

Εγχειρίδιο χρήσης

Ζυγαριά σωματικής ανάλυσης

1. Χαρακτηριστικά

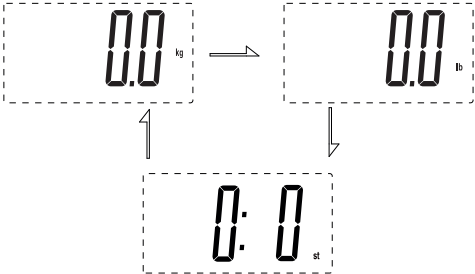
- 1.1 Πλήκτρα ρυθμίσεων: SET /UP(⏏) /DOWN(⏏)
- 1.2 Τροφοδοσία: 2x 3V CR2032 μπαταρία λιθίου
- 1.3 Μέγιστο βάρος: 180kg / 397lb / 28st: 5lb
- 1.4 Διαβάθμιση: 0.1kg / 0.2lb/1 lb
- 1.5 Ένδειξη υπερφόρτωσης: Err
- 1.6 Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας: Lo
- 1.7 Μηδενική ένδειξη: ----
- 1.8 Ένδειξη υψηλού ποσοστού σωματικού λίπους: ErrH
- 1.9 Ένδειξη χαμηλού ποσοστού σωματικού λίπους: ErrL
- 1.10 Πρόβλημα μέτρησης: Err2 (παρατήρηση)
- 1.11 Όρια ύψους: 100~240cm/3ft 3inch ~ 7ft 10inch
- 1-12. (age) Ηλικιακό εύρος: 10 - 80 ετών
- 1-13. (PB) Αριθμός χρηστών: P0,P9, 10 άτομα
- 1-14. (fat) Εύρος σωματικού λίπους: 5%~50%
- 1-15. (tew) Εύρος υγρών σώματος: 10%~80%
- 1-16. (M) Εύρος μυϊκής μάζας: 10%~80%
- 1-17. (♂) Εύρος οστικής μάζας : 0.5Kg~8.0Kg
- 1-18. (kcal) Ημερήσια πρόσληψη θερμίδων
- 1-19. (BMI) Δείκτης μάζας σώματος:
- 1.20 Εύρος αυτόματης αναγνώρισης: 2.0Kg
- 1.21 Κανονική και sport λειτουργία (🏃)

Παρατήρηση: βεβαιωθείτε ότι ανεβήκατε με γυμνά πόδια στο κέντρο της ζυγαριάς

2. Μετατροπή μονάδας μέτρησης

Πατήστε το πλήκτρο UNIT στο πίσω μέρος της ζυγαριάς για να επιλέξετε μονάδα μέτρησης (kg/lb/st). Η προεπιλεγμένη μονάδα είναι τα kg.

kg (κιλά), lb (λίβρες), st (λίθους)



Σημείωση: Αν χρησιμοποιείτε την ζυγαριά για πρώτη φορά ή αν έχετε αλλάξει θέση ή τοποθεσία, επανακινήστε την συσκευή ώστε να πραγματοποιηθεί βαθμονόμηση στην νέα επιφάνεια, εξασφαλίζοντας ακριβή μέτρηση.



3. Προσωπικά δεδομένα

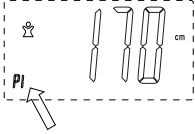
Εισάγετε τις παρακάτω παραμέτρους για να ρυθμίσετε το προφίλ χρήστη.

Θέση μνήμης(P)	P0 - P9
Ύψος	100~240cm/3ft 3inch ~ 7ft 10inch
Ηλικία	10 - 80 ετών
Φύλο	Άνδρας (♂), Γυναίκα (♀)
Λειτουργία sport	Άνδρας (♂), Γυναίκα (♀) Για άτομα που ασκούνται τακτικά

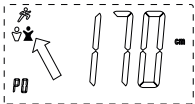
3.1 Πατήστε το πλήκτρο SET για να εισέλθετε σε κατάσταση ρύθμισης.



3.2 Πατήστε τα πλήκτρα ⏏ ή ⏏ για να επιλέξετε χρήστη. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο SET για επιβεβαίωση.



3.3 Πατήστε τα πλήκτρα ⏏ ή ⏏ για να επιλέξετε φύλο και κανονική ή sport λειτουργία. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο SET για επιβεβαίωση.



3.3 Πατήστε τα πλήκτρα ⏏ ή ⏏ για να για να ορίσετε ύψος. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο SET για επιβεβαίωση.



3.3 Πατήστε τα πλήκτρα ⏏ ή ⏏ για να ορίσετε ηλικία. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο SET για επιβεβαίωση.



4. Υπολογισμός σωματικής σύστασης

4.1 Όταν ολοκληρωθούν οι ρυθμίσεις, θα εμφανιστεί στην οθόνη της ζυγαριάς η ένδειξη "0.0"



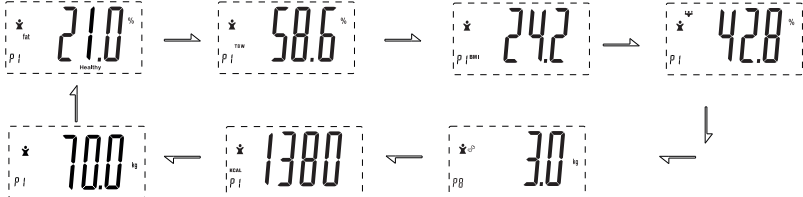
4.2 Ανεβείτε με γυμνά πόδια στη ζυγαριά. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαφή των ποδιών με τα ηλεκτρόδια της συσκευής. Αρχικά εμφανίζεται το βάρος σας.



4.3 Στην συνέχεια θα εμφανιστούν στην οθόνη 4 "Ο" από αριστερά προς τα δεξιά, υποδεικνύοντας ότι γίνεται ανάλυση της σωματικής σας σύστασης.



4.4 Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση θα εμφανιστούν στην οθόνη τα αποτελέσματα, ποσοστό λίπους σώματος, υγρά σώματος, ΔΜΣ, μυϊκή μάζα, οστική μάζα, θερμίδες και βάρος. Τα αποτελέσματα θα προβληθούν 2 φορές πριν απενεργοποιηθεί η ζυγαριά.



4.5 Στη συνέχεια τα στοιχεία του χρήστη θα εμφανιστούν στην οθόνη δίνοντας την δυνατότητα επιβεβαίωσης και η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί.



Ο βασικός μεταβολισμός αντανάκλα την ελάχιστη ενεργειακή απαίτηση για την επιβίωση και λειτουργία του οργανισμού μας.

Στον παρακάτω πίνακα προτείνεται η βασική ημερήσια ενεργειακή ανάγκη θερμίδων ανδρών, γυναικών.

Ημερήσια πρόσληψη θερμίδων (KJ)					
	Ηλικία	<17	18 ~ 29	30 ~ 50	>50
Άνδρας	<50kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95kg	2295	2040	1896	1828
	>95kg	2700	2400	2230	2150
Γυναίκα	<50g	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95kg	2151	2006	1845	1760
	<95kg	2530	2360	2170	2070

8. Οδηγίες ασφαλείας

- 8.1 Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι τοποθετημένη σε επίπεδη, λεία, σκληρή και σταθερή επιφάνεια. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει το ενδεχόμενο ανακρίβους μέτρησης.
- 8.2 Πριν ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι υγρή και ότι τα πόδια σας δεν είναι βρεγμένα. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης.
- 8.3 Η συσκευή δεν είναι αδιάβροχη. Μην εκθέτετε τη συσκευή σε υγρασία.
- 8.4 Καθαρίστε τη ζυγαριά χρησιμοποιώντας ένα ελαφρώς υγρό μαλακό πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ καθαριστικά λείανσης ή χημικά.
- 8.5 Εάν η ζυγαριά μεταφέρεται ή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες.
- 8.6 Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε για επαγγελματικούς, ιατρικούς ή άλλους σκοπούς.
- 8.7 Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- 8.8 Πριν από τη χρήση αυτής της συσκευής, διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης. Φυλάσσετε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

7. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Κατευθυντήριες γραμμές ποσοστού σωματικού λίπους

Ανάλυση σωματικού λίπους (%)								
Ηλικία	Γυναίκα				Άνδρας			
	Λιποβαρής	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος	Παχυσάρκος	Λιποβαρής	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος	Παχυσάρκος
10 - 39	<21	21 - 33	33 - 39	>39	<8	8 - 20	20 - 25	>25
40 - 59	<23	23 - 34	34 - 40	>40	<11	11 - 22	22 - 28	>28
60 - 80	<24	24 - 36	36 - 42	>42	<13	13 - 25	25 - 30	>30

Κατευθυντήριες γραμμές ποσοστού σωματικών υγρών

Ανάλυση σωματικών υγρών (%)						
Ηλικία	Γυναίκα			Άνδρας		
	Λιποβαρής	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος	Λιποβαρής	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος
10 - 15	<57	57 - 67	>67	<58	58 - 72	>72
16 - 30	<47	47 - 57	>57	<53	53 - 67	>67
31 - 60	<42	42 - 52	>52	<47	47 - 61	>61
61 - 80	<37	37 - 47	>47	<42	42 - 56	>56

Φυσιολογικό εύρος τιμών δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ)

ΔΜΣ (Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας)				
	Λιποβαρής	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος	Παχυσάρκος
ΔΜΣ	<18.5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	>30

Φυσιολογικό εύρος τιμών μυϊκής μάζας

Ανάλυση μυϊκής μάζας (%)		
Φύλο	Γυναίκα	Άνδρας
Κανονικό	>34%	>40%

Φυσιολογικό εύρος τιμών σκελετικής μάζας

Ανάλυση σκελετικής μάζας (kg)						
Φύλο	Γυναίκα			Άνδρας		
Βάρος	<45kg	45 - 60kg	>60kg	<60kg	60 - 75Kg	>75Kg
Σκελετική μάζα	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	3.2kg

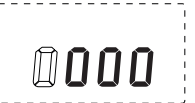
5. Αυτόματη αναγνώριση

Εάν έχετε ρυθμίσει το προσωπικό σας προφίλ με επιτυχία, στην επόμενη μέτρηση θα πραγματοποιηθεί αυτόματη αναγνώριση με βάση το βάρος.

5.1 Ανεβείτε με γυμνά πόδια στη ζυγαριά. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαφή των ποδιών με τα ηλεκτρόδια της συσκευής. Αρχικά εμφανίζεται το βάρος σας.



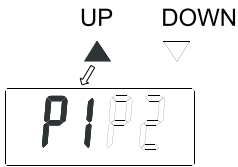
5.2 Στην συνέχεια θα εμφανιστούν στην οθόνη 4 "Ο" από αριστερά προς τα δεξιά, υποδεικνύοντας ότι γίνεται ανάλυση της σωματικής σας σύστασης.



5.3 Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση θα εμφανιστούν στην οθόνη σειρά τα αποτελέσματα.



5.4 Αν η ζυγαριά εντοπίσει παρόμοιο βάρος σε δύο χρήστες, θα εμφανίσει τα προφίλ και των δυο χρηστών. Χρησιμοποιείστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε το προφίλ σας. Η παρακάτω ένδειξη στην οθόνη υποδεικνύει ότι τα προφίλ P1 και P2 έχουν απόκλιση 2kg από το υπολογισμένο βάρος.



6. Υπολογισμός βάρους

Η ζυγαριά διαθέτει λειτουργία step-on. Εάν δεν εισαχθούν πληροφορίες χρήστη ή αν το βάρος του χρήστη δεν είναι ίδιο ή με απόκλιση 2kg από ήδη υπάρχον βάρος χρήστη, τότε η ζυγαριά θα μετρήσει το βάρος σας και θα το εμφανίσει έπειτα από μικρό χρονικό διάστημα στην οθόνη. Όταν κατεβείτε από την ζυγαριά, θα απενεργοποιηθεί μετά από λίγα δευτερόλεπτα.

