

| | |
|-----|--|
| D | 8 in 1 Diagnose Waage mit Bluetooth |
| NL | 8 in 1 Diagnose Weegschaal Met Bluetooth |
| F | 8 in 1 Diagnostic Balance avec Bluetooth |
| E | 8 in 1 Báscula de baño con Bluetooth |
| I | Bilancia Diagnostica 8 in 1 con Bluetooth |
| GB | 8 in 1 Diagnostic Scales With Bluetooth |
| PL | 8 in 1 Diagnostic waga z Bluetooth |
| H | 8 az 1-ben diagnosztikai mérleg Bluetooth funkcióval |
| UA | Діагностичні Ваги 8-В-1 з Bluetooth |
| RUS | Тестовые весы с Bluetooth, функции 8 в 1 |
| AR | میزان تشخيصي 8 في 1 مزود Bluetooth |

| | |
|------------------------------|----|
| Bedienungsanleitung/Garantie | 04 |
| Gebruiksaanwijzing | 12 |
| Mode d'emploi | 19 |
| Instrucciones de servicio | 26 |
| Istruzioni per l'uso | 33 |
| Instruction Manual | 40 |
| Instrukcja obsługi/Gwarancja | 47 |
| Használati utasítás | 54 |
| Інструкція з експлуатації | 61 |
| Руководство по эксплуатации | 68 |
| دليل التعليمات | 80 |

D NL F E I GB PL H UA RUS AR

8 IN 1 DIAGNOSE WAAGE MIT BLUETOOTH

PW 5653 BT



CE

AEG
perfekt in form und funktion

2 Inhalt

Deutsch

Inhalt

| | | |
|-----------------------------------|-------|----|
| Übersicht der Bedienelemente..... | Seite | 3 |
| Bedienungsanleitung..... | Seite | 4 |
| Technische Daten..... | Seite | 6 |
| Garantie..... | Seite | 10 |
| Entsorgung..... | Seite | 11 |

Nederlands

Inhoud

| | | |
|---|-----|----|
| Overzicht van de bedieningselementen..... | blz | 3 |
| Gebruiksaanwijzing..... | blz | 12 |
| Technische gegevens..... | blz | 14 |
| Verwijdering..... | blz | 18 |

Français

Sommaire

| | | |
|--|------|----|
| Liste des différents éléments de commande..... | Page | 3 |
| Mode d'emploi..... | Page | 19 |
| Données techniques..... | Page | 21 |
| Élimination..... | Page | 25 |

Español

Contenidos

| | | |
|--|--------|----|
| Indicación de los elementos de manejo..... | Página | 3 |
| Instrucciones de servicio..... | Página | 26 |
| Datos técnicos..... | Página | 28 |
| Eliminación..... | Página | 32 |

Italiano

Indice

| | | |
|---------------------------|--------|----|
| Elementi di comando..... | Pagina | 3 |
| Istruzioni per l'uso..... | Pagina | 33 |
| Dati tecnici..... | Pagina | 35 |
| Smaltimento..... | Pagina | 39 |

English

Contents

| | | |
|---------------------------------|------|----|
| Overview of the Components..... | Page | 3 |
| Instruction manual..... | Page | 40 |
| Technical Data..... | Page | 42 |
| Disposal..... | Page | 45 |

Język polski

Spis treści

| | | |
|---------------------------------|--------|----|
| Przegląd elementów obsługi..... | Strona | 3 |
| Instrukcja obsługi..... | Strona | 47 |
| Dane techniczne..... | Strona | 49 |
| Ogólne warunki gwarancji..... | Strona | 53 |
| Użycie..... | Strona | 53 |

Magyarul

Tartalom

| | | |
|---------------------------------|-------|----|
| A kezelőelemek áttekintése..... | Oldal | 3 |
| Használati utasítás..... | Oldal | 54 |
| Műszaki adatok..... | Oldal | 56 |
| Hulladékkezelés..... | Oldal | 59 |

Українська

Зміст

| | | |
|---------------------------------|-------|----|
| Огляд елементів управління..... | стор. | 3 |
| Інструкція з експлуатації..... | стор. | 61 |
| Технічні параметри..... | стор. | 63 |

Русский

Содержание

| | | |
|----------------------------------|------|----|
| Обзор деталей прибора..... | стр. | 3 |
| Руководство по эксплуатации..... | стр. | 68 |
| Технические данные..... | стр. | 70 |

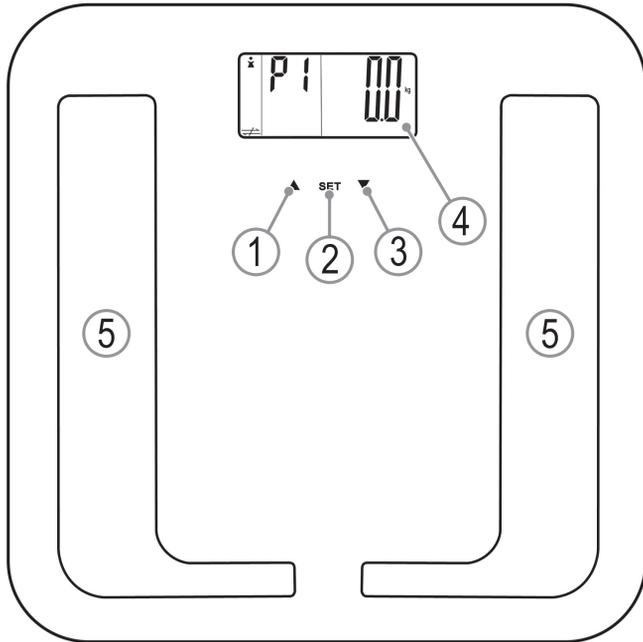
العربية

المحتويات

| | | |
|----|------|-----------------------------|
| 3 | صفحة | نظرة عامة على المكونات..... |
| 80 | صفحة | دليل التعليمات..... |
| 79 | صفحة | البيانات الفنية..... |

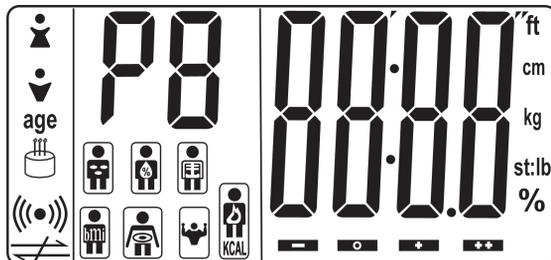
3 Übersicht der Bedienelemente

Overzicht van de bedienings-elemente • Liste des différents éléments de commande • Indicación de los elementos de manejo
Elementi di comando • Overview of the Components • Przegląd elementów obsługi • A kezelőelemek áttekintése
Огляд елементів управління • Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • Дисплей • شاشة العرض



Руководство по эксплуатации

Благодарим за выбор нашего изделия. Надеемся, что вы с удовольствием будете пользоваться этим прибором.

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Общая информация | 68 |
| Символы применяемые в данном руководстве пользователя | 68 |
| Дети | 68 |
| Специальные инструкции по технике безопасности для этого устройства | 68 |
| Батарейки | 69 |
| Вставка батареек | 69 |
| Обзор деталей прибора | 69 |
| Технические данные | 70 |
| Информация о шкале анализа | 70 |
| Информация на Bluetooth | 70 |
| Информация в приложении "Smart Scale" | 70 |
| Системные требования для использования приложения | 71 |
| Первоначальное использование приложения | 71 |
| Использование | 71 |
| Функция взвешивания | 71 |
| Сохранение личных данных | 71 |
| Измерение и анализ | 71 |
| Оценка результатов | 72 |
| Содержание жира в теле | 72 |
| Значение воды для вашего здоровья | 72 |
| Информация по количеству жира в теле в процентах | 72 |
| Информация по количеству воды в теле в процентах | 73 |
| Информация по количеству внутреннего жира | 73 |
| BMR (Basal Metabolic Rate / Основной обмен веществ) | 73 |
| Справочные значения суточного приема килокалорий без физической активности | 73 |
| BMI (Body Mass Index)- ИМТ (Индекс массы тела) ... | 73 |
| Справочные значения ИМТ (BMI) | 73 |
| Сообщения об ошибках на дисплее | 74 |
| Чистка | 74 |

Общая информация

Перед использованием прибора внимательно прочтите руководство по эксплуатации. Сохраните его вместе с гарантией, квитанцией и, по возможности, упаковку с внутренним содержимым. При передаче этого устройства другим также передайте это руководство по эксплуатации.

- Устройство предназначено только для личного использования и не может использоваться для коммерческих целей.

- Используйте это устройство только по назначению.
- Не пользуйтесь поврежденным устройством.
- Не подвергайте устройство воздействию источников тепла, прямых солнечных лучей, влаги (никогда не погружайте в жидкости) и острых предметов.
- Не пытайтесь ремонтировать прибор самостоятельно. Всегда обращайтесь к специалистам.
- Всегда соблюдайте следующие "Специальные инструкции по технике безопасности".

Символы применяемые в данном руководстве пользователя

Важные рекомендации для обеспечения вашей безопасности обозначены по особенному. Обязательно следуйте этим рекомендациям, чтобы предотвратить несчастный случай или поломку изделия:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Предупреждает об опасности для здоровья и возможном риске получения травмы.

ВНИМАНИЕ:

Указывает на возможную опасность для изделия и других окружающих предметов.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Дает советы и информацию.

Дети

- Из соображений безопасности для детей не оставляйте лежать упаковку (пластиковые мешки, картон, пенопласт и т.д.) без присмотра.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Не позволяйте детям играть с полиэтиленовой пленкой. **Опасность удушья!**

- Дети всегда должны находиться под присмотром, чтобы гарантировать, что они не играют с устройством.

Специальные инструкции по технике безопасности для этого устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Если поверхность для взвешивания влажная, или на ней есть капли воды, сначала протрите поверхность насухо, или стряхните капли. Существует **опасность подскользнуться**.

ВНИМАНИЕ:

- Аккуратно обращайтесь с весами, так как это точный измерительный прибор. Не роняйте весы или не прыгайте на них.
- Не нагружайте весы более чем на 150 кг (330.69 фунта, 23:62 ф.д) во избежание поломки устройства.

- При переноске весов или их хранении держите их только в горизонтальном положении.
- Шкала анализа содержания жира в теле не рассчитана на следующих людей:
 - Дети до 10 и взрослые старше 99 лет
 - Лица с симптомами жара, отека или остеопороза
 - Лица, проходящие лечение диализом
 - Лица, использующие кардиостимулятор
 - Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты
 - Беременные женщины
 - Спортсмены, интенсивно тренирующиеся более 5 часов каждый день
 - Лица с пульсом ниже 60 ударов в минуту
 - Людей с заметными анатомическими отклонениями ног в отношении к общему размеру тела (длина ног заметно меньше или больше).

Батарейки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Не подвергайте батарейки воздействию высоких температур или прямых солнечных лучей.
- Никогда не бросайте батарейки в огонь. **Опасность взрыва!**
- Храните батарейки в месте, недоступном для детей. Это не игрушка!
- Существует угроза заглатывания батареек, что может угрожать жизни. При проглатывании батареек немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Не открывайте батарейки.
- Избегайте контакта с металлическими предметами (кольца, гвозди, винты, и т.д.) **Опасность короткого замыкания!**
- В результате короткого замыкания батарейки могут нагреться или даже воспламениться. Это может привести к ожогам.
- Для вашей собственной безопасности, полюса батареек должны быть покрыты изолянтной во время их транспортировки.
- Если батарейка начала протекать, не втирайте жидкость в глаза или слизистые оболочки. Если руки контактировали с этой жидкостью, их следует тщательно вымыть, а глаза сполоснуть чистой водой. Если болезненные симптомы не прекратятся, обратитесь к врачу.

Вставка батареек

ПРИМЕЧАНИЯ:

Там где нужно, батарейки на время транспортировки были обернуты в пластик.

1. Снимите этот пластик перед тем, как вставлять батарейки в устройство.

2. Откройте отсек для батареек на обратной стороне весов.
3. Вставьте 4 батарейки типа AAA/R03. Убедитесь, что соблюдена полярность (см. отметки на дне батарейного отсека)!
4. Снова закройте батарейный отсек.
5. При появлении на дисплее сообщения "t0" замените элементы питания.

ВНИМАНИЕ:

- Батарейки могут вытекать, происходит потеря кислоты. Если прибор не используется длительное время, вытащите батарейки.
- Батарейки различных типов, а также старые и новые батарейки не должны использоваться вместе.
- Батарейки не следует выбрасывать вместе с другими бытовыми отходами. Сдайте батарейки в соответствующий пункт утилизации или своему продавцу.

Обзор деталей прибора

- 1 Кнопка ▲
- 2 Кнопка SET
- 3 Кнопка ▼
- 4 Дисплей
- 5 Контактные поверхности

Обратная сторона (не показана)

Отсек для батареек

Кнопка "kg / lb / st" (выбор единиц измерения веса)

| Дисплей | Значение |
|---|---|
| kg (lb / st:lb) | Вес тела в кг (фунтах/стоунах) |
| P1 - P9 | Область памяти пользователя |
|  | Мужчина |
|  | Женщина |
| cm (/) | Рост в см (футах и дюймах) |
| age  | Возраст |
|  | Этот символ мигает при передаче данных в приложение |
|  | Нет связи с приложением - Символ исчезает с дисплея, как только установлено соединение через приложение. |
|  | Показ содержания жира в теле |
|  | Показ содержания воды в теле |

| Дисплей | Значение |
|---|---|
|  | Показ мышечной массы |
|  | Показ веса костей |
|  | Отображение внутреннего жира (органический жир) |
| % | Процентное соотношение – содержание жира в теле / содержание воды в теле / мышечная масса |
|  | Рейтинг: малый вес – нормальный вес – избыточный вес – ожирение |
|  | Основной обмен веществ суточной потребности в энергии в ккал (BMR) |
|  | Индекс массы тела |

Технические данные

Модель:PW 5653 BT
 Источник питания: ... 4 батарейки 1,5 В типа “AAA” / “R03”
 Чистый вес устройства: прим. 1,80 кг
 Объем памяти: 9
 Задание роста:от 60 до 240 см (2'00" – 7'10" ф;д)
 Возраст:от 10 до 99 лет
 Минимальный вес: около 5,0 кг (11,0 фунта / 0:11 к:ф)
 Максимальный вес: 150 кг (330.69 ф / 23:62 к:ф)
 Единица измерения веса: 100 г (0,2 ф / ¼ к:ф) шагами
 Единица измерения содержания жира в теле: 0,1 %
 Градуировка жидкости организма: 0,1 %
 Рекомендуемые рабочие условия:
 Температура: 0°C- 40°C / 32°F- 104°F
 Относительная влажность
 воздуха: < 85%

Сохранено право на технические и конструкционные изменения в рамках продолжающейся разработки продукта.

Это устройство проверено на соответствие всем имеющим отношение действующим директивам CE, таким как электромагнитная совместимость и низкое по условиям безопасности напряжение, и изготовлено в соответствии с новейшими нормативами по технике безопасности.

Информация о шкале анализа

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Не пользуйтесь весами, если вы используете кардиостимулятор или другой медицинский имплантат с электронными компонентами. Измерение может влиять на работу имплантата.

Основной принцип работы этого устройства состоит в измерении электрического сопротивления человеческого тела. Для определения фактических данных о теле устройство пропускает слабый незаметный электрический сигнал через ваше тело.

Эти сигналы совершенно безопасны! Однако соблюдайте специальные инструкции по технике безопасности изготовителя!

Метод измерений называется “анализом биоэлектрического импеданса” (BIA), фактора, основанного на взаимоотношении между весом тела и связанным процентным содержанием воды в теле, а также на других биологических данных (возрасте, поле, весе тела).

Информация на Bluetooth

Bluetooth – это технология удаленного беспроводного соединения приборов на коротких расстояниях. Приборы со стандартным Bluetooth передают в промышленном, научном и медицинском диапазоне (Industrial, Scientific and Medical) от 2,402 до 2,480 ГГц. Могут возникать помехи, например, от сетей WLAN, радио DAB, беспроводных телефонов и микроволновых печей, которые работают в том же частотном диапазоне.

Данные веса позволяют вам отправлять расчетные данные по Bluetooth на ваш смартфон или планшетный ПК. Более подробную информацию можно найти в следующем разделе (Информация в приложении “Smart Scale”).

Полная функциональность не может быть гарантирована из-за большого количества производителей приборов, самих моделей и версий программного обеспечения.

Информация в приложении “Smart Scale”

Вы можете загрузить бесплатное приложение через магазин Apple Store или Google Play Store.

📌 ПРИМЕЧАНИЯ:

В зависимости от провайдера связи при загрузке приложения может взиматься плата.

Ссылку на загрузку приложения можно найти на нашей интернет странице:



<http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html>

Системные требования для использования приложения

- iOS 6.0 и выше + Bluetooth 4.0 и выше
- Android 4.3 и выше + Bluetooth 4.0 и выше

Первоначальное использование приложения

Прежде чем использовать весы вместе с приложением, необходимо произвести сопряжение устройств. Для этого смотрите руководство пользователя вашего смартфона или планшетного ПК (далее по тексту “устройство”).

1. Активируйте Bluetooth в настройках вашего устройства.
2. Установите приложение “Smart Scale” из соответствующего магазина App Store.
3. Выключите весы, аккуратно наступив ногой на поверхность взвешивания.
4. Запустите приложение. Установите соединение с весами в меню приложения “Settings”.
5. Введите информацию пользователя в приложение в графу “User”.
6. Выполните измерения, как описано в разделе, “Использование прибора / Измерение и анализ”.

Использование прибора

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Кнопки сенсорные. Для выполнения функции слегка коснитесь пальцем кнопок.
- Весы имеют заводскую настройку на “kg” и “cm”.

Для изменения настроек на “lb” или “st:lb”, а также на “ ” выполните следующее:

1. Включите весы, аккуратно наступив ногой на поверхность взвешивания.
2. На обратной стороне весов нажмите кнопку “kg / lb / st” несколько раз, пока на дисплее не отобразятся необходимая величина измерения веса. Единица роста также автоматически изменится.

Функция взвешивания

1. Поставьте весы на твердую плоскую поверхность (не на ковровое покрытие). Неровный пол приведет к неточным измерениям.
2. Встаньте на весы обеими ногами. Устройство включится автоматически.

3. Равномерно распределите ваш вес и дождитесь определения вашего веса весами.
4. До вывода точного показания цифры на дисплее будут мигать.
 - Для продления срока службы батареек устройство автоматически выключается через 10 после того как вы сойдете с весов.
 - Если отсутствует определяемый вес и отображается “0.0” на экране, весы автоматически выключаются через 10 секунд.

Сохранение личных данных

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Весы имеют значения по умолчанию, которые можно изменить, как описано далее.
 - Следующие этапы выполните в течение нескольких секунд. В противном случае устройство автоматически отменит режим ввода.
 - Удержание одной из кнопок (/) в нажатом положении во время настройки в течение примерно 2 секунд устанавливает быстрый режим.
1. Нажмите кнопку **SET**. На дисплее мигает последнее выбранное предварительное настроенное значение в памяти (например, **P1**). Подтвердите выбор нажатием кнопки **SET** или выберите другую область памяти кнопкой / . Затем нажмите кнопку **SET** для перехода к следующему параметру.
 2. Замигает символ “мужчина” или “женщина”. Подтвердите выбор нажатием кнопки **SET** или выберите другой символ, соответствующий вашему полу, кнопкой / . Затем нажмите кнопку **SET** для перехода к следующему параметру.
 3. Начнет мигать параметр AGE (возраст). Выберите ваш возраст кнопкой или . Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки **SET**.
 4. Начнет мигать параметр роста. Выберите ваш рост кнопкой или . Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки **SET**.
 5. Затем вы увидите участок памяти, символ пола и вес “0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb) на экране.

Теперь вы можете сделать следующее:

- Для отображения на дисплее или повторного изменения настройки несколько раз нажмите кнопку **SET**.
- Вы можете сохранять в памяти несколько предварительных настроек. Выполните действия, описанные выше.
- Теперь можно приступить к измерению.

Измерение и анализ

Занесите ваши личные данные в память.

И ПРИМЕЧАНИЯ:

- Шкала анализа будет работать корректно, только если вы стоите на контактных поверхностях босыми ногами со слегка влажными подошвами, по возможности. Полностью сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, т.к. их проводимость слишком низкая.
- При необходимости протрите поверхности для улучшения результатов.
- Из-за значительной флуктуации содержания жира в теле стандартное значение получить трудно. Таким образом, для получения постоянных данных всегда выполняйте измерения в одно и то же время суток.

1. Нажмите кнопку **SET**. Кнопкой **▲ / ▼** выберите сохраненную позицию, в которой вы сохраняли данные.
2. Подождите пока изображение зафиксорируется : расположение памяти, символ пола и вес "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Встаньте на контактные поверхности (5) весов обеими ногами.
4. Сначала ваш вес отображается кратковременно. Затем начинается анализ.

Вы увидите индикацию "0000" на экране во время анализа. Через несколько секунд на дисплее появляются результаты в следующей последовательности. Каждый раз значение отображается в форме шкалы.

1. Вес в единицах, которые вы предварительно настроили. (kg / lb / st:lb)
2. Доля жира в теле % (символ )
3. Доля воды в теле % (символ )
4. Вес костей в (ф / к:ф) (символ )
5. Внутренний жир (символ )
6. Пропорция мышечной массы в % (символ )
7. Основной обмен веществ дневной потребности в энергии в ккал **KCAL** (символ )
8. Индекс массы тела (символ )

Затем определенные данные будут показаны повторно. После этого весы автоматически выключатся.

Оценка результатов

Существуют тучные люди с хорошо сбалансированным соотношением между жиром и мышечной массой и кажущиеся стройными люди с высокими значениями жира в

теле. Жир является фактором, который создает серьезную нагрузку на организм, в частности, на сердечно-сосудистую систему. Поэтому контроль обоих значений (жира и веса) является необходимым условием для здоровья и самочувствия.

Содержание жира в теле

Содержание жира является важной составляющей тела. Жир играет жизненно важную роль в организме человека от защитных функций, таких как усвоение витаминов, до регуляции температуры тела. Таким образом, целью является не только радикальное снижение содержания жира в теле, но еще и достижение и поддержание здорового баланса между мышцами и жиром.

Значение воды для вашего здоровья

Тело человека приблизительно на пятьдесят пять – шестьдесят процентов состоит из воды в зависимости от возраста и пола в изменяющихся пропорциях.

Вода в организме выполняет несколько задач:

- Это строительный кирпич для наших клеток. Это означает, что все клетки в нашем теле – клетки кожи, клетки желез, мышечные клетки, клетки мозга и другие – могут функционировать правильно только в присутствии достаточного количества воды.
- Это растворитель для важных веществ в нашем теле.
- Это средство транспортировки питательных веществ, собственных веществ организма и продуктов метаболизма.

Нормальные значения для вашего оптимального физического состояния приведены в справочной таблице. Постоянно следите за водным балансом тела, который, а также уровень жира, подвергается значительным флуктуациям в течение дня. Поэтому для получения согласованных данных всегда проводите измерения в одно и то же время суток.

Расчетные результаты уровня жира и воды в теле должны приниматься только как справочные значения. Их не рекомендуется использовать в медицинских целях. Всегда обращайтесь к врачу, если у вас возникают вопросы в отношении медицинского лечения или диеты для достижения нормального веса тела.

Информация по количеству жира в теле в процентах (примерные цифры)

| Возраст (лет) | Женщина | | | |
|---------------|------------|----------------|----------------|-------------|
| | Малый вес | Нормальный вес | Избыточный вес | Ожирение |
| 10–17 | 3,0 – 15,0 | 15,1 – 22,0 | 22,1 – 26,4 | 26,5 – 50,0 |
| 18–30 | 3,0 – 15,4 | 15,5 – 23,0 | 23,1 – 27,0 | 27,1 – 50,0 |
| 31–40 | 3,0 – 16,0 | 16,1 – 23,4 | 23,5 – 27,4 | 27,5 – 50,0 |

| Возраст (лет) | Женщина | | | |
|---------------|------------|----------------|----------------|-------------|
| | Малый вес | Нормальный вес | Избыточный вес | Ожирение |
| 41–60 | 3,0 – 16,4 | 16,5 – 24,0 | 24,1 – 28,0 | 28,1 – 50,0 |
| 61–99 | 3,0 – 17,0 | 17,1 – 24,4 | 24,5 – 28,4 | 28,5 – 50,0 |

| Возраст (лет) | Мужчина | | | |
|---------------|------------|----------------|----------------|-------------|
| | Малый вес | Нормальный вес | Избыточный вес | Ожирение |
| 10–17 | 3,0 – 12,0 | 12,1 – 17,0 | 17,1 – 22,0 | 22,1 – 50,0 |
| 18–30 | 3,0 – 12,4 | 12,5 – 18,0 | 18,1 – 23,0 | 23,1 – 50,0 |
| 31–40 | 3,0 – 13,0 | 13,1 – 18,4 | 18,5 – 23,0 | 23,1 – 50,0 |
| 41–60 | 3,0 – 13,4 | 13,5 – 19,0 | 19,1 – 23,4 | 23,5 – 50,0 |
| 61–99 | 3,0 – 14,0 | 14,1 – 19,4 | 19,5 – 24,0 | 24,1 – 50,0 |

Информация по количеству воды в теле в процентах (примерные цифры)

| Возраст (лет) | Женщина | | | Мужчина | | |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|-------------|---------|
| | Низкое | Нормальное | Высокое | Низкое | Нормальное | Высокое |
| 10–17 | < 54,0 | 54,0 – 60,0 | > 60,0 | < 57,0 | 57,0 – 62,0 | > 62,0 |
| 18–30 | < 53,5 | 53,5 – 59,5 | > 59,5 | < 56,5 | 56,5 – 61,5 | > 61,5 |
| 31–40 | < 53,0 | 53,0 – 59,0 | > 59,0 | < 56,0 | 56,0 – 61,0 | > 61,0 |
| 41–60 | < 52,5 | 52,5 – 58,5 | > 58,5 | < 55,5 | 55,5 – 60,5 | > 60,5 |
| 61–99 | < 52,0 | 52,0 – 58,0 | > 58,0 | < 55,0 | 55,0 – 60,0 | > 60,0 |

Информация по количеству внутреннего жира (примерные цифры)

| Внутренний жир | Нормальное | Немного высококато | Слишком большое |
|----------------|------------|--------------------|-----------------|
| | | 0 – 9 | 10 – 14 |

Внутренний жир – это жир, находящийся в брюшной полости, которая окружает внутренние органы. В некоторой степени это можно отнести к брюшному жиру. Он не видим напрямую, но включает в себя часть брюшного объема. Этот жир выполняет функцию резерва во время отсутствия поступления в организм пищи.

BMR (Basal Metabolic Rate / Основной обмен веществ)

Основной обмен веществ (BMR) характеризует расход энергии. Расход энергии используется для описания количества энергии в ккал, которое требуется телу в день в полном покое при неизменной температуре (28-30°C) при пустом желудке для поддержания своего функционирования (например, во сне).

Справочные значения суточного приема килокалорий без физической активности

| Возраст (лет) | Женщина | | Мужчина | |
|---------------|----------|------|----------|------|
| | Вес (кг) | ккал | Вес (кг) | ккал |
| 10-17 | 50 | 1265 | 60 | 1620 |
| 18-30 | 55 | 1298 | 65 | 1560 |
| 31-40 | 60 | 1302 | 70 | 1561 |

| Возраст (лет) | Женщина | | Мужчина | |
|---------------|----------|------|----------|------|
| | Вес (кг) | ккал | Вес (кг) | ккал |
| 41-60 | 60 | 1242 | 70 | 1505 |
| 61-99 | 50 | 1035 | 65 | 1398 |

BMI (Body Mass Index) - ИМТ (Индекс массы тела)

Индекс массы тела (BMI) означает отношение массы тела к квадрату роста человека.

$BMI = \text{Вес в кг} : (\text{рост в м} \times \text{рост в м})$

Пример:

Женщина весит 55 кг и имеет рост 1,68 м. Её BMI рассчитывается следующим образом:

$55 \text{ кг} : (1,68 \text{ м} \times 1,68 \text{ м}) \approx 19,5 \text{ кг/м}^2 \rightarrow \text{Нормальный вес}$

Значение “квадрат роста” не имеет отношения к площади тела. BMI это примерное справочное значение, так как оно не учитывает сложение и пол человека и индивидуальные особенности состава веса тела из жировых и мышечных масс.

Справочные значения ИМТ (BMI)

| BMI | Недостаточный вес | Норма | Избыточный вес | Ожирение |
|-----|-------------------|--------|----------------|----------|
| | | < 18,5 | 18,5-25 | 25-30 |

Пожалуйста, имейте в виду, что BMI показывает высокие значения для очень мускулистых тел (бодибилдеры). При-

74 Русский

чина этого – значительно превышающая средний объем мышечная масса, которая не учитывается формулой BMI.

Сообщения об ошибках на дисплее

i ПРИМЕЧАНИЯ:

В случае появления сообщения об ошибке на дисплее дождитесь выключения устройства. Снова включите устройство, чтобы повторить операцию. Если сообщение об ошибке появится снова, выньте батарейки из батарейного отсека на 10 секунд.

| Дисплей | Значение |
|---|--|
|  | Самотестирование (после вставки батареек) для наилучшей работы экрана |
| Lo | Мала емкость батареи. Затем весы отключаются. |
| Err | Вес превышает максимальный допустимый вес. |
| Err2/FATL | Процентное содержание жира в теле находится выше или ниже пределов измерения весов |
| { | Введенная информация пользователя не совпадает с измерениями. Введите корректные данные. |

Чистка

Δ ВНИМАНИЕ:

- Не погружайте весы в воду: можно повредить электронные компоненты.
- Не используйте проволочную щетку или абразивные средства.
- Не используйте кислотные или абразивные моющие средства.
- Протирайте устройство слегка влажной тканью. Следите за тем, чтобы влага или вода не просочилась в устройство!
- Для чистки используйте продаваемые моющие средства или мыло.
- После чистки протрите устройство сухой мягкой тканью.

GARANTIEKARTE

warranty card • garantiekaart • carte de garantie • scheda di garanzia • tarjeta de garantía • cartão de garantia • garantikort • karta gwarancyjna • záruční list • kartica jamstva • carte de garanție • Гаранционна карта • záručný list • garancijski list • garancijaegyu • гарантійний формуляр • Гарантійний талон •

بطاقة ضمان

PW 5653 BT

24 Monate Garantie gemäß Garantieerklärung • 24 months warranty according to warranty declaration • 24 maanden garantie volgens garantieverklaring • 24 mois de garantie selon la déclaration de garantie • 24 mesi di garanzia secondo la dichiarazione di garanzia • 24 meses de garantía de acuerdo con la declaración de garantía • 24 meses de garantía, de acordo com a declaração de garantia • 24 måneders garanti i henhold til garantibetingelserne • 24 mēsiāģe gvarancija na podstativie ošvādzējuma gvarancijuego • záruka 24 mēsicu podle prohlášení o záruce • 24 mesečno jamstvo u skladu s jamstvenom deklaracijom • 24 luni garanție conform declarației de garanție • 24 месеца гаранция в съответствие с гаранционната декларация • 24-mesačna záruka podľa vyhlásenia o záruke • 24-mesečna garancija, skladno z garancijsko izjavo • 24 hónap garancia a garanciafeltételekben leírtak szerint • гарантія на 24 місяці відповідно заяві про гарантію • Гарантія 24 місяця согласно заявленим гарантійним правилам • ضمان لمدة 24 شهرا وفقاً لبيان الضمان

Kaufdatum, Händlerstempel, Unterschrift • date of purchase, dealer stamp, signature • aankoopdatum, dealerstempel, handtekening • date d'achat, tampon du concessionnaire, signature • data di acquisto, timbro del rivenditore, firma • fecha de compra, sello del distribuidor, firma • data de compra, carimbo do distribuidor, assinatura • kjpsdato, forhandlerstempel, signatur • data zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis • datum zakoupení, razítko prodejce, podpis • datum kupovine, žig trgovca, potpis • data de achiziție, stampila furnizorului, semnătură • Дата на покупката, Печат на Продавача, Подпис • dátum nákupu, pečatka obchodníka/predajcu, podpis • datum nakupa, žig trgovca, potpis • vásárlás dátuma, kereskedő bélyegzője, aláírás • дата придобання, печатка продавця, підпис • Дата приобретения, Штамп продавца, Подпись • تاریخ خرید، مهر فروشنده، امضاء و امضاء

ETV
www.etv.de

ETV

Elektro-technische Vertriebsges. mbH

www.etv.de

AEG
perfekt in form und funktion