeie care face sport


, copil .




Pentru a seta ceilalți parametri procedați ca mai sus.

INDICATORI DE ATENȚIONARE

Schimbați bateria – pe display va apare simbolul „”. Cântarul se va opri automat după câteva secunde.

„” – lipsa unei valori stabile de pe urma măsurătorilor, a eșuat măsurarea cantității de grăsime.

Suprîncărcare – dacă valoarea cântărită depășește 180 kg, pe display va apare simbolul „”. Dați la o parte greutatea, pentru a evita defectarea cântarului.



În timpul procesului de cântărire respectați sarcina maximală de încărcare a dispozitivului care este de 180 kg.

„” – eroare de aducere la zero a cântarului.

Curățare și întreținere

Cântarul poate fi curățat cu ajutorul unei cârpe ușor umezite. Nu scufundați cântarul în apă și nu folosiți substanțe chimice corodante.

Ecologia – Ai grijă de mediul înconjurător

Fiecare utilizator poate contribui la protecția mediului înconjurător. Acest lucru nu este nici dificil, nici prea costisitor.

În acest scop:

Ambalajele din carton trebuie să fie predate la un centru de colectare a maculaturii.

Sacii din polietilenă (PE) trebuie să fie aruncați într-un container pentru obiecte din mase plastice.



Bateriile conțin substanță dăunătoare pentru mediul înconjurător. Nu le aruncați împreună cu deșeurile comunale. Predați-le la un centru de colectare. Înainte de a arunca aparatul sau înainte de a-l preda la un centru de colectare trebuie să scoateți bateriile din compartiment.

Utilajul uzat trebuie să fie depozitat într-un punct corespunzător de depozitare, deoarece componentele periculoase care se află în utilaj pot constitui un pericol pentru mediul înconjurător.

Nu aruncați aparatul împreună cu gunoiul menajer!!!

Tabelele rezultatelor

CONȚINUTUL DE GRĂSIMÉ ÎN PROCENTE – INTERVALE PENTRU BĂIEȚI

Vârsta	Joasă	Optimală	Moderată	Înaltă
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

CONȚINUTUL DE GRĂSIMÉ ÎN PROCENTE – INTERVALE PENTRU FETE

Vârsta	Joasă	Optimală	Moderată	Înaltă
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

CONȚINUTUL DE GRĂSIMÉ ÎN PROCENTE – INTERVALE PENTRU BĂRBAȚI

Vârsta	Joasă	Optimală	Moderată	Înaltă
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

CONȚINUTUL DE GRĂSIMÉ ÎN PROCENTE – INTERVALE PENTRU FEMEI

Vârsta	Joasă	Optimală	Moderată	Înaltă
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42



Intervalele, în %, a conținutului de grăsime din organism pot fi folosite numai ca rezultate orientative. Înainte de a începe introducerea unor schimbări în dietă sau înainte de a începe programul de exerciții trebuie să luați legătura cu medicul.

DIAGRAMA CONȚINUTULUI DE APĂ

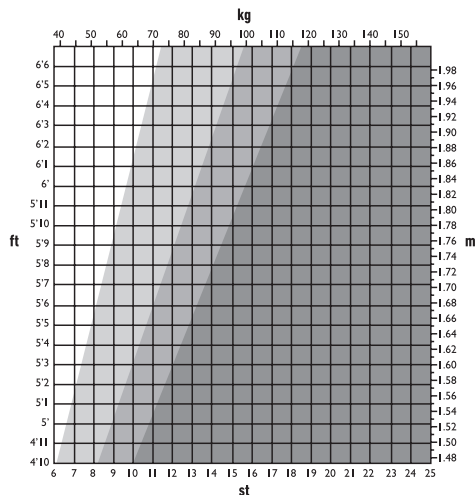
	Intervalul % BF	Intervalul optimal % TBW
Bărbați	4 do 14%	70 do 63%
	15 do 21%	63 do 57%
	22 do 24%	57 do 55%
	25 and over	55 do 37%
Femei	4 do 20%	70 do 58%
	21 do 29%	58 do 52 %
	30 do 32 %	52 do 49%
	33 and over	49 do 37%



Intervalele, în %, a conținutului de apă din organism pot fi folosite numai ca rezultate orientative. Înainte de a începe introducerea unor schimbări în dietă sau înainte de a începe programul de exerciții trebuie să luați legătura cu medicul.

BMI

Indicele de greutate (BMI – Body Mass Index) reprezintă raportul dintre greutate și înălțime și este folosit pentru clasificarea subponderalității, supra-greutății, obezității în rândul persoanelor adulte. Acest cântar poate socoti indicele BMI al D-voastră. Categoriile BMI care sunt prezentate în continuare pe diagramă și în tabele sunt recunoscute de WHO (Organizația Mondială a Sănătății – World Health Organization) și pot fi folosite pentru interpretarea valorilor BMI.



Categoria BMNI a D-voastră poate fi determinată cu ajutorul tabelului de mai jos.

Categoria BMI	Valoarea BMI Ce înseamnă	Probleme de sănătate bazate numai pe valoarea BMI
< 18.5	Subponderalitate	Moderat
18.6-24.9	Normal	Scăzut
25-29.9	Supra-greutate	Moderat
30+	Obezitate	Înalt



În cazul în care diagrama/tabelul indică că, nu vă integrați în intervalul greutății corespunzătoare, înainte de a lua orice fel de măsuri în acest sens, trebuie să luați legătura cu medicul. Clasificările BMI se referă numai la persoanele adulte (care au depășit vârsta de 19 de ani).

BMR

Indicele D-voastră cu privire la metabolismul de bază (BMR) reprezintă valoarea estimativă a energiei (măsurată în calorii) care este folosită de organism în starea de repaus și care asigură acestuia o funcționare corespunzătoare. Această muncă permanentă reprezintă 60-70% din utilizarea calorilor și cuprinde bătăile inimii, respirația și menținerea temperaturii corpului. Asupra indicelui BMR au influență o mulțime de factori, printre care, vârsta, greutatea, înălțimea, sexul, dieta cât și modul de viață.

Importatorul/producerul nu răspunde de eventualele defecțiuni apărute ca urmare a utilizării aparatului în neconformitate cu destinația sa sau ca urmare a întreținerii sale necorespunzătoare.

Importatorul/producerul își rezervă dreptul de a modifica produsul în orice moment – fără o informare prealabilă – în scopul adaptării la prevederile legale, la norme și directive sau din motive ce țin de construcție, de vânzare, de aspectul estetic ș.a.

Поздравляем Вас с выбором нашего устройства и приветствуем среди пользователей продукции ZELMER.

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией по эксплуатации. Особое внимание необходимо обратить на правила техники безопасности. Пожалуйста, сохраните эту инструкцию для последующего использования.

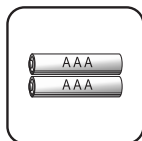
Указания по эксплуатации весов



Не ударять



Не использовать и не хранить во влажной среде



Если весы не используются в течение длительного времени, выньте батарейку



Избегать перевеса



Не складывать ничего наверху весов



Не погружать в воду



Следить, чтобы не поскользнуться на скользкой плите



Лица со стимулятором сердца не должны использовать этот прибор. В случае сомнений обратитесь к врачу.



Беременные женщины должны использовать только функцию взвешивания.



Сэндвич-тостер предназначен исключительно для домашнего пользования, внутри помещений.

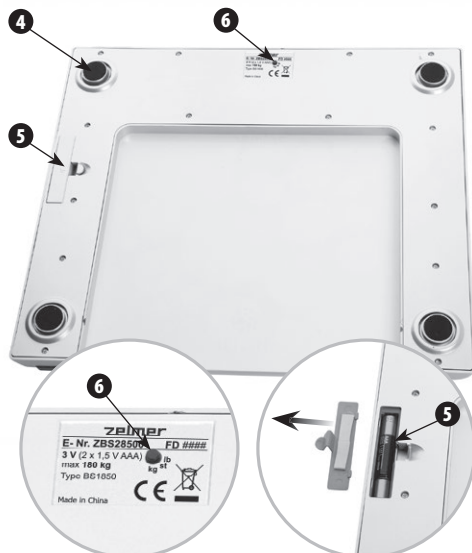
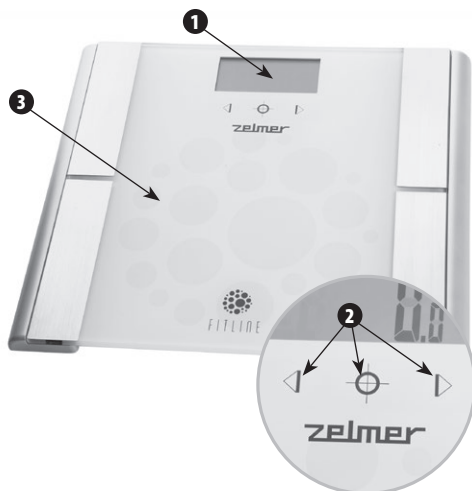
Технические параметры

Технические параметры указаны на информационном табло изделия. Весы ZELMER соответствуют требованиям действующих норм. Изделие помечено знаком CE - на информационном табло.

- Максимальная нагрузка: 180 кг / 28 st 8 фунтов / 400 фунтов
- Допустимая погрешность измерения: 0,1 кг / 0,2 фунтов
- Питание - батарейка: 1,5 V AAA
- Рост: 80-220 см, 2'8" - 7'2"
- Возраст: 6-100 лет
- 12 памятей пользователя
- Детский режим: 6-12 лет
- Режим спортсмена: 15-50 лет
- Точность измерения:
 - 0,1% состава жировой ткани в организме
 - 0,1% состава воды в организме
 - 0,1% состава массы мускулатуры
 - 1 ккал BMR

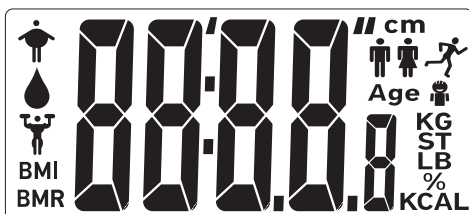
Устройство весов

- 1 Дисплей
- 2 Функциональные кнопки
- 3 Взвешивающая платформа с системой измерения ВИА (биоэлектрический анализ импеданса)
- 4 Резиновые ножки
- 5 Отсек для батарей (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Кнопка изменения единицы измерения



Панель управления

ДИСПЛЕЙ – ОБОЗНАЧЕНИЯ СИМВОЛОВ



– пол и телосложение

– содержание жировой массы

– содержание воды

– содержание мышечной массы

BMI – показатель массы тела

BMR – показатель максимальной потребности в калориях

Age – возраст

KG
ST
LB
%
KCAL
– измерительные единицы

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

– установление / подтверждение


– увеличение значения / выбор

– уменьшение значения / выбор

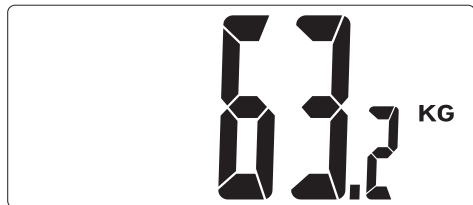
Эксплуатация и действие весов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 1 Вынуть весы из упаковки.
- 2 Вставить соответствующие батарейки в отсек для батарей (смотри «ЗАМЕНА БАТАРЕЙ»).
- 3 Включить весы, встав на взвешивающую платформу.
- 4 Установить требуемую единицу измерения, нажимая кнопку изменения единицы измерения, которая находится в нижней части весов, пока на дисплее не высветится требуемая единица.
- 5 Ввести данные взвешиваемого человека (смотри «ФУНКЦИЯ АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА»).

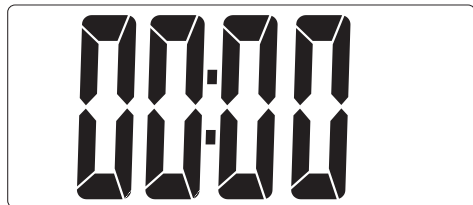
⑥ Чтобы выполнить измерение, подождите, пока на дисплее не появится . Встаньте ногами на взвешивающую платформу таким образом, чтобы ноги находились на металлических пластинках по обеим сторонам взвешивающей платформы.

⑦a Когда значение измерения стабилизируется, а пользователь не был распознан, прибор высветит результат измерения веса и после около 5 секунд выключится автоматически (функция взвешивания).



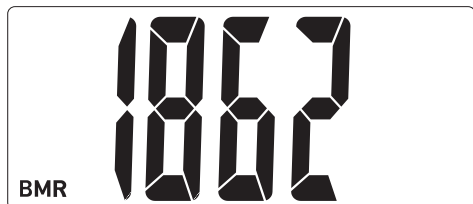
i Пользователь не будет распознан, если ноги изолированы (например, в обуви) от датчиков, находящихся на взвешивающей платформе.

⑦b Когда значение измерения стабилизируется, и пользователь будет введен и распознан, весы начнут выполнение измерения.



Прибор, кроме веса, показывает содержание мышечной массы, жира, воды, показатель BMI и BMR.

i Данные будут высвечиваться поочередно в течении 3 секунд и 2 раза повторно, а потом прибор выключится автоматически.



i Чтобы получить как можно более точный и валидный результат, протрите стопы влажной тряпочкой и станьте на весы влажными ногами.

Полученные результаты сравните с таблицами, помещенными в дальнейшем в этой инструкции (см. Таблицы результатов).

ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

Отсек для батарей находится на оборотной стороне весов.

- ① Чтобы заменить батарею, откройте крышку хранилища для батарей и выньте использованные батареи.
- ② Вставьте 2 новые батареи 1,5 V AAA.



Обратите внимание на соблюдение правильной полярности батарей.



Правильный способ установки батарей описан внутри отсека для батарей.

- ③ Закройте крышку отсека для батарей.

ФУНКЦИЯ АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА






На основе введенных личных данных (пол, возраст, рост) и выполненных измерений прибор, кроме веса, показывает такие параметры, как: содержание мышечной массы, жира и воды в организме, а также BMI и BMR.

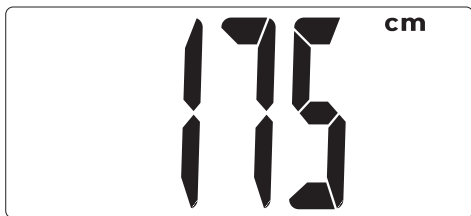


Весы могут запомнить 12 разных пользователей.



Чтобы ввести персональные данные, следуйте указаниям, приведенным ниже.






ВЫБОР МЕСТА В ПАМЯТИ

- ① Нажмите кнопку , чтобы запустить режим настроек. Начнет мигать  что обозначает данные для 1 лица.
- ② Кнопками ,  задайте номер.
- ③ Нажмите кнопку , чтобы подтвердить выбор и перейти к введению следующих данных.



ВЫБОР ПОЛА И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ


Чтобы настроить пол и телосложение, с помощью кнопок ,  выберите соответствующий символ.


Для выбора доступны следующие варианты: мужчина , женщина , мужчина-спортсмен , женщина-спортсменка , ребенок .




Настройки последующих параметров вводите аналогично.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ИНДИКАТОРЫ


Заменить батарею – на дисплее появится символ «». Весы выключатся автоматически через несколько секунд.

«» – отсутствие стабильного значения измерения, неудачное измерение состава массы жировой ткани.

Перегрузка – если взвешиваемое значение превысит 180 кг, на дисплее появится символ «». Устраните нагрузку, чтобы избежать повреждения весов.



Во время взвешивания соблюдайте максимальную допустимую нагрузку на устройство, составляющую 180 кг.

«» – ошибка обнуления весов

Чистка и хранение

Чистите весы слегка увлажненной тряпочкой. Не погружайте весы в воду, не используйте едкие химические средства.

Экология – Забота об окружающей среде

Каждый пользователь может внести свой вклад в охрану окружающей среды. Это не требует особых усилий.

С этой целью:

Картонные упаковки сдавайте в макулатуру.

Полиэтиленовые мешки (PE) выбрасывайте в контейнер, предназначенный для пластика.

Запрещается выбрасывать использованные батарейки в обычный смешанный мусор (токсичные тяжелые металлы). Их следует сдавать в специализированные пункты сбора отработанных батареек и аккумуляторов.



Перед утилизацией старого электробытового прибора выньте из него батарейки.

Непригодный прибор отдайте в соответствующий пункт по утилизации, т.к. содержащиеся в приборе вредные компоненты могут создавать угрозу для окружающей среды.

Не выбрасывайте прибор вместе с коммунальными отходами!!!

Таблицы результатов

ПРОЦЕНТНЫЙ СОСТАВ ЖИРОВОЙ МАССЫ – ГРАНИЦЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Оптимальный	Умеренный	Высокий
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

ПРОЦЕНТНЫЙ СОСТАВ ЖИРОВОЙ МАССЫ – ГРАНИЦЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Оптимальный	Умеренный	Высокий
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

ПРОЦЕНТНЫЙ СОСТАВ ЖИРОВОЙ МАССЫ – ГРАНИЦЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Возраст	Низкий	Оптимальный	Умеренный	Высокий
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

ПРОЦЕНТНЫЙ СОСТАВ ЖИРОВОЙ МАССЫ – ГРАНИЦЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Возраст	Низкий	Оптимальный	Умеренный	Высокий
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42



Опубликованные границы состава % жировой ткани в организме служат только в целях ориентации. Перед введением изменений в диете и программе упражнений следует всегда обратиться за советом к врачу.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТАВА ВОДЫ

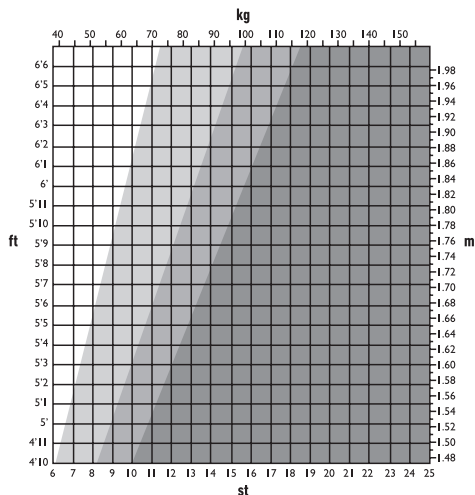
	Границы % BF	Оптимальные границы % TBW
Мужчины	4 до 14%	70 до 63%
	15 до 21%	63 до 57%
	22 до 24%	57 до 55%
	25 и выше	55 до 37%
Женщины	4 до 20%	70 до 58%
	21 до 29%	58 до 52%
	30 до 32%	52 до 49%
	33 и выше	49 до 37%



Представленные границы состава % воды в организме служат исключительно в целях ориентации. Перед введением изменений в диете и программе упражнений следует всегда обратиться за советом к врачу.

BMI

Указатель массы тела (BMI – Body Mass Index) выражает отношение веса к росту и обычно служит для классификации недостаточного веса, избыточного веса, а также ожирения у взрослых. Эти веса могут рассчитать ваш показатель BMI. Категории BMI представлены ниже в таблице поддерживаются WHO (Мировой Организацией Здоровья – World Health Organization) и могут использоваться для интерпретации значения BMI.



Вашу категорию BMI можно определить с помощью нижеуказанной таблицы.

Категория BMI	Значение BMI Сильно	Проблемы со здоровьем на основании только BMI
< 18.5	Недостаточный вес	Умеренные
18.6-24.9	Нормальный	Низкие
25-29.9	Избыточный вес	Умеренные
30+	Ожирение	Высокие



Если график/таблица определяют, что вы не помещаетесь в границы правильного веса, перед проведением каких-либо действий следует обратиться к врачу. Классификации BMI относятся только к взрослым лицам (старше 19 лет).

BMR

Ваш показатель основного обмена веществ (BMR) является большинством энергии (в калориях), которое используется телом во время отдыха, с целью обеспечения правильного функционирования организма. Эта постоянная работа составляет около 60-70% использования калорий и включает биение сердца, дыхание и удержание температуры тела. На показатель BMR имеет влияние много факторов, в том числе возраст, вес, рост, пол, диета, а также стиль жизни.

Импортер/изготовитель не несет ответственности за возможный ущерб, причиненный в результате использования весов не по назначению или неправильного обращения с ними. Импортер/изготовитель сохраняет за собой право на модификацию прибора в любой момент без предварительного уведомления, с целью соблюдения правовых норм, нормативных актов, директив или введения конструктивных изменений, а также по коммерческим, эстетическим и другим причинам.

Поздравяваме Ви за избора и добре дошли сред потребителите на продукти ZELMER.

Моля прочетете внимателно тази инструкция за употреба. Особено внимание обърнете на препоръките за безопасност. Моля запазете инструкцията за употреба, за да можете да я ползвате и по време на по-нататъшното използване на уреда.

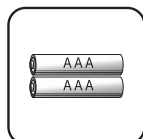
Указания касаящи използването на везната



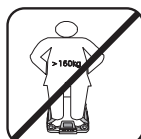
Не удряйте



Не използвайте и не съхранявайте във влажно място



Ако не използвате везната през продължително време извадете батериите



Избягвайте претоварвания



Не съхранявайте нищо на повърхността на везната



Не потапяйте във вода



Внимавайте да не се подхлъзнете на плочата на везната



Хората с пейсмейкър не трябва да използват това устройство. В случай на съмнение, свържете се с вашия лекар.



Бременните жени трябва да използват само функцията за мерене на теглото.



Уредът е предназначен само за домашно използване, в затворени помещения.

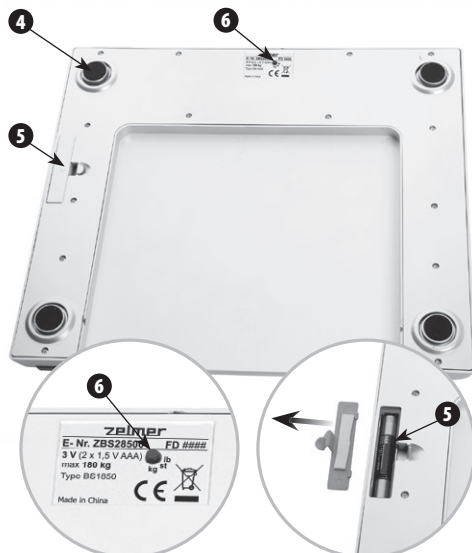
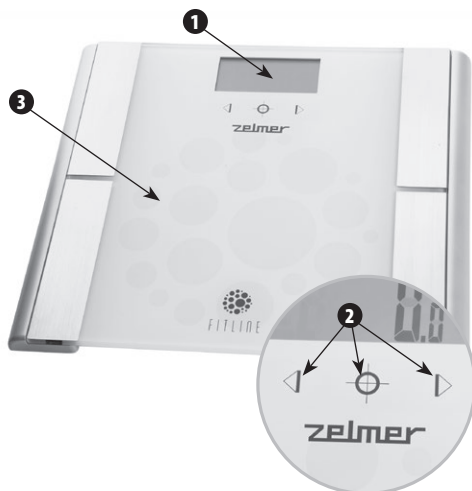
Технически данни

Техническите параметри се намират в информационната табела на уреда. Везната ZELMER отговаря на изискванията на действащите норми. Уредът е обозначен със знак CE на информационната табела.

- Максимално натоварване: 180 кг / 28 st 8 lb / 400 lb
- Увеличение на измерваното тегло: 0,1 кг / 0,2 lb
- Означение на батериите: 1,5 V AAA
- Височина: 80-220 см, 2'8" - 7'2"
- Възраст: 6-100 години
- 12 памети на потребителя
- Детски режим: 6-12 години
- Спортен режим: 15-50 години
- Точност на измерването:
 - 0,1% съдържание на мазнини в организма
 - 0,1% съдържание на вода в организма
 - 0,1% съдържание на мускулна маса
 - 1 kcal BMR

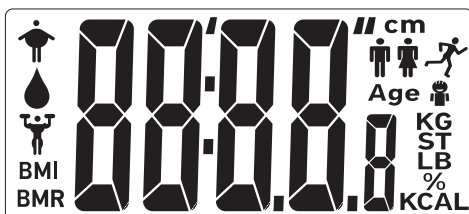
Елементи на везната

- 1 Дисплей
- 2 Функционални бутони
- 3 Платформа за мерене със система за измерване BIA (Биоелектричен импеданс анализ)
- 4 Гумени крачета
- 5 Бокс за батерии (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Бутони за смяна на единиците за измерване



Контролен панел

ДИСПЛЕЙ – ЗНАЧЕНИЕ НА СИМВОЛИТЕ



– пол и строеж на тялото

– съдържание на мастна маса

– съдържание на вода

– съдържание на мускулна маса

BMI – индекс на телесната маса

BMR – показател за оптималната нужда от калории

Age – възраст

KG
ST
LB
%
KCAL
– измерителни единици

ФУНКЦИОНАЛНИ БУТОНИ

– настройте / потвърдете

– увеличаване на стойността / избор

– намаляване на стойността / избор

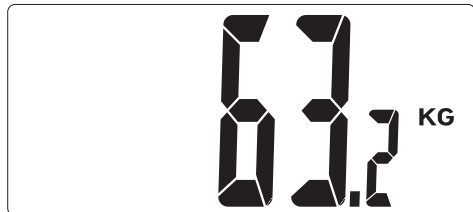
Обслужване и работа на везната

НАЧИН НА ИЗПОЛЗВАНЕ

- 1 Извадете везната от опаковката.
- 2 Сложете съответните батерии в бокса за батерии (вижте „СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ“).
- 3 Включете везната натискайки платформата за мерене.
- 4 Настройте желаната единица за измерване, натискайки бутоните за смяна на единиците за измерване, намиращ се от долната страна на везната, до момента когато се появи желаната единица за измерване.
- 5 Въведете данните на измерваното лице (вижте „ФУНКЦИЯ АНАЛИЗ НА ТЯЛОТО“).

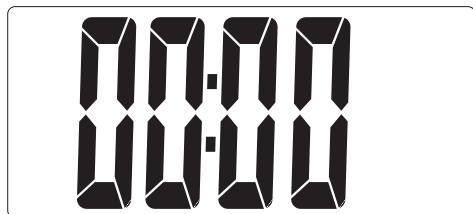
⑥ За да извършите измерването, почакайте докато на дисплея се появи . Станете на платформата за измерване по такъв начин, че стъпалата да се намират на металните плочи от двете страни на платформата за измерване.

⑦a) Когато измерената стойност е стабилна, и потребителят не е разпознат от устройството, появява се измереното тегло и след около 5 секунди уреда ще се изключи автоматично (функцията за претегляне).



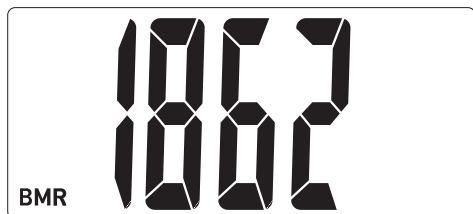
i Потребителят няма да бъде разпознат, ако краката са изолирани (напр. обувки) от датчиците разположени на платформата за измерване.

⑦b) Когато измервана стойност е стабилна и потребителя е разпознат и въведен, везната започва да извършва измерването.



Освен теглото уредът ще покаже съдържанието на мускулната маса, мазнини, съдържанието на вода, индексите BMI и BMR.

i Данните ще се появяват през 3 секунди и ще се повтарят по 2 пъти, след което уредът се изключва автоматично.



i За най-точни и надеждни измервания, избършете краката с влажна кърпа и стъпелте на везната с мокри крака.

Получените резултати сравнете с тези в таблицата, намираща се по-надолу в тази инструкция (вижте Таблица с резултати).

СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Бокса за батериите се намира отдолу на везната.

① За да смените батериите, отворете капака на бокса за батерии и извадете изтощените батерии.

② Сложете 2 нови батерии 1,5 V AAA.



Обърнете внимание на това да бъде запазена правилната посока на полюсите на батериите.



Правилния начин на подреждане на батериите е означен на вътрешната страна на бокса за батериите.

③ Затворете капака на бокса за батериите

ФУНКЦИЯ АНАЛИЗ НА ТЯЛОТО

Въз основа на въведените лични данни (пол, възраст, ръст) и извършените измервания уредът освен теглото показва и параметри като: съдържание на мускулна маса, мазнини и вода в организма, а също така и индексите BMI и BMR.



Везната може да помни 12 различни потребители.

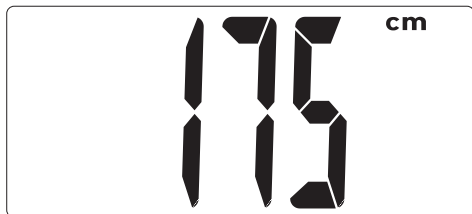
За да въведете данните на лицето постъпвайте според инструкциите по долу:

ИЗБОР НА МЯСТО В ПАМЕТТА

① Натиснете бутона , за да стартирате режим на настройки. Започва да мига означава данните за 1 лице.

② С бутоните , въведете номер.

③ Натиснете бутона , за да потвърдите избора си и преминете към въвеждане на по-нататъшна информация за лицето.



ИЗБОР НА ПОЛА И СТРОЕЖА НА ТЯЛОТО


За да настроите пола и строежа на тялото, с помощта на бутоните , изберете съответния символ.


На разположение са следните опции: мъж , жена , мъж спортист , жена спортист , дете .




Настройката на следващите параметри въвеждайте аналогично както по горе.

ПРЕДУПРЕЖДАВАЩИ СИМВОЛИ

Сменете батериите – на дисплея се появява символа „“. Везната се изключва автоматично след няколко секунди.

„“ – липсата на стабилна измерена стойност, не успешно измерване на мастната маса.

Претоварване – ако теглото на измервания обект премине 180 кг, на дисплея на везната се появява символа „“. Премахнете натоварването, за да предотвратите повреждането на везната.



По време на измерване на теглото, съблюдавайте максимално допустимото натоварване на измерващия уред, което е 180 кг.

„“ – грешка при нулиране на везната.

Чистене и поддържане

Чистете везната с леко влажна кърпа. Не потопявайте везната във вода, и не използвайте агресивни химични препарати за чистене.

Екология – Грижа за околната среда

Всеки потребител може да допринесе за опазването на околната среда. Това не е трудно нито скъпо. За тази цел:

Картонените опаковки предайте за вторични суровини.

Полиетиленовите пликове (ПЕ) изхвърлете в контейнера за пластмаса.

Батериите съдържат вещества, вредни за околната среда. Те не бива да се изхвърлят заедно с останалите домакински отпадъци, а трябва да се предадат в пункт за събиране на вторични суровини. Преди изхвърлянето или предаването на уреда в пункт за събиране на вторични суровини, не забравяйте да извадите батериите от мястото им.



Извадения уред предайте в съответния пункт за събиране на уреди, тъй като намиращите се в уреда опасни съставки често могат да представляват опасност за околната среда.

Не изхвърляйте в кофи за битови отпадъци!!!

Таблицы с резултати

ПРОЦЕНТНО СЪДЪРЖАНЕ НА МАЗНИНА – ОБХВАТ ЗА МОМЧЕТА

Възраст	Ниска	Оптимална	Умерена	Висока
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

ПРОЦЕНТНО СЪДЪРЖАНЕ НА МАЗНИНА – ОБХВАТ ЗА МОМЧЕТА

Възраст	Ниска	Оптимална	Умерена	Висока
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

ПРОЦЕНТНО СЪДЪРЖАНЕ НА МАЗНИНА – ОБХВАТ ЗА МЪЖЕ

Възраст	Ниска	Оптимална	Умерена	Висока
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

ПРОЦЕНТНО СЪДЪРЖАНЕ НА МАЗНИНА – ОБХВАТ ЗА ЖЕНИ

Възраст	Ниска	Оптимална	Умерена	Висока
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42

i Данните в таблиците с обхватите за % съдържание на мазнини в организма да се използват само ориентировъчно. Преди да въведете промени във Вашата диета или програма за упражнения моля консултирайте се с лекар.

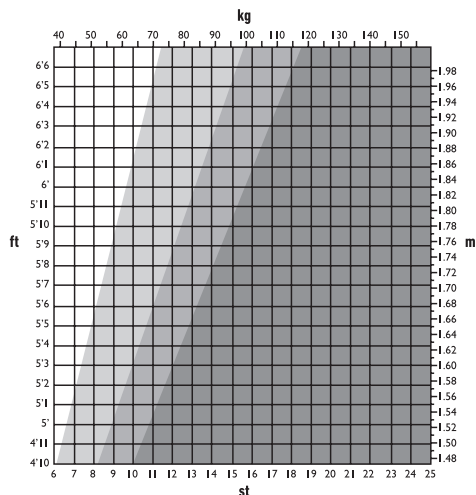
СХЕМА НА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВОДА В ОРГАНИЗЪМА

	Обхват % BF	Оптимален обхват % TBW
Мъже	4 до 14%	70 до 63%
	15 до 21%	63 до 57%
	22 до 24%	57 до 55%
	25 и повече	55 до 37%
Жени	4 до 20%	70 до 58%
	21 до 29%	58 до 52%
	30 до 32%	52 до 49%
	33 и повече	49 до 37%

i Данните в таблиците с обхватите за % съдържание на вода в организма да се използват само ориентировъчно. Преди да въведете промени във Вашата диета или програма за упражнения моля консултирайте се с лекар.

BMI

Индекс на телесната маса (BMI – Body Mass Index) е съотношението на теглото към височината и обикновено се използва за класифициране на поднормено тегло, наднорменото тегло и затлъстяване при възрастни. Тази везна може да изчисли Вашият процент BMI. Категориите на BMI представени по-долу на диаграмата и в таблицата са приети от WHO (Световната Организация за Здраве – World Health Organization) и могат да бъдат използвани за интерпретиране на стойностите на BMI.



Вашата категория BMI можете да определите с помощта на таблицата по-долу.

Категория BMI	Стойност BMI Значение	Здравословни проблеми на основата само на BMI
< 18.5	Поднормено тегло	Умерени
18.6-24.9	Нормален	Нисък
25-29.9	Наднормено тегло	Умерен
30+	Пълнота	Висок

i Ако диаграмата/табелата показва, че не сте в обхвата на нормалното тегло, преди да започнете каквито и да действия най-напред се консултирайте с лекар специалист. Класификатора на BMI касае само и изключително възрастни хора (над 19 годишна възраст).

BMR

Базалният метаболизъм (BMR) е прогнозната сума на енергия (измерена в калории) консумирана от организма по време на почивка, за да се гарантира правилното функциониране на организма. Тази постоянна работа е около 60-70% от консумацията на калории и включват сърдечен ритъм, дишане и поддържане на телесната температура. На BMR влияят много фактори, включително възраст, тегло, ръст, пол, начин на хранене и начин на живот.

Вносителят/производителят не отговаря за евентуални повреди, предизвикани от използване на уреда по начин, несъответстващ на неговото предназначение, или неправилната му употреба.

Вносителят/производителят си запазва правото да модифицира уреда във всеки момент, без предварително уведомление, с цел изпълнение на правните разпоредби, стандарти, директиви или по конструктивни, търговски, естетически и други причини.

Вітаємо Вас із вибором нашого пристрою та ласкаво просимо до спільноти користувачів товарами Zelmer.

Просимо уважно прочитати цю інструкцію з користування. Особливу увагу треба звернути на вказівки з безпеки. Інструкцію просимо зберегти, щоб при необхідності скористатися нею під час користування у майбутньому.

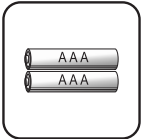
Вказівки з використання вагів



Не вдаряти



Не використовувати і не зберігати у вологому середовищі



Якщо ваги не використовуються протягом тривалого часу, вийміть батарейку



Уникати перевантаження



Не складати нічого зверху вагів



Не занурювати у воді



Слідкувати, щоб не послизнутися на слизьких вагах



Особи із стимуляторами серця не повинні використовувати цей прилад. У випадку сумнівів необхідно звернутися до лікаря.



Вагітні жінки повинні використовувати лише функцію зважування.



Обладнання призначене виключно для домашнього використання, усередині приміщень.

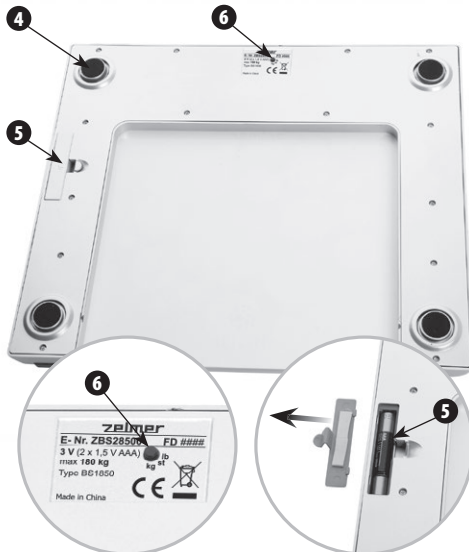
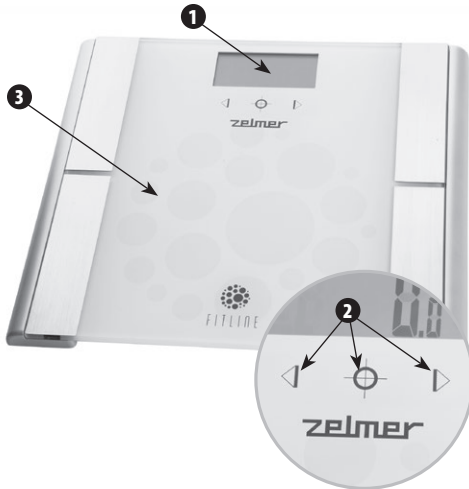
Технічні параметри

Технічні параметри вказані на інформаційному табло виробу. Ваги ZELMER виконують вимоги діючих норм. Виріб позначено знаком CE на інформаційному табло.

- Максимальне навантаження: 180 кг / 28 st 8 lb / 400 lb
- Збільшення допустимого відхилення: 0,1 кг / 0,2 lb
- Тип батарейки: 1,5 V AAA
- Ріст: 80-220 см, 2'8" - 7'2"
- Вік: 6-100 років
- 12 пам'ятей користувача
- Дитячий режим: 6-12 років
- Режим спортсмена: 15-50 років
- Точність вимірювання:
 - 0,1% вмісту жирової тканини в організмі
 - 0,1% вмісту води в організмі
 - 0,1% вмісту маси мускулатури
 - 1 ккал BMR

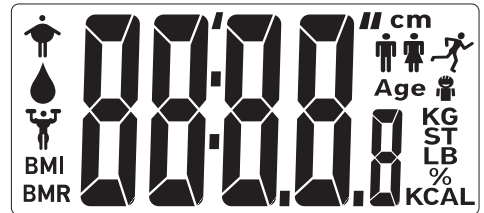
Конструкція вагів

- 1 Дисплей
- 2 Функціональні кнопки
- 3 Зважувальна платформа з системою вимірювання ВІА (біоелектричний аналіз імпедансу)
- 4 Гумові ніжки
- 5 Відсік для батарей (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Кнопка зміни одиниці виміру



Панель керування

ДИСПЛЕЙ – ПОЗНАЧЕННЯ СИМВОЛІВ



– стать і тілобудова

– вміст жирової маси

– вміст води

– вміст м'язової маси

BMI – показник маси тіла

BMR – показник максимальної потреби в калоріях

Age – вік

KG
ST
LB
%
KCAL – одиниці вимірювання

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

– установление / подтверждение


– увеличение значения / выбор

– уменьшение значения / выбор

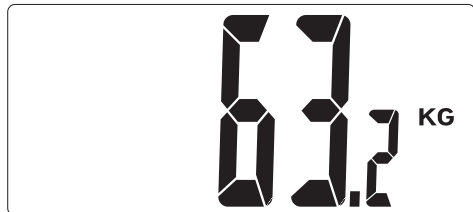
Експлуатація та дія вагів

СПОСОБИ ВИКОРИСТАННЯ

- 1 Вийняти ваги з упаковки.
- 2 Вставити відповідні батарейки у відсік для батарей (дивитись «ЗАМІНА БАТАРЕЙ»).
- 3 Ввімкнути ваги, стаючи на зважувальну платформу.
- 4 Встановити необхідну одиницю виміру, натискаючи кнопку зміни одиниці виміру, яка знаходиться в нижній частині вагів, поки на дисплеї не з'явиться необхідна одиниця.
- 5 Ввести дані зважуваної людини (дивитись «ФУНКЦІЯ АНАЛІЗУ СКЛАДУ ТІЛА»).

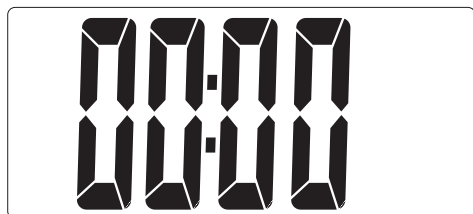
⑥ Щоб виконати вимір, зачекайте, поки на дисплеї не з'явиться . Встаньте ногами на зважувати платформу таким чином, щоб ноги знаходилися на металевих пластинках по обидва боки зважувати платформи.

⑦а Коли значення вимірювання стабілізується, а користувач не був розпізнаний, прилад висвітлить результат вимірювання ваги і після близько 5 секунд вимірювання автоматично (функція зважування).



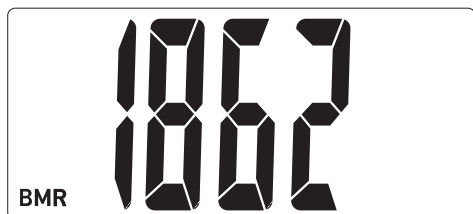
i Користувач не буде розпізнаний, якщо ноги ізольовані (наприклад, у взутті) від датчиків, які знаходяться на зважувальній платформі.

⑦б Коли значення вимірювання стабілізується, і користувач буде введений і розпізнаний, ваги почне виконання вимірювання.



Прилад, окрім ваги, показує вміст м'язової маси, жиру, води, показник BMI і BMR.

i Дані будуть висвічуватися по чергово впродовж 3 секунд і 2 рази повторно, а потім прилад вимкнеться автоматично.



i Щоб отримати якомога більш точний результат, протріть стопи вологою ганчіркою і станьте на вагу вологими ногами.

Отримані результати порівняйте з таблицями, розміщеними далі у цій інструкції (див. **Таблиці результатів**).

ЗАМІНА БАТАРЕЙ

Відсік для батарей знаходиться на зворотному боці вагів.

① Щоб замінити батарею, відкрийте кришку сховища для батарей і вийміть використані батареї.

② Вставте 2 нові батареї 1,5 V AAA.



Зверніть увагу на дотримання правильної полярності батарей.



Правильний спосіб установки батарей описаний всередині відсіку для батарей.

③ Закрийте кришку відсіку для батарей.

ФУНКЦІЯ АНАЛІЗУ СКЛАДУ ТІЛА

На основі введених особистих даних (стать, вік, зріст) і виконаних вимірювань прилад, окрім ваги, показує такі параметри, як: зміст м'язової маси, жиру і води в організмі, а також ІМТ і ПОР.




Ваги можуть запам'ятати 12 різних користувачів.

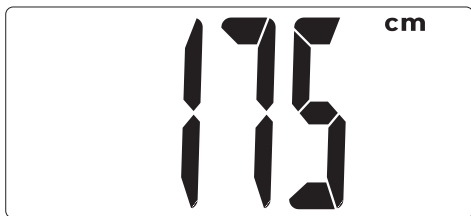
Щоб ввести персональні дані, дотримуйтеся вказівок, наведених нижче.

ВИБІР МІСЦЯ В ПАМ'ЯТІ



① Натисніть кнопку , щоб запустити режим налаштувань. Почне блимати  що позначає дані для 1 особи.


② Кнопками ,  задайте номер.

③ Натисніть кнопку , щоб підтвердити вибір і перейти до введення наступних даних.



ВИБІР СТАТІ І ТІЛОБУДОВИ


Щоб налаштувати стать і статуру, за допомогою кнопок ,  виберіть відповідний символ.

Для вибору доступні наступні варіанти: чоловік , жінка , чоловік-спортсмен , жінка-спортсменка , дитина .




Налаштування наступних параметрів проводиться аналогічно.

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ІНДИКАТОРИ

Замінити батарею – на дисплеї з'явиться символ «». Ваги вимкнуться автоматично через кілька секунд.

«» – відсутність стабільного значення вимірювання, невдале вимірювання вмісту маси жирової тканини.

Перевантаження – якщо значення зважування перевищить 180 кг, на дисплеї з'явиться символ «». Усуňte навантаження, щоб уникнути пошкодження вагів.



Під час зважування дотримуйтесь максимального допустимого навантаження пристрою, що складає 180 кг.

«» – помилка обнулення ваги.

Чистка і зберігання

Чистіть ваги злегка зволоженою ганчіркою. Не занурюйте ваги у воду, не використовуйте їдких хімічних засобів.

Екологія – Давайте дбати про навколишнє середовище

Кожен користувач може дбати про охорону навколишнього природного середовища. Це не потребує великих зусиль. З цією метою: Картонне упакування здайте в макулатуру. Поліетиленові мішки (PE) кинуть в контейнер для пластику.



Батареї містять шкідливі для природного середовища речовини. Не викидайте їх разом з іншими побутовими відходами, здайте їх до пункту збору вторинної сировини. Перед тим як викинути або здати обладнання до пункту вторинної сировини, потрібно пам'ятати про виняття батарей зі сховища для батарей

Відпрацьоване обладнання здайте у відповідний пункт з утилізації, тому що небезпечні компоненти, що містяться в обладнанні можуть загрожувати навколишнього середовища.

Не викидайте пристрій разом з побутовими відходами!!!

Транспортування і зберігання

- Транспортування виробу може здійснюватись усіма видами транспорту відповідно до вимог та правил які діють на конкретному виді транспорту.
- Під час перевезення повинна бути усунена можливість переміщення виробів всередині транспортного засобу.
- Під час транспортування залізницею перевезення повинно здійснюватися у критих вагонах або контейнерах дрібними чи повагонними відправками.
- Під час транспортування виробів на плоских піддонах вимоги до транспортування повинні відповідати ГОСТ 26663, або ГОСТ 19848 – в разі завстосування ящиків піддонів.

- Способи і засоби кріплення, схеми розміщення упакованих виробів (кількість ярусів, рядів) у транспортних засобах зазначені на упаковці.
- Вироби повинні зберігатися у опалювальних складських приміщеннях при температурі +5°C – +40°C. Умови зберігання повинні відповідати – 1(П) ГОСТ 15150.
- Умови складування виробів зазначені у технічних умовах.

Таблиці результатів

ВІДСОТКОВИЙ ВМІСТ ЖИРОВОЇ МАСИ – МЕЖИ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ

Вік	Низький	Оптимальний	Помірний	Високий
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

ВІДСОТКОВИЙ ВМІСТ ЖИРОВОЇ МАСИ – МЕЖИ ДЛЯ ДІВЧАТ

Вік	Низький	Оптимальний	Помірний	Високий
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

ВІДСОТКОВИЙ ВМІСТ ЖИРОВОЇ МАСИ – МЕЖИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Вік	Низький	Оптимальний	Помірний	Високий
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

ВІДСТОКОВИЙ ВМІСТ ЖИРОВОЇ МАСИ – МЕЖІ ДЛЯ ЖІНОК

Вік	Низький	Оптимальний	Помірний	Високий
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

i *Опубліковані межі вмісту % жирОВОЇ тканини в організмі служать виключно з метою орієнтації. Перед впровадженням змін у дієту і програму вправ слід завжди звернутися за порадою до лікаря.*

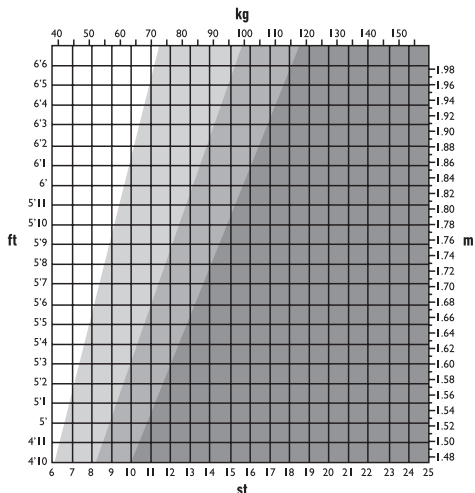
ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДУ ВОДИ

	Межі % BF	Оптимальні межі % TBW
Чоловіки	4 до 14%	70 до 63%
	15 до 21%	63 до 57%
	22 до 24%	57 до 55%
	25 і вище	55 до 37%
Жінки	4 до 20%	70 до 58%
	21 до 29%	58 до 52 %
	30 до 32 %	52 до 49%
	33 і вище	49 до 37%

i *Представлені межі вмісту % води в організмі служать виключно з метою орієнтації. Перед впровадженням змін у дієту і програму вправ слід завжди звернутися за порадою до лікаря.*

BMI

Показник маси тіла (BMI – Body Mass Index) виявляє відношення ваги до росту і зазвичай служить для класифікації недостатньої ваги, надміної ваги або ожиріння у дорослих. Ця вага може розрахувати ваш показник BMI. Категорії BMI, представлені нижче у таблиці, визнаються WHO (Світовою Організацією Здоров'я – World Health Organization) і можуть використовуватися для інтерпретації значення BMI.



Вашу категорію BMI можна визначити за допомогою наведеної нижче таблиці.

Категорія BMI	Значення BMI Сильно	Проблеми зі здоров'ям на підставі лише BMI
< 18.5	Недостатня вага	Помірні
18.6-24.9	Нормальна	Низькі
25-29.9	Надлишкова вага	Помірні
30+	Ожиріння	Високі

i *Якщо графік/таблиця визначають, що ви не вміщуєтесь у межах правильної ваги, перед проведенням будь-яких дій варто звернутися до лікаря. Класифікації BMI застосовуються лише щодо дорослих осіб (старших 19 років).*

BMR

Ваш показник основного обміну речовин (BMR) є більшістю енергії, яка затрачається тілом під час відпочинку, з метою забезпечення правильного функціонування організму. Ця постійна робота складає близько 60-70% використання калорій і включає биття серця, дихання та утримання температури тіла. На показник BMR має вплив багато факторів, в тому числі вік, вага, ріст, стать, дієта, а також стиль життя.

Імпортер/виробник не відповідає за можливі збитки, що виникли внаслідок використання обладнання не за його призначенням або його неналежного обслуговування.

Імпортер/виробник зберігає собі право модифікувати виріб у будь-який момент, без попереднього повідомлення, для пристосування до правових положень, стандартів, директив або у зв'язку з конструкційним, тоговельним, естетичним та іншими причинами.

Congratulations on your choice of our appliance, and welcome among the users of Zelmer products.

Please read this instruction manual carefully. Pay special attention to important safety instructions. Keep this instruction manual for future reference.

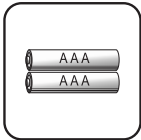
Handling instructions



Do not hit



Do not use or store in humid locations



Remove batteries if appliance is not to be used for a long period of time



Avoid overloading



Do not place any objects on the surface of the appliance



Do not immerse in water



Be careful not to slip when you step on the scale



People with pacemakers should not use the scale. In case of doubts ask your doctor for advice.



Pregnant women should use the weight reading function only.



The appliance is intended solely for household use, indoors.

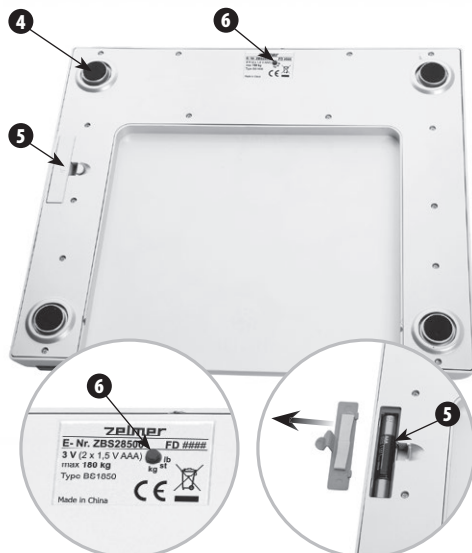
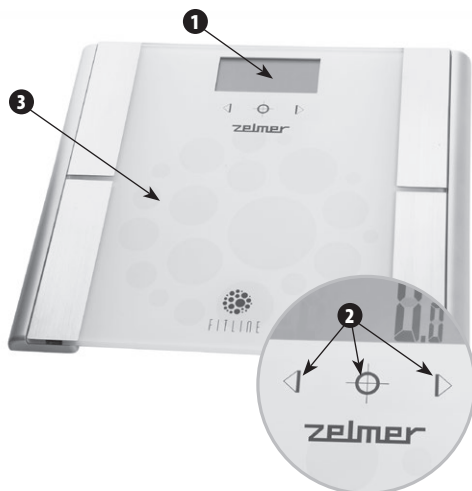
Technical data

Technical parameters are stated on the rating plate. ZELMER scales meet the requirements of relevant standards. The product is CE marked on the rating plate.

- Maximum load: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb
- Battery type: 1,5 V AAA
- Height: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Age: 6-100
- 12 user memories
- Children mode: 6-12 years of age
- Athlete mode: 15-50 years of age
- Measurement accuracy:
 - 0.1% body fat content
 - 0.1% body water content
 - 0.1% muscle mass content
 - 1 kcal BMR

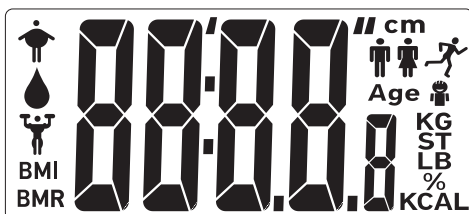
Description of the appliance

- 1 Electronic display
- 2 Function buttons
- 3 Weighing platform with BIA feature (bioelectrical impedance analysis)
- 4 Rubber feet
- 5 Battery compartment (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Weighing unit button



Control panel

DISPLAY SYMBOLS



– gender and body type

– body fat

– body water

– muscle mass

BMI – Body Mass Index

BMR – Basal Metabolic Rate

Age – age

KG
ST
LB
% – measurement units

KCAL

FUNCTION BUTTONS

– set / confirm

– increase / select

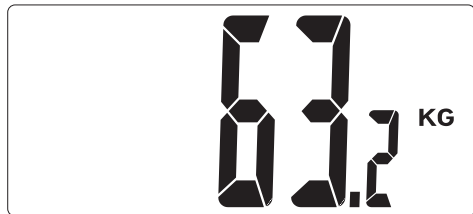
– decrease / select

Use and functions

HOW TO USE

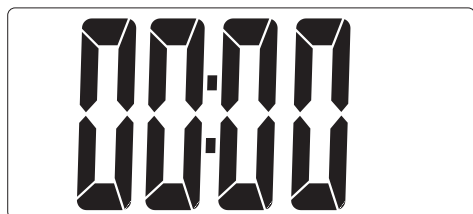
- 1 Remove the scales from the box.
- 2 Insert batteries into the battery compartment (see "REPLACING BATTERIES").
- 3 Switch on the scales by stepping on weighing platform.
- 4 Press the weighing unit button repeatedly until your required weighing unit shows on the display. The weighing unit button is located on the underside of the appliance.
- 5 Enter personal data of the user (see "BIA FEATURE").
- 6 To start your measurement, wait until the display shows . Step on the weighing platform with feet on the metal plates.

7a) When the weight is locked, and the user has not been recognized, the reading will be displayed for ca. 5 seconds, and the appliance will switch off automatically (weight measurement function).



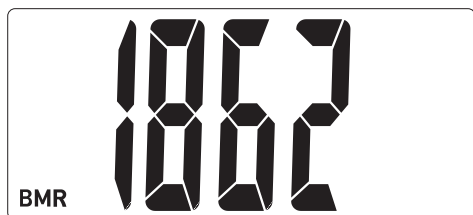
i The user will not be identified if feet are isolated from the sensors on the weighing platform (e.g. by shoes).

7b) The measurement will start once the reading has stabilised, the persona data of the user has been entered and the user has been identified.



In addition to weight the appliance also displays your body fat, muscle and water content, as well as the BMI and BMR indicators.

i The readings will be displayed for 3 seconds, one by one, and repeated twice. Then the appliance will switch off automatically.



i In order to obtain accurate and reliable results, wipe your feet with a damp cloth and step on the scale with slightly wet feet.

Compare your results with the results shown in the tables below (see the **Reference tables**).

REPLACING BATTERIES

The battery compartment is located on the underside of the appliance.

- 1) To replace batteries, open the battery compartment lid and remove the old batteries.
- 2) Insert 2 new 1,5 V AAA batteries.

! Make sure to insert the batteries the right way round.

i Check the inside of the compartment for correct polarity description.

- 3) Replace the battery compartment cover.

BODY COMPOSITION ANALYSIS

Based on the data entered (gender, age, height) and the measurements taken, the appliance, in addition to weight, also displays your body fat, muscle and water content, as well as the BMI and BMR indicators.

i The device is capable of storing data for 12 different users.

To enter personal data, proceed as follows:

SELECTING MEMORY STORAGE NUMBER

- 1) Press to enter the settings mode. The flashing icon indicates that the data of the first user can now be entered into the device memory.
- 2) Use , buttons to select storage location number.
- 3) Press to confirm your selection and enter the data of the next user.



SELECTING BODY TYPE AND GENDER

Use arrows , to select your body type and gender represented by respective symbols.

You can choose one of the following options: male , female , fit male , fit female , child .

i To set the remaining parameters, proceed as above.

WARNING INDICATORS

Change battery – the display will show “L 0”. The appliance will switch off after a few seconds.

“Err” – the reading has not been locked, body fat content reading failure.

Overload – if the load exceeds 180 kg, the display will show “0.00”. Remove excess weight to avoid damaging the device.



Do not exceed maximum load capacity of 180 kg.

“-” – zero value setting error.

Cleaning and maintenance

Clean with damp cloth. Do not submerge in water. Do not use abrasive detergents.

Ecology – Environment protection

Each user can contribute to protect the environment. It is neither difficult nor expensive. In order to do so:

Return cardboard packages to recycling points.

Throw polyethylene (PE) bags into appropriate containers.

Batteries contain substances harmful to the natural environment. Do not throw them away with other household waste. Return used batteries to recycling points. Before disposing of or returning the appliance to a recycling point make sure to remove the batteries from the battery compartment.

Return a worn out appliance to an appropriate collecting point as the components of the appliance may pose a threat to the environment.

Do not dispose into the domestic waste disposal!!!



Reference tables

BODY FAT CONTENT (%) – BOYS

Age	Low	Optimum	Moderate	High
6	≤12.4	12.5-19.5	19.6-22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7-20.4	20.5-24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8-21.3	21.4-25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9-22.2	22.3-26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9-22.8	22.9-27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7-23.0	23.1-28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2-22.7	22.8-27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6-22.0	22.1-26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0-21.3	21.4-25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5-20.7	20.8-24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2-20.3	20.4-24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9-20.1	20.2-23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7-20.1	20.2-23.5	≥23.6

BODY FAT CONTENT (%) – GIRLS

Age	Low	Optimum	Moderate	High
6	≤14.4	14.5-23.0	23.1-26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0-24.5	24.6-27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4-26.0	26.1-29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8-27.2	27.3-31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1-28.2	28.3-32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2-28.8	28.9-32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2-29.1	29.2-33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2-29.4	29.5-33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1-29.6	29.7-33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8-29.9	30.0-33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6-30.1	30.2-34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2-30.1	30.2-34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8-30.8	30.9-34.7	≥34.8

BODY FAT CONTENT (%) – MEN

Age	Low	Optimum	Moderate	High
19-39	≤8	8.1-19.9	20-24.9	≥25
40-59	≤11	11.1-21.9	22-27.9	≥28
60+	≤13	13.1-24.9	25-29.9	≥30

BODY FAT CONTENT (%) – WOMEN

Age	Low	Optimum	Moderate	High
19-39	≤21	21.1-32.9	33-38.9	≥39
40-59	≤23	23.1-33.9	34-39.9	≥40
60+	≤24	24.1-35.9	36-41.9	≥42



Body fat content (%) ranges presented above are for your information only. Before you change your diet or exercise program you should always consult a physician.

WATER CONTENT DIAGRAM

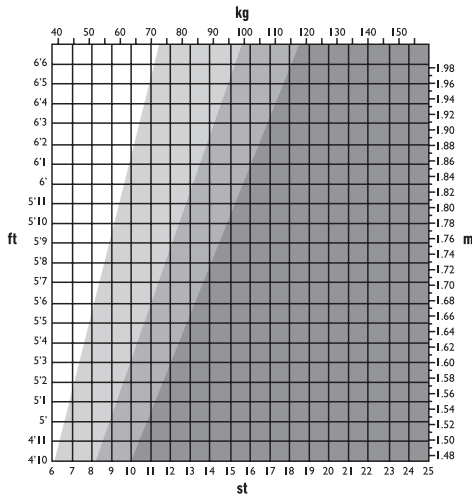
	BF Range (%)	Optimal range % TBW
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%



Body water content (%) ranges presented above are for your information only. Before you change your diet or exercise program you should always consult a physician.

BMI

Body Mass Index (BMI) is a weight-to-height ratio commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale is capable of calculating your BMI. The BMI categories presented in the diagram and the table below are recognized by WHO (World Health Organization), and they can be used to interpret BMI values.



You can check your BMI category in the table below

BMI category	BMI Value Interpretation	Health problems based on BMI only
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal weight	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obesity	High

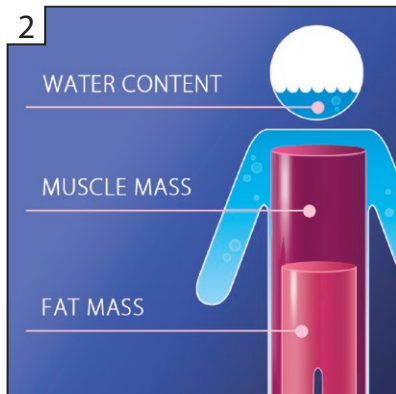
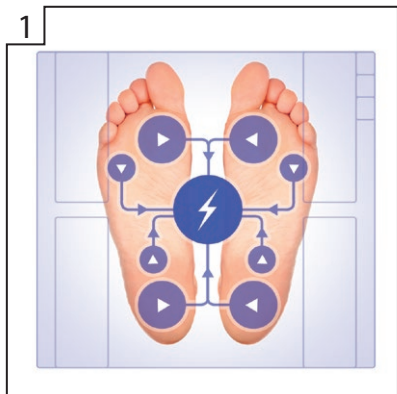


If the diagram/table shows that your weight does not fall within the normal weight range, you should consult your doctor before taking any actions. BMI categories can only be applied to adults (over 19 years of age).

BMR

Your basal metabolic rate (BMR) is the estimated amount of energy measured in calories that is used by your body at rest to maintain normal functioning of the organism. This continuous work consumes 60-70% of calories, and includes heartbeat, breathing and body temperature maintenance. Numerous factors, including age, weight, height, sex, diet and lifestyle have an impact on the BMR index.

The manufacturer/importer does not accept any liability for any damages resulting from unintended use or improper handling. The manufacturer/importer reserves his rights to modify the product any time in order to adjust it to law regulations, norms, directives, or due to construction, trade, aesthetic or other reasons, without notifying in advance.



PL 1. Zaawansowany system pomiaru przez stopy BIA (bio-elektryczna analiza impedancji) 2. Funkcja analizy składu ciała – podaje zawartość masy mięśniowej, tłuszczowej oraz wody w organizmie 3. Pamięć pomiaru dla 12 różnych użytkowników (wiek, płeć, wzrost) 4. Max. obciążenie – 180 kg (dokładność pomiaru 100 g)

CZ 1. Pokročilý systém měření BIA v chodidlových senzorech (bioelektrická analýza impedance) 2. Funkce analýzy složení těla – uvádí množství svalové a tukové hmoty a vody v organismu 3. Paměť měření pro 12 různých uživatelů (věk, pohlaví, výška) 4. Max. zatížení – 180 kg (přesnost měření 100 g)

SK 1. Pokročilý systém merania stopami BIA (bio-elektrická analýza impedance) 2. Funkcia analýzy zloženia tela – informuje o obsahu svalstva, tukov a vody v organizme 3. Pamäť merania pre 12 rôznych užívateľov (vek, pohlavie, vzrast) 4. Max. záťaž – 180 kg (presnosť merania 100 g)

HU 1. Fejlett, BIA-lábmérési rendszer (bio-elektromos impedancia mérés) 2. A testösszetétel elemzése funkció – mutatja a zsír-, víz- és izomtömeg mértékét a testben 3. 12 személyi adatainak tárolása (kor, nem, magasság) 4. Max. terhelhetőség – 180 kg (100 g pontosságú mérés)

RO 1. Sistem avansat de măsurare prin talpă BIA (analiza bio-electrică a impedanței) 2. Funcția de analizare a compoziției corporale - indică conținutul de masă musculară, grăsime și apă din organism 3. Memoria măsurărilor pentru 12 utilizatori diferiți (vârstă, sex, înălțime) 4. Sarcină max. – 180 kg (exactitatea măsurătorii de 100 g)

RU 1. Продвинутая система измерения через ступни BIA (биоэлектрический анализ импеданса – комплексного сопротивления) 2. Функция анализ состава тела - показывает содержание мышечной массы, жира и воды в организме 3. Память измерений для 12 разных пользователей (возраст, пол, рост) 4. Максимальная нагрузка – 180 кг (точность измерения 100 г)

BG 1. Напредналата система за измервания чрез стъпала BIA (био-електричен анализ на общо съпротивление) 2. Функция за анализ на състава на тялото - посочва съдържанието на мускулната маса, мазнините и съдържанието на вода в организма 3. Памет на измервания за 12 различни потребители (възраст, пол, ръст) 4. Максимално натоварване – 180 кг (точност на измервания 100 г)

UA 1. Технічно розвинута система вимірювання через ступні BIA (біо-електричний аналіз імпедансу – комплексного опору) 2. Функція аналіз складу тіла - показує вміст м'язової маси, жиру і води в організмі 3. Пам'ять вимірювань для 12 різних користувачів (вік, стать, зріст) 4. Максимальне навантаження – 180 кг (точність вимірювання 100 г)

EN 1. BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) advanced through feet measurement system 2. The body composition analysis – know your body fat, muscle and water content 3. Measurements memory for up to 12 individual users (age, sex, height) 4. Maximum load – 180 kg (accuracy of measurement 100 g)

Zelmer Pro Sp. z o.o.

ul. Hoffmanowej 19, 35-016 Rzeszów, POLAND

BS1850-001_v04