

SALTER

Модель 9124

**Электронные диагностические персональные
весы "MaxView"**

**www.salter-russia.ru
www.salterhousewares.com**

Как работают Электронные диагностические персональные весы "MaxView"?

Электронные диагностические персональные весы "MaxView" основаны на технологии БИА (Био Импедансный Анализ), которая в своей работе использует слабые электрические импульсы, пропускаемые сквозь тело для того, чтобы распознать мышечные ткани и отдельно мясные.

Эта технология безопасна, а электрические импульсы неощутимы. Контакт с телом происходит через металлическую поверхность (платформу) весов.

Одновременно данная технология определяет Ваш вес, жировую массу тела, уровень жидкости в организме, мышечную массу, индекс массы тела (ИМТ) и уровень базального метаболизма (УБМ).

Тем самым с помощью этих данных Вы можете сделать общее заключение о состоянии организма, и насколько Ваш вес оптимален. Эта модель диагностический весов также применима для измерения веса, уровня жировой массы и воды у детей и подростков возраста 6-17 лет. ИМТ и УБМ показатели не применимы к данной возрастной категории.

Необходимо отметить, что до 12 различных пользователей могут сохранять данные на этих весах.

Что такое уровень жировой массы тела?

Человеческое тело кроме всего прочего также состоит из определенного количества жира. Это необходимо для нормальной жизнедеятельности организма, т.к. именно эта масса помогает регулировать температуру тела, сохраняет необходимые витамины и помогает организму поддерживать необходимую жизнедеятельность в случае недостатка питания. При этом избыточная жировая масса либо, наоборот, ее недостаток, отрицательно влияют на организм. Несомненно, невозможно правильно определить свой собственный уровень жировой массы, просто посмотрев на себя в зеркало.

Крайне важно постоянно отслеживать уровень жировой массы тела в организме. Ведь именно процентный уровень жира в организме корректно отображает физическую или фитнес форму, т.к. просто снижение Вашего веса и приведение его в "норму" может зачастую означать, что Вы теряете мускульную массу, а не жировую.

Уровень жидкости в организме - зачем нужно его измерять?

Вода - это наиболее важный элемент, из которого состоит человеческое тело. Несмотря на то, что человеческий организм состоит как из воды, так и из твердых материалов, жидкости принадлежит гораздо больший процент. Если верить физиологам, то вода - это важнейшая составная часть организма, удельный вес которой достигает 70 процентов.

Следовательно, в теле массой 50 килограммов основная часть, т. е. 35 килограммов, принадлежит крови, лимфатической и внеклеточной жидкостям. И лишь 15 килограммов занимают органы, т. е. твердые компоненты. Измеряя только лишь собственный вес и уровень жировой массы, Вы можете недостаточно полноценно определить состояние организма, оперевшись на показания этих двух характеристик, показатели которых в норме. Лишь добавив к этим показателям измерение уровня воды в организме можно составить полноценную картину.

Что такое уровень базального метаболизма (УБМ)?

Уровень базального метаболизма (УБМ) – это количество энергии, необходимое человеку для жизни, при условии отсутствия физической нагрузки. Скорость метаболических процессов зависит от многих факторов, таких как пол, возраст, соотношение мышечной массы и внутреннего жира, а также количества времени, проведенного в физической активности, к времени, проведенному в покое. Как правило, УБМ мужчин выше, чем женщин, поскольку у них больше как гормона тестостерона, так и мышечной массы.

Метаболизм женщин возрастает при беременности и особенно – в период лактации, и падает во время менопаузы. Почему и как следить за показателями УБМ? Диагностические весы SALTER (Солтер) помогут Вам в этом.

Как определить мышечную массу тела?

Согласно Американскому Колледжу Спортивной Медицины, уровень мышечной массы тела может снижаться до 50% в течение жизни человека в период от 20 до 90 лет. В том случае, если Вы ничего не предпринимаете для замедления этого процесса, Вы увеличиваете уровень жировой массы тела, которая как раз и заменяет мышечную. Крайне важно знать процентный уровень мышечной массы тела, если Вы целенаправленно снижаете свой вес. Вот некоторые преимущества увеличения мышечной массы:

- замедление процесса потери организма нормальной физической формы, упругости костей;
- увеличение подвижности суставов;
- полноценное снижение веса в совокупности с диетой.

Нормально соотношение уровня жировой массы тела и воды в организме, в %

Диаграмма 1

мужчины			женщины				
возраст	Жировая масса	Уровень жидкости	возраст	Жировая масса	Уровень жидкости		
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+		
7	13-20%		7	15-25%			
8	13-21%		8	15-26%			
9	13-22%		9	16-27%			
10	13-23%		10	16-28%			
11	12-23%		11	16-29%			
12	12-22%		12	16-29%			
13	12-22%		13	16-29%			
14	11-21%		14	16-30%			
15	10-21%		15	16-30%			
16	10-20%		16	16-30%			
17	10-20%		17	15-30%			
18-29	8-19%		60%	18-29		20-30%	50%
30-39	11-21%			30-39		22-32%	
40-49	13-23%		55%	40-49		24-34%	47%
50-59	15-25%			50-59		26-36%	
60-69	17-27%		50%	60-69		28-38%	45%

Диаграмма 2

	уровень воды ниже нормы	нормальный и повышенный уровень жидкости
Низкий уровень жировой массы	Рекомендуются фитнес программы при наличии достаточного поступления воды в организм	Необходима фитнес программа
Нормальный уровень жировой массы	Нормальное общее состояние организма и веса, но недостаточное жидкости	Оптимальное соотношение уровня жировой и мускульной массы, а также веса тела
Высокий уровень жировой массы	Необходимо изменить диету, необходимо большее количество поступления воды в организм	Необходимо изменить диету

На показания уровня жидкости в организме влияет соотношение между уровнем жировой массы и мышечной. Если показатель уровня жировой массы высок, либо низкий показатель мышечной массы, показатель уровня жидкости будет иметь понижающую тенденцию.

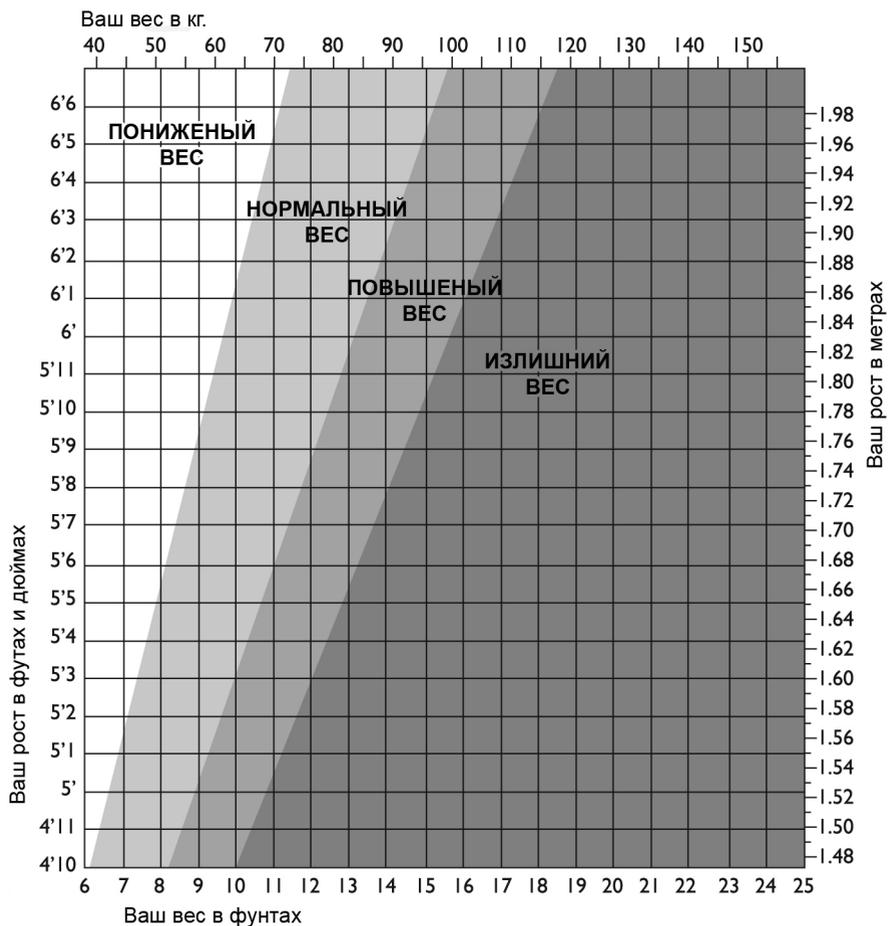
Необходимо помнить, что результаты измерений, такие как вес, уровень жировой массы и жидкости являются инструментами для части Вашей программы для поддержания здорового образа жизни. Кратковременные колебания данных показателей являются нормальными, но настоятельно рекомендуем Вам постоянно отслеживать и фиксировать эти показатели в виде графиков и т.д. на протяжении длительного периода времени, а не фокусируясь на внутрисдневных результатах. Данные весы предназначены только для домашнего использования, беременные женщины должны пользоваться этими весами только для обычного измерения веса!

Профессиональные рекомендации врачей диетологов обязательно должны предшествовать Вашему решению по применению той или иной программы диеты!

ВНИМАНИЕ: не используйте эти весы, если к Вам подключен кардиостимулятор или иной медицинский электрический измерительный прибор. В случае любых сомнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

Индекс массы тела — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека с его ростом, и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Эти электронные диагностические персональные весы "MaxView" позволяют легко его определить. Ниже приведен полезный график указывающий на уровень ИМТ.



Ваш уровень ИМТ может быть определен, используя таблицу внизу:

Показатель ИМТ	Значение показателя ИМТ	Уровень риска, основанный только на ИМТ
<18,5	Недостаточный вес	Средний
18,6-24,9	Нормальный вес	Низкий
25,-29,9	Повышенный вес	Средний
30+	Избыточный вес	Высокий

ВАЖНО: если график-таблица указывает на то, что Вы находитесь вне зоны нормального веса, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем предпринимать какие-либо действия по его изменению!

Уровень ИМТ можно определить только для взрослых людей, возрастом старше 20 лет.

Вопросы и ответы

Как определяется уровень жировой массы и жидкости в организме?

Электронные диагностические персональные весы "MaxView" Salter (Солтер) используют метод, называемый Био Импедансный Анализ (БИА).

Кратковременный сигнал посылается сквозь Ваше тело, через ступни и ноги. Этот сигнал беспрепятственно проходит сквозь мышечную массу, но не через жировую массу. Таким образом, измеряя уровень импеданса, т.е. сопротивления этому сигналу, определяется уровень жидкости и жировой массы.

Какой силы электрический ток проходит через тело во время измерения? Вредно ли это?

Сила пропускаемого тока менее, чем 1 микроампер, этот электрический импульс абсолютно не ощутим и безвреден. Человек не способен почувствовать электрический импульс такой силы. Тем не менее, следует отметить, что данный прибор запрещается использовать лицам, использующим любые имплантированные электронные медицинские стимуляторы, такие как кардиостимуляторы, во избежание сбоя в работе.

При измерении в разное время суток процентного содержания жировой ткани и воды в организме результаты сильно колеблются. Какое значение является более правильным?

Процентный уровень жировой ткани меняется вместе с уровнем жидкости в организме в течение дня. На самом деле не существует "правильного" времени суток для измерения. Вы должны выбрать такое время для измерения, когда чувствуете, что уровень жидкости в организме находится на оптимальном уровне. Избегайте измерений после принятия ванны или сеанса сауны, после интенсивных физических нагрузок, обильного питья или принятия пищи как минимум в течение 1-2 часов.

У моего приятеля диагностические весы другого производителя. Когда я делаю измерения с их помощью, результаты отличаются от тех, которые показывают мои весы SALTER. Почему это происходит?

Различные диагностические весы измеряют разные участки тела и используют различные алгоритмы при расчете уровня процентного содержания жировой массы в организме. В таком случае мы советуем Вам не прибегать к сравнению результатов измерения различными устройствами, а следить за динамикой изменений показателей, полученных одними и теми же весами.

Как правильно читать результаты измерений?

Сравните результаты Ваших измерений с данными, приведенными в таблицах ориентировочных значений показателей. Они помогут определить, попадают ли Ваши показатели в область оптимальных значений с учетом Вашего возраста и пола.

Что мне делать, если содержание жировой массы в моем организме оценивается как "очень высокое"?

Процентный уровень жировой массы можно уменьшить с помощью разумной диеты, употребления достаточного количества жидкости и физических упражнений. Но помните, прежде чем заняться интенсивными тренировками, проконсультируйтесь у врача!

Почему ориентировочные показатели уровней процентного содержания жировой ткани у мужчин и женщин отличаются друг от друга?

По своей природе в организме женщины содержится больший процент жировой ткани, чем у мужчин, что связано с естественным предназначением женщины к беременности, кормлению детей грудью и т.д.

Что мне делать, если уровень жидкости в моем организме оценивается как "низкий"?

Убедитесь, что Вы потребляете достаточное количество жидкости и динамика показателей уровня жировой ткани стремится к оптимальному значению.

Как я могу использовать диагностические весы SALTER во время беременности?

Во время беременности происходят естественные изменения в организме женщины для того, чтобы обеспечить внутриутробное развитие ребенка.

Процентное соотношение тканей организма сильно изменяется. Таким образом, во время беременности измерение процентного уровня жировой массы может вводить в заблуждение и быть неправильным. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию измерения веса.

Почему данные диагностические весы не подходят для детей?

Строение организма ребенка требует других алгоритмов расчета процентного содержания жировой ткани.

Подготовка весов к работе

Шаг 1. Батарейки

Вставьте 4 батарейки AAA (в комплекте) в отделение для батареек, соблюдая полярность.

Шаг 2. Если у вас ковер с большим ворсом

При необходимости (если у Вас ковер с большим ворсом) воспользуйтесь специальными подножками (в комплекте).

Шаг 3. Установка времени

1. Убедитесь, что весы выключены.

2. Нажмите и удерживайте кнопку "SET" до тех пор, пока не замигает показания времени в часах. Установите время в часах, пользуясь кнопками ▲ и ▼.

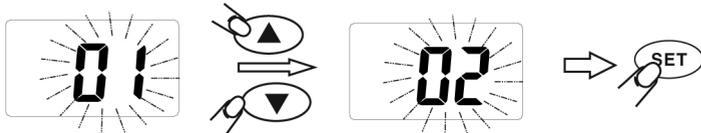
Затем нажмите кнопку "SET" для установки времени.

3. Затем начнут мигать минутные показатели. Установите время подобным же образом. После чего также нажмите кнопку "SET".

Ввод персональных данных

1. Нажмите кнопку "SET" для включения весов.

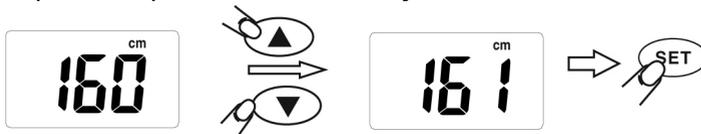
2. В течение того времени, как мигает номер Пользователя, выберите Ваш собственный номер, пользуясь кнопками ▲ и ▼.



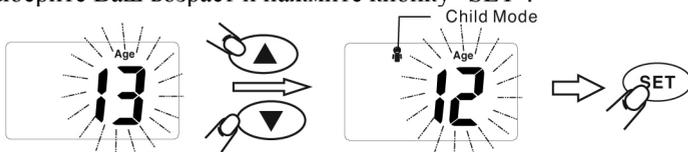
3. Затем начнет мигать режим единицы измерения веса. При помощи кнопки ▲ выберите кг. или фунты.



4. Затем начнет мигать режим показателя роста. Пользуясь кнопками ▲ и ▼, выберите Ваш рост и нажмите кнопку "SET".



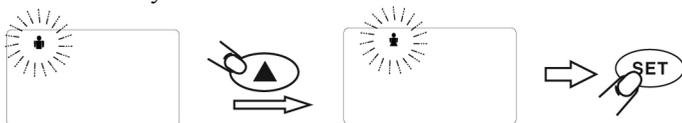
5. Затем начнет мигать режим установки возраста. Пользуясь кнопками ▲ и ▼, выберите Ваш возраст и нажмите кнопку "SET".



"Детский режим". Когда выбран возраст в пределах 6-12 лет, автоматически устанавливается "детский" режим работы весов и появляется схематический значек ребенка, как показано выше.

Внимание - в "детском" режиме можно измерять только вес тела, жировую массу и уровень жидкости.

6. Установка пола пользователя. Пользуясь ▲ стрелкой, выберите Ваш пол и нажмите кнопку "SET".



"Атлетический" режим измерения. Если выбран возраст от 15 до 50 лет, то можно установить атлетический режим, нажимая на кнопку ▲ до тех пор, пока не появится значок . Затем нажмите на кнопку "SET".

Атлетический режим измерения применим к тем людям, которые ведут активный физический образ жизни, занимаясь тренировками не менее 12 часов в неделю.

7. После этого на дисплее отобразятся все Ваши установки, и он погаснет, установки останутся в памяти весов.

8. Повторите эту же процедуру для второго пользователя или измените свои установки в случае необходимости.

Внимание: для изменения уже введенных данных или их обновления, пользуйтесь точно такой же процедурой ввода показателей.

Измерение веса и показателя жировой массы

Установите весы на твердую, ровную поверхность

1. Нажмите кнопку "SET"
2. Выберите номер пользователя, пользуясь кнопками ▲ и ▼.
3. **ДОЖДИТЕСЬ**, пока на дисплее появятся ваши персональные данные, а затем ноль.
4. В тот момент, пока на дисплее будет показываться ноль, встаньте голыми ступнями на весы и оставайтесь неподвижны короткий промежуток времени. Убедитесь, что Ваши ступни находятся в контакте с 4-мя металлическими кругами на платформе весов.
5. Через несколько секунд Вы услышите звуковой сигнал. Сойдите с весов.
6. На дисплее последовательно появится Ваш вес, затем % уровень жировой массы, жидкости в теле, мышечная масса, индекс массы тела (ИМТ) и уровень базального метаболизма (УБМ).



Простое измерение веса

Эта модель весов очень удобна в использовании благодаря тому, что весами быстро и просто начать пользоваться - просто встаньте на платформу и Ваши весы готовы к работе!

Установка режима простого измерения веса

1. Кратковременно нажмите ногой на центр весов. Дисплей активизируется, и на нем появятся показания времени.
2. Еще раз кратковременно нажмите ногой на центр весов и уберите ногу. На дисплее появится ноль.

3. Последовательно нажимайте кнопку "SET" до тех пор, пока на экране не появится нужная единица измерения веса: кг. или фунты
4. Дождитесь, пока весы выключатся.

Процесс инициализации Ваших весов

1. Кратковременно нажмите ногой на центр весов. Дисплей активируется, и на нем появятся показания времени.
2. Еще раз кратковременно нажмите ногой на центр весов и уберите ногу. На дисплее появится ноль.
3. Дождитесь, пока весы выключатся.

Данный процесс инициализации работы весов необходимо повторять каждый раз, когда весы были передвинуты с места на место.

Если весы стоят неподвижно на месте, то просто станьте на их - и весы готовы к работе!

Взвешивание

1. Встаньте на весы.
2. Когда Вы услышите сигнал, сойдите с весов.
3. На дисплее будет показан Ваш вес.
4. Затем на дисплее последовательно будет показан "0", а потом показания часов.
5. После этого весы автоматически выключатся.

Совет: если Вы хотите узнать время в тот момент, когда весы выключены, просто кратковременно нажмите ногой на весы.

Предупреждающие символы



Замените батарейки



Слишком большой вес



Некорректная операция или плохой контакт ступней с весами

Советы по использованию весов и уходу за ними

1. Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах, установленных в одном и том же месте. Не сравнивайте показания различных весов, т.к. у каждого весов есть своя погрешность измерения.
2. Размещая весы на твердой ровной поверхности, Вы делаете их показания максимально точными.
3. Взвешивайтесь в одно и то же время каждый день, без обуви и лишней одежды.
4. Весы имеют свойство округления показаний. Если Вы взвесились дважды в течение короткого промежутка времени, а показания разнятся, Ваш вес находится между двумя этими показаниями.
5. Очищайте весы с помощью влажной тряпки. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** химические реагенты.
6. Избегайте попадания на весы любой жидкости, это может привести к выходу весов из строя.
7. Падение весов, либо удары по ним также могут нарушить их работу, т.к. это сложный, технический механизм.

Если возникли проблемы:

1. Проверьте, правильно ли вставлены батарейки, не истек ли срок их давности.
2. Убедитесь, что Вы встали голыми ступнями на весы для измерения уровня жировой массы, жидкости в организме, ИМТ или УБМ.
3. Проверьте, что весы стоят на ровной твердой поверхности, не соприкасаясь ни с чем, например, со стеной.
4. Повторяйте процесс инициализации (запуска) весов каждый раз если весы были передвинуты с места на место.
5. Убедитесь, что на весах нет надписей указывающих на слишком большой вес либо на необходимость замены батарейки.

Гарантийный талон

Условия гарантии

Данное изделие предназначено только для использования в домашних целях. Компания **SALTER** (Солтер) обязуется отремонтировать или заменить данное изделие (за исключением батареек) в течение 15 лет, начиная с даты приобретения, если будет доказано, что оно вышло из строя по причине некачественных материалов либо вследствие неправильного производства. Данная гарантия распространяется только на рабочие механизмы, которые влияют на работу изделия, и не покрывает косметические ухудшения внешнего вида весов, появившиеся в процессе обычного использования. Данная гарантия не распространяется на любые дефекты, вызванные неправильным использованием изделия, либо вследствие случайного сильного механического воздействия. Открывая либо удаляя отдельные части весов и их внутренние элементы, Вы также лишаете себя гарантии. Требования по ремонту либо замене весов должно быть подтверждено документами о приобретении весов. Для обращений на территории Великобритании - HoMedics Group Ltd., PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Телефон - (01732) 360783. Для обращений на территории РФ и СНГ - обращайтесь к уполномоченному дистрибутору **SALTER** либо к торгующей организации, где было приобретено данное изделие.

HoMedics Group Ltd., PO Box 460,
Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK.
Телефон - (01732) 360783.

Гарантийный талон

Изделие: _____

Модель: _____

Серийный номер: _____

Дата продажи: _____

Торгующая организация: _____

Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.

Ф.И.О. и подпись покупателя:

Вскрыл упаковку, проверил и продал.

Ф.И.О. и подпись продавца:

М.П.



ME 61