

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Χρησιμοποιεί τη βιοηλεκτρική αντίσταση για να προσδιορίσει το σωματικό λίπος. Στέλνει ένα ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα διαμέσου του σώματός μας για να προσδιορίσει την ποσότητα του λιπώδους ιστού, μέσω καταγραφής της αντίστασης.

- ▶ Μετρά 6 παράμετρους: βάρος, λίπος, νερό, οστική μάζα, θερμίδες και Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI).
- ▶ Έχει δυνατότητα μνήμης δεδομένων έως 10 χρηστών (κωδικό χρήστη, ηλικία, φύλο και ύψος)
- ▶ Εξοπλισμένη με αισθητήρες υψηλής ποιότητας
- ▶ Λειτουργία αφής (touch key)
- ▶ Αλλαγή μονάδας μέτρησης βάρους KG (kilograms) / LB (pounds) / ST (stone)
- ▶ LCD Display οθόνη (Blue Backlight)
- ▶ Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας και υπερφόρτωσης
- ▶ Αυτόματη επαναφορά στο μηδέν
- ▶ Αυτόματη ενεργοποίηση/απενεργοποίηση (on/off) της συσκευής

1. Σημαντικές πληροφορίες

1.1 Ασφάλεια

- Να μην χρησιμοποιείται η ζυγαριά από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π.χ βηματοδότης) γιατί ενδέχεται να υπάρξει βλάβη στη λειτουργία τους.
- Να μην χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης
- Προσοχή! Μην στέκεστε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν είναι βρεγμένη η επιφάνειά της.
- Προσοχή μην γλιστρήσετε
- Κρατήστε μακριά τα παιδιά από τα υλικά συσκευασίας της συσκευής
- Εάν το δέρμα σας ή τα μάτια σας έρθουν σε επαφή με υγρά μπαταρίας, ξεπλύνετε αμέσως με νερό και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Προσοχή κίνδυνος πνιγμού! Τα μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες ή μέρος αυτών. Κρατήστε τις μακριά από τα παιδιά.
- Εάν παρατηρήσετε διαρροή μπαταρίας, χρησιμοποιήστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τις με ένα στεγνό πανί.
- Προστατέψτε τις μπαταρίες από έντονη θερμότητα
- Κίνδυνος έκρηξης! Μην πετάτε τις μπαταρίες σε φωτιά
- Μην επαναφορτίζετε τις μπαταρίες
- Εάν δεν χρησιμοποιείται η συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα καλό είναι να αφαιρείτε τις μπαταρίες
- Χρησιμοποιείτε μόνο αντίστοιχου τύπου μπαταρίες στη συσκευή
- Πάντα πρέπει να αντικαθίστανται όλες οι μπαταρίες μαζί
- Μην κόβετε ή αποσυναρμολογείτε τις μπαταρίες

1.2 Γενικές Πληροφορίες

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο έδαφος για σωστές μετρήσεις
- Η ζυγαριά πρέπει να καθαρίζεται με ένα νωπό πανί. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.

- Προστατέψτε τη ζυγαριά από χτυπήματα, σκόνη, υγρασία, χημικά, υψηλές θερμοκρασίες (καλοριφέρ)

2. Λειτουργία

2.1 Μπαταρίες

Τοποθετήστε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις πόλωσης. Σε περίπτωση που η ζυγαριά δεν λειτουργεί ελέγξτε κι επανατοποθετήστε τις στη σωστή θέση. Η ζυγαριά είναι εξοπλισμένη με την ένδειξη χαμηλής μπαταρίας όπου εμφανίζεται ένα "LO" στην οθόνη και η ζυγαριά αυτομάτως απενεργοποιείται. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να αντικατασταθούν οι μπαταρίες (2xCR2032) και οι άδειες να ανακυκλωθούν.

2.2 Μέτρηση Βάρους Μόνο

Πατήστε πάνω στη ζυγαριά. Σταθείτε ακίνητοι με το βάρος σας μοιρασμένο και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά ξεκινά αμέσως να λαμβάνει μετρήσεις. Όταν οι ενδείξεις παραμείνουν σταθερές, η μέτρηση έχει ολοκληρωθεί. Μόλις κατεβείτε, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα ύστερα από λίγα δευτερόλεπτα.

2.3 Ρύθμιση πληροφοριών χρήστη

Για να μετρήσετε το ποσοστό λίπους και άλλες σωματικές μετρήσεις, πρέπει να εισάγετε τις προσωπικές σας παραμέτρους ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1. Ενεργοποιείστε τη συσκευή

Πατήστε το κουμπί SET. Η συσκευή θα επιβεβαιώσει την ενεργοποίηση και θα εμφανιστούν οι μετρήσεις του προηγούμενου χρήστη.

Βήμα 2. Χρησιμοποιήστε το κουμπί επιλογής στο κάτω μέρος για να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης βάρους που επιθυμείτε: Κιλά (Kg), Λίμπρες (Lb), Stones (ST).

Βήμα 3. Επιλέξτε τον προσωπικό σας κωδικό εισαγωγής δεδομένων από P01-P10. Απλώς πατήστε το κουμπί SET και ο κωδικός θα αναβοσβήνει.

Χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω και κάτω ▲▼ επιλέγετε τον προσωπικό σας κωδικό και πατάτε ξανά το SET για εισαγωγή.

Βήμα 4. Χρησιμοποιήστε τα βέλη πάνω και κάτω ▲▼ για να διαλέξετε την ηλικία σας (από 10 – 80 χρονών) και πατήστε το SET για εισαγωγή.

Βήμα 5. Επιλέξτε φύλλο χρησιμοποιώντας πάλι τα βέλη πάνω και κάτω ▲▼ και πατήστε το SET για εισαγωγή.

Βήμα 6. Προσδιορισμός Ύψους

Χρησιμοποιήστε τα βέλη πάνω και κάτω ▲▼ για να προσδιορίσετε το ύψος σας (από 100cm-220cm) και στη συνέχεια πατήστε το SET για εισαγωγή.

Σημείωση: Εάν έχετε κάνει κάποιο λάθος στις παραμέτρους πριν ολοκληρώσετε την εισαγωγή, μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία από το Βήμα 3.

2.4 Μετρήσεις

Αφού εισάγετε όλες τις παραπάνω παραμέτρους, μπορείτε τώρα να μετρήσετε το βάρος σας, το ποσοστό σωματικού λίπους και όλες τις υπόλοιπες μετρήσεις.

Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας ελαφρά στην επιφάνεια. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη "0.0"

- Επιλέξτε τον προσωπικό σας κωδικό μνήμης όπου έχουν περαστεί τα προσωπικά σας στοιχεία πατώντας συνεχόμενα τα βέλη πάνω και κάτω



- Πατήστε πάνω στη ζυγαριά ξυπόλητοι και βεβαιωθείτε ότι το βάρος σας είναι μοιρασμένο στα δυο σας πόδια. Σταθείτε πάνω στις μπάρες αλουμινίου και η ζυγαριά αυτομάτως αρχίζει να παίρνει μετρήσεις.

Ακολούθως εμφανίζονται οι παρακάτω πληροφορίες:

- Σωματικό βάρος σε Kg
- Ποσοστό σωματικού λίπους BF %
- Ποσοστό νερού %
- Ποσοστό Μυϊκής Μάζας %
- Ποσοστό Οστικής Μάζας %
- Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός σε θερμίδες (Kcal)

2.5 Σημαντικές πληροφορίες

- Για να μπορεί η ζυγαριά να πάρει μετρήσεις θα πρέπει να είστε ξυπόλητοι και βοηθάει εάν τα πέλματά σας έχουν λίγη υγρασία. Τα τελείως στεγνά πέλματα μπορεί να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα καθώς έχουν ανεπαρκή αγωγιμότητα.
- Τα πέλματα, πόδια, γάμπες και μηροί δεν πρέπει να ακουμπούν μεταξύ τους αλλιώς οι μετρήσεις δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν σωστά.
- Σταθείτε ακίνητοι κατά τη διάρκεια των μετρήσεων
- Περιμένετε αρκετές ώρες προτού ζυγιστείτε ύστερα από έντονη δραστηριότητα
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά αφού σηκωθείτε από το κρεβάτι ούτως ώστε να κατανεμηθεί το νερό στο σώμα σας.

Οι μετρήσεις δεν είναι αξιόπιστες για:

- Παιδιά κάτω των 10 ετών
- Περιπτώσεις πυρετού, συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωσης
- Για καρδιοπαθείς που βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή με αγγειοδιασταλτικά.
- Για περιπτώσεις με ανατομικές δυσαναλογίες στα πόδια σχετικά με το συνολικό τους βάρος (διαφορά ύψους μεταξύ των 2 ποδιών).

3. Αξιολόγηση Αποτελεσμάτων

Ποσοστό σωματικού λίπους:

Τα παρακάτω ποσοστά παρατίθενται όπως γενική καθοδήγηση

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 ΑΝΔΡΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Χαμηλότερες μετρήσεις εμφανίζονται σε αθλητές ανάλογα με τον τύπο των σπορ, την ένταση ή την φυσική κατάσταση.

Ποσοστό νερού:

Το ποσοστό νερού είναι συνήθως μέσα στα όρια όπως φαίνονται παρακάτω:

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 ΑΝΔΡΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Το σωματικό λίπος περιέχει λίγο νερό. Επομένως άτομα με υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά νερού από τα προτεινόμενα.

Στους αθλητές οι μετρήσεις μπορεί να ξεπεράσουν τις συνηθισμένες προτεινόμενες λόγω των χαμηλών ποσοστών σε σωματικό λίπος και υψηλό δείκτη Μυϊκής Μάζας.

Ποσοστό Μυϊκής Μάζας:

Το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι συνήθως μέσα στα όρια όπως φαίνονται παρακάτω:

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 ΑΝΔΡΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ποσοστό Οστικής Μάζας:

Το ποσοστό Οστικής Μάζας αυξάνεται ραγδαία κατά την παιδική ηλικία και φτάνει το μέγιστο μεταξύ των 30 και 40 χρόνων. Καθώς μεγαλώνουμε το ποσοστό οστικής μάζας μειώνεται σταδιακά. Μπορούμε ως ένα βαθμό να το αντιμετωπίσουμε με υγιεινή διατροφή.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην συγχέετε την οστική μάζα με την οστική πυκνότητα. Η τελευταία μπορεί να ελεγχθεί μόνο με εξειδικευμένα ιατρικά μηχανήματα.

Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός:

Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός είναι το ποσό της ενέργειας που χρειάζεται το σώμα όταν είναι σε κατάσταση απόλυτης χαλάρωσης για να διατηρήσει τις βασικές του λειτουργίες. Το ποσό αυτό εξαρτάται από το βάρος, το ύψος και την ηλικία. Το ποσό της ενέργειας που εμφανίζεται στη ζυγαριά (Kcal) δηλώνει τις θερμίδες που πρέπει να αναπληρώνονται στο σώμα με την τροφή.

4. Λανθασμένη Μέτρηση

Σε περίπτωση λανθασμένης μέτρησης η συσκευή εμφανίζει τα ακόλουθα:

- L0: Αντικατάσταση μπαταριών
- Err: Έχετε υπερβεί το ανώτατο όριο βάρους (3-180Kg)
- Err2: Τα ποσοστά λίπους και νερού δεν μπορούν να μετρηθούν με ακρίβεια (εάν το ποσοστό λίπους είναι λιγότερο από 5% ή μεγαλύτερο του 75%)