

SALTER

Glass Analyser

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

IMPÉDAN CEMÈTRE

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

KÖRPER-ANALYSE-WAAGE

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

BÁSCULA ANALIZADORA DEL CUERPO

Lea este manual de instrucciones antes de usar la balanza por
primera vez

PESAPERSONE RILEVA-GRASSO

Leggere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare il
prodotto per la prima volta

BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL

Leia este manual de instruções antes de utilizar o equipamento
pela primeira vez

KROPPSANALYSEVEKT

Vær vennlig å lese instruksjonsboken før produktet brukes
første gangen

LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL

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

KEHON KOOSTUMUKSEN ANALYYSIVAAKA

Lue nämä käyttöohjeet ennen ensimmäistä käyttökertaa

KROPPSANALYSVÅG

Läs denna bruksanvisning innan produkten används första
gången

KROPPSANALYSEVÆGT

Læs denne brugsvejledning igennem, før produktet bruges for
første gang

TESTZSÍRANALIZÁTOROS MÉRLEG

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

VÁHA PRO ANALÝZU TĚLA

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

VÜCUT ANALİZ TARTISI

Ürünü ilk kez Kullanmadan önce lütfen bu talimat kılavuzunu
okuyun

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

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

ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР

Прежде чем использовать продукт впервые, пожалуйста,
ознакомьтесь с инструкцией

WAGA BODY ANALYSER

Przed pierwszym użyciem produktu należy przeczytać
niniejszą instrukcję obsługi.

OSOBNÁ VÁHA S ANALYZÁTOROM

Pred prvým použitím výrobku si prečítajte tieto pokyny na
použitie.

ПРИНЦИП РАБОТЫ ВЕСОВ?

В весах Salter используется метод биоимпедансного анализа, при котором для определения содержания жировой ткани в организме через тело пропускается сверхслабый импульс электрического тока, который не ощущается и является совершенно безопасным. Контакт с телом осуществляется через специальные площадки из нержавеющей стали на платформе весов.

Данный метод позволяет одновременно определить массу тела, массу жировой ткани, количество воды в организме и индекс массы тела, что дает более точные данные об общем состоянии здоровья и физической форме.

Данные весы позволяют сохранять персональные данные для 4 пользователей. Весы-анализатор также могут использоваться в качестве обычных весов.

ПОДГОТОВКА ВЕСОВ К РАБОТЕ

1. Откройте батарейный отсек на нижней поверхности корпуса весов.
2. Извлеките изолирующую прокладку между батареей и контактами (если она установлена) или вставьте батареи, как показано на рисунке внутри батарейного отсека.
3. Закройте батарейный отсек.
4. С помощью переключателя на нижней поверхности корпуса весов выберите режим взвешивания в килограммах (kg), стоунх (st) или в фунтах (lb).
5. Для использования на ковре следует снять несколько подкладок с ножек весов и прикрепить входящие в комплект ножки для ковра.
6. Установите весы на твердой ровной поверхности.

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ТЕКУЩЕГО ВЕСА

1. Установите весы на твердой ровной поверхности.
2. Дотроньтесь ногой до центра платформы (вибрация включит весы) и уберите ногу.
3. Дождитесь обнуления показаний индикатора.
4. Встаньте на весы и стойте неподвижно, пока рассчитывается ваш вес.
5. В течение нескольких секунд на дисплее будет отображаться ваш вес, после чего весы выключатся.

ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

1. Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу.
2. Нажмите кнопку **SET** (Установить).
3. При мигающем индикаторе номера пользователя с помощью кнопок **▲** и **▼** выберите нужный номер пользователя. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **SET** (Установить).
4. Начнет мигать символ пола.
Нажмите кнопку **▲**, добейтесь, чтобы замигал нужный символ, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).
5. Начнет мигать индикатор роста.
Для установки значения роста нажимайте необходимое количество раз кнопки **▲** и **▼**, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).
6. Начнет мигать индикатор возраста.
Для установки значения возраста нажимайте необходимое количество раз кнопки **▲** и **▼**, а затем нажмите кнопку **SET** (Установить).
7. На дисплее отобразятся цифры **0.0**.
8. Затем весы выключатся. Теперь они готовы к работе.
9. Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения данных текущего пользователя.

Примечание. Чтобы обновить или изменить данные в памяти, следуйте описанной процедуре, внося необходимые изменения.

ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА И ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ

Установите весы на ровной поверхности.

1. Дотроньтесь ногой до центра платформы (вибрация включит весы) и уберите ногу.
2. С помощью кнопок **▲** и **▼** выберите нужный номер пользователя.
3. Дождитесь подтверждения на дисплее персональных данных, а затем — отображения нулевого значения.
4. При отображении нулевого значения встаньте босиком на платформу и стойте неподвижно. Ступни должны находиться в плотном контакте с 2 металлическими пластинами на платформе.
5. Через 2-3 секунды будет отображен текущий вес.
6. Стойте на весах неподвижно до окончания измерений.
7. С вашим весом будут показаны индекс массы тела, процент жировой ткани, а также процент количества воды в организме.

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ — ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Человеческое тело, помимо всего прочего, содержит определенный процент жировой ткани. Это жизненно необходимо для нормального здорового организма. Жировая ткань придает гибкость суставам и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, сохраняет витамины и придает организму силы при недостаточном питании. Тем не менее избыток или недостаток жировой ткани в организме может быть опасным для здоровья. Рассматривая себя в зеркало, очень сложно оценить, сколько жировой ткани содержится в организме. Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жировой ткани в организме. Процентное содержание жировой ткани в организме является более важным показателем состояния здоровья, чем общий вес. При снижении веса это может означать потерю мышечной массы вместо жировой. Даже если весы показывают «нормальный вес», процентное содержание жировой ткани может быть по-прежнему высоким.

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (%)

процентное содержание жировой ткани в организме юношей*

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---------|--------|-------------|-------------|---------|
| 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 |

процентное содержание жировой ткани в организме девушек*

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---------|--------|-------------|-------------|---------|
| 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 |

процентное содержание жировой ткани в организме мужчин**

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | 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 |

процентное содержание жировой ткани в организме женщин**

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | 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 |

* Источник: выдержки из публикации: HD McCarthy, TI Cole, T Fry, SA Jebb и AM Prentice: Характеристики показателей процентного содержания жировой ткани у детей. Журнал International Journal of Obesity (2006 г.) 0, 598-602 ** Источник: выдержки из публикации: Dympra Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd и Yoichi Sakamoto: [Значения процентного содержания жировой ткани в здоровом теле: (подход к разработке рекомендаций на основании индекса массы тела 1-3)]. Am J Clin Nutr 2000;72:694-701. Значения процентного содержания жировой ткани приведены исключительно в ознакомительных целях.

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?

Вода является основной составляющей организма. На ее долю приходится более половины всей массы тела и почти две трети его безжировой составляющей (в основном мышечной массы). Вода выполняет множество важных функций в организме. Все клетки тела, находятся ли они в коже, железах, мышцах, мозге или где-либо еще, могут правильно функционировать только тогда, когда в них достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплообмена, в частности через потоотделение. Сочетание показателей общей массы тела и массовой доли жировой ткани может быть «нормальным», но при этом уровень воды в организме может быть недостаточен для нормальной жизнедеятельности.

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ (%)

Только определенные модели***

| | Процентное содержание жировой ткани | Оптимальное процентное содержание воды |
|---------|-------------------------------------|--|
| Мужчины | 4 to 14% | 70 to 63% |
| | 15 to 21% | 63 to 57% |
| | 22 to 24% | 57 to 55% |
| | 25 and over | 55 to 37% |
| Женщины | 4 to 20% | 70 to 58% |
| | 21 to 29% | 58 to 52 % |
| | 30 to 32 % | 52 to 49% |
| | 33 and over | 49 to 37% |

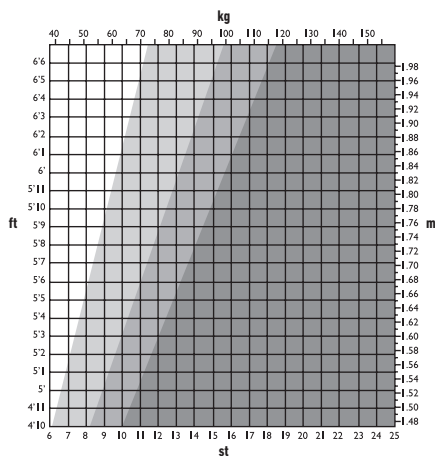
*** Источник: выдержки из Wang & Deutenberg: (Содержание воды в безжировой составляющей организма), (Американский журнал медицинского питания) Nutr 1999, 69:8-841.

На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение жировой и мышечной ткани в организме. Если в организме наблюдается повышенное содержание жировой массы или низкое содержание мышечной массы, то содержание воды в организме, скорее всего, также будет низким. Важно помнить, что такие показатели, как вес тела, процентное содержание жировой ткани и воды, являются лишь одними из средств, которые можно использовать для перехода к здоровому образу жизни. В разные дни показатели могут отличаться, поэтому необходимо следить за изменениями в течение длительного времени, а не делать выводы на основании разовых результатов измерения. Значения процентного содержания воды в организме приведены исключительно в ознакомительных целях.

Прежде чем сесть на диету и заняться спортом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЕ МОЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) — это соотношение веса к росту, которое обычно используется для определения недостаточной массы тела, избыточной массы тела и ожирения у взрослых людей. Эти веса рассчитывают ваш ИМТ. Категории ИМТ, показанные в графике и таблице ниже, признаны Всемирной организацией здравоохранения и могут быть использованы для определения вашего состояния.



Ваша категория индекса массы тела может быть определена из нижеследующей таблицы.

| Категория ИМТ | Значение ИМТ | Степень риска для здоровья на основе ИМТ |
|---------------|-------------------|--|
| < 18.5 | Недостаточный Вес | Средний риск |
| 18.6-24.9 | Нормальный Вес | Низкий риск |
| 25-29.9 | Избыточный Вес | Средний риск |
| 30+ | Ожирение | Высокий риск |

ВАЖНО: Если график или таблица показывает, что вы находитесь вне пределов «нормального» здорового веса, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем предпринимать какие-либо действия. Классификация индекса массы тела применима только для взрослых (возраст от 20 лет и выше).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как именно измеряется количество жировой ткани и воды в организме?
В весах Salter применяется метод расчета, известный как биэлектрический волновой анализ. Через ступни и ноги пропускается слабый ток. Безжировая мышечная ткань с высоким содержанием воды хорошо проводит ток, в отличие от жировой ткани. Поэтому, измеряя электрическое сопротивление тела (т. е. сопротивление току), можно определить количество мышечной ткани в организме. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жировой ткани и воды.

Какова величина тока, проходящего через меня во время измерения? Не опасно ли это?

Ток имеет значение менее 1 мА, что является исключительно низким и безопасным значением. Вы даже не почувствуете его. Однако если у вас есть какой-либо внутренний медицинский электроприбор, например кардиостимулятор, вам не следует использовать эти весы, чтобы в работе этого прибора не возникли неполадки.

Показатели количества жировой ткани и воды в организме в разное время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?

Процентное содержание жировой ткани в организме варьируется в зависимости от содержания воды, а оно постоянно меняется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня для проведения измерения. Старайтесь проводить их в одно и то же время, когда вы считаете, что уровень содержания воды в организме нормальный. Не стоит производить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1-2 часов после обильной еды и питья.

У моего друга есть анализатор содержания жировой ткани другого производителя. Его показания отличаются от полученных на данном анализаторе. Почему?

Различные анализаторы жировой ткани производят измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жировой ткани в организме. Рекомендуется не сравнивать результаты измерений этих устройств, а выбрать одно из них и постоянно наблюдать за изменениями показаний.

Как интерпретировать результаты измерения содержания жировой ткани и воды в организме?

Ознакомьтесь с прилагаемыми таблицами показателей содержания жировой ткани и воды в организме. По ним можно определить, соответствуют ли полученные результаты измерений содержания жировой ткани и воды нормальным значениям (для определенного возраста и пола).

Что делать, если содержание жировой ткани в организме повышено?
Разумная диета, увеличение потребления жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жировой ткани в организме. Но прежде всего следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

Почему значения процентного содержания жировой ткани в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?
Женщины по своей природе имеют более высокое процентное содержание жировой ткани, чем мужчины, потому что строение их тела меняется под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

Что делать при пониженном содержании воды в организме?
Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточно воды, и доведите процентное содержание жировой ткани в организме до здорового уровня.

Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности?
Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жировой ткани в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию взвешивания.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

- Всегда взвешивайтесь на тех же самых весах, установленных на том же самом месте. Не сравнивайте показания одних весов с другими, поскольку могут наблюдаться различия в показаниях из-за особенностей каждого производителя.
- Установка весов на твердой ровной поверхности обеспечит наиболее высокую точность показаний.
- Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время, перед приемом пищи и без обуви.
- Наилучшее время для этого — раннее утро.
- Показания округляются до ближайшего целого числа. Если вы взвесились дважды и получили разные показания, то ваш вес находится в интервале между двумя полученными значениями.
- Протирайте весы влажной тряпкой. Не используйте химические чистящие средства.
- Не допускайте попадания воды внутрь весов, так как это может повредить электронику.
- Обращайтесь с весами бережно: это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них.
- Внимание! Влажная поверхность платформы может быть скользкой.

РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- При измерении количества жировой ткани и общего количества воды в организме ноги должны быть босыми.
- На измерение может повлиять состояние кожи ступней. Прежде чем становиться на весы, протрите ступни влажной тканью и оставьте их слегка влажными. Это обеспечит повышенную точность измерений.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНДИКАЦИЯ

Lo замените батарейку.

Err1 вес превышает максимальный.

Err2 за пределами диапазона, неверная операция или плохой контакт со стопами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| 100 см – 240 см | Память на 4 пользователей |
| 3'3.5" - 7'10.5" | d = 0,1 % жировой ткани в организме |
| 10 - 80 лет | d = 0,1 % воды в организме |
| Мужчина/женщина | d = 0,1 BMI |

ПОЯСНЕНИЕ WEEE

Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

ИНСТРУКЦИИ К БАТАРЕЯМ

Данный символ означает, что батареи не следует утилизировать совместно с бытовым мусором, поскольку они содержат вещества, способные нанести вред окружающей среде и здоровью. Утилизируйте батареи в специально предназначенных для этого приемных пунктах.

ГАРАНТИЙНЫЕ

Это изделие предназначено только для бытового использования. Компания Salter обязуется осуществлять бесплатный ремонт или замену устройства или любого его элемента в течение 15 лет с момента покупки при условии, что неисправность возникла из-за производственного дефекта. Эта гарантия распространяется на все компоненты, оказывающие влияние на работу весов. Гарантия не распространяется на ухудшение внешнего вида вследствие естественного износа или на повреждение в результате неправильного использования. При самостоятельном вскрытии прибора гарантия аннулируется. Покупатель обязан предоставить доказательства приобретения данного устройства и обеспечить его доставку в компанию Salter (или местному агенту, если покупка была произведена за пределами Великобритании). Во избежание повреждений во время транспортировки весы должны быть упакованы соответствующим образом. Это обязательство является дополнением к законным правам потребителя и никоим образом не затрагивает эти права. По вопросам технического обслуживания обращайтесь: 000 Maltum, 2/11 build2, 4th Tverskaya-Yamskaya st, Moscow, 125047, Russia. e-mail info@homedics-russia.ru.

www.salterhousewares.com/servicecentres

**Register your product today at:
www.homedicsgroup.com/register**



SALTER

HoMedics Group Ltd

Homedics House, Somerhill Business Park
Five Oak Green Road, Tonbridge,
Kent TN11 0GP
www.salterhousewares.co.uk

IB-9141-0914-02