

SALTER

**Электронные диагностические весы Солтер
Модель 9106**

Инструкция по использованию

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

Как работают Электронные диагностические персональные весы "Salter" (СОЛТЕР)?

Электронные диагностические персональные весы "Salter" (СОЛТЕР) 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 абсолютно 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 диагностических 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 10 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.

Что такое костная масса?

Костная ткань - это разновидность специализированной соединительной ткани, которая вместе с хрящевой тканью составляет скелетную систему. Костная ткань состоит примерно на одну треть из органических химических веществ и на две

трети - из неорганических. Органические вещества придают кости мягкость, эластичность, неорганические - твердость.

Костная ткань выполняет в организме такие функции: механическую, защитную и метаболическую. Это динамическая система, в которой на протяжении всей жизни человека протекают процессы разрушения старой кости и на ее месте образования новой кости. В науке этот процесс называется ремоделированием.

В детском возрасте кость подвергается массивному ремоделированию. Когда рост организма заканчивается, процессы ремоделирования у взрослого человека продолжают всю жизнь, но темп их значительно замедляется. У растущего организма костная масса постоянно увеличивается. В среднем к 25 годам набирается пик костной массы, который длится примерно до 35 лет. После этого человек начинает терять костную массу. Сначала 0,3-0,5% в год, при наступлении менопаузы у женщин теряется до 2-3% в год, а после 65-70 лет снова 0,3-0,5%.

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

Внимание - те, кто пользуется "атлетическим" режимом измерения - примите во внимание, что люди, ведущие очень активный спортивный образ жизни, могут иметь пониженный уровень жировой массы и более высокий уровень жидкости в организме, как показано в нижеприведенной таблице:

Диаграмма 1

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

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.

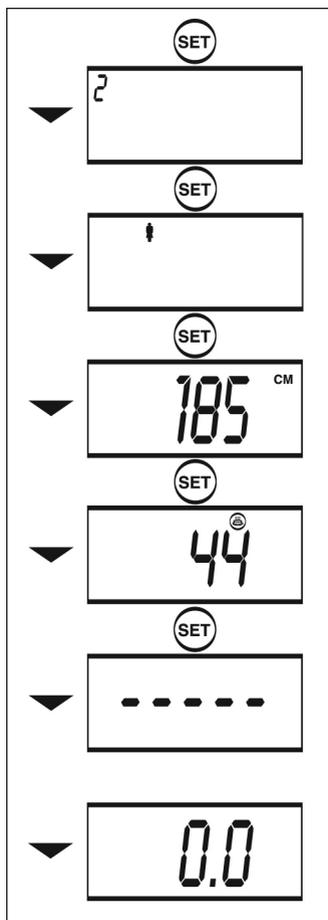
Функциональные кнопки, показания дисплея



Ввод персональных данных

1. Нажмите кнопку "SET" для включения весов.
2. В течение того времени, как мигает номер Пользователя, выберите Ваш собственный номер, пользуясь ▲ и ▼ стрелками. Затем нажмите кнопку "SET".
3. После этого начнет мигать символ пола пользователя (в левой верхней части дисплея), пользуясь ▲ и ▼ стрелками, выберите Ваш пол и нажмите кнопку "SET".
Внимание - если на экране появится символ  , то это означает, что выбран "атлетический" режим работы весов.
Атлетический режим измерения применим к тем людям, которые ведут активный физический образ жизни, занимаясь тренировками не менее 12 часов в неделю.
4. Затем начнет мигать режим показателя роста. Пользуясь ▲ и ▼ стрелками, выберите Ваш рост и нажмите кнопку "SET".
5. Затем начнет мигать режим установки возраста. Пользуясь ▲ и ▼ стрелками, выберите Ваш возраст и нажмите кнопку "SET".
6. После этого на дисплее отобразится "----", затем ноль, а потом весы выключатся. Все Ваши персональные 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 ▲ и ▼ стрелками.
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 2-3 секунды на дисплее последовательно появится Ваш вес, затем % уровень жировой массы, костная масса, % уровень жидкости в теле и мышечная масса.

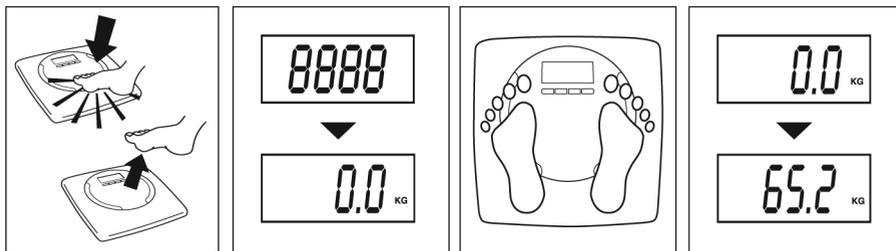
Внимание - в момент отображения показателя уровня жировой массы в организме, появится горизонтальная полоса сверху этого показателя. Эта полоса указывает на пониженный, нормальный или повышенный уровень жировой массы. Для подробностей см. страницу 5 данной инструкции.

Подсказка - вместо прохождения пп. 1 и 2, указанных выше, для выбора Вашего номера пользователя, можно сделать следующее: нажмите ногой и удерживайте платформу весов нажатой до тех пор, пока в центре весов не появится номер пользователя и начнет меняться. Отпустите ногу в тот момент, когда на весах появится Ваш номер пользователя.



Простое измерение веса

Эта модель весов очень удобна в использовании благодаря тому, что весами быстро и просто начать пользоваться:



а) кратковременно нажмите ногой на центр весов. Дисплей активируется;

б) когда появится "8888", уберите ногу. Дождитесь, когда на дисплее появится ноль;

в) при появлении нуля встаньте на весы и оставайтесь неподвижными короткий промежуток времени;

г) через 2-3 секунды на весах появится показатель Вашего веса.

Предупреждающие символы



Замените батарейки

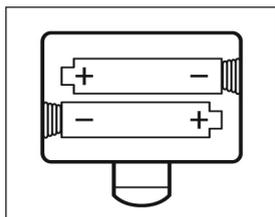


Слишком большой вес



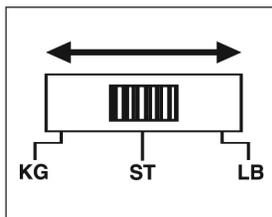
Плохой контакт ступней с весами или % жировой массы находится вне пределов измерения

Батарейки



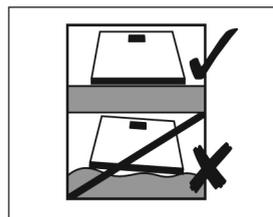
Для работы весов требуется 2 шт. батарейки AA (в комплекте)

Режим показания веса



На задней стороне весов можно выбрать единицы измерения веса : кг., фунты, унции

Установка весов



Установите весы на твердую, ровную поверхность

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, и ступни соприкасаются с 4-мя металлическими кругами на платформе весов.
3. Проверьте, что весы стоят на ровной, твердой поверхности, не соприкасаясь ни с чем, например, со стеной.