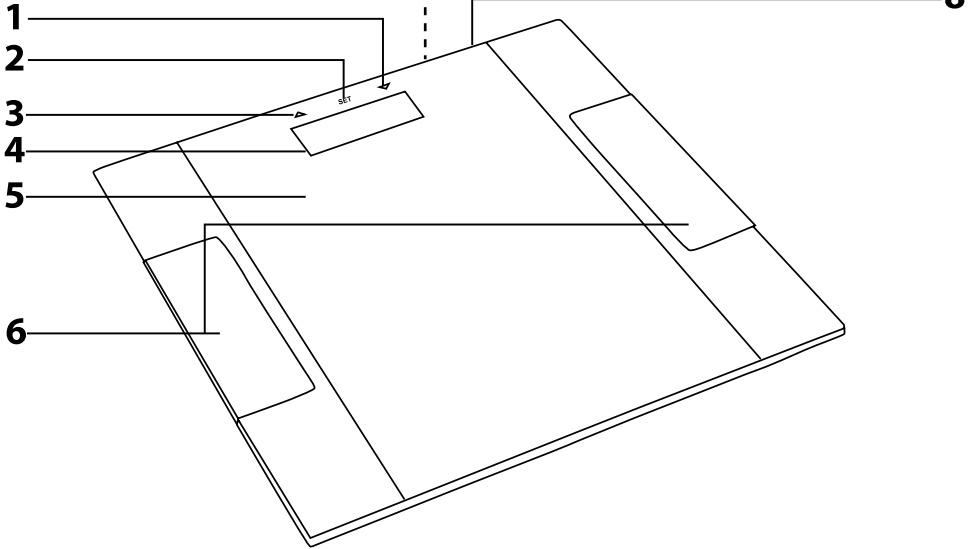
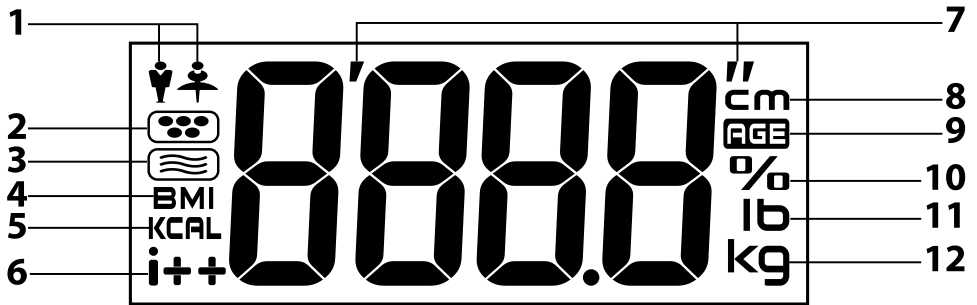
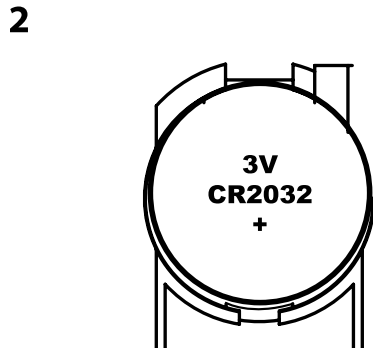
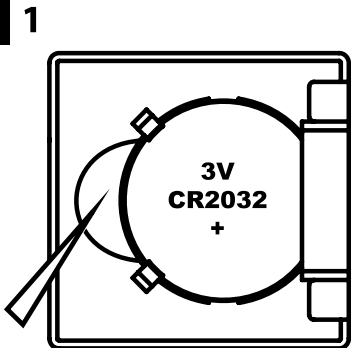


SENCOR®

SBS 5050BK
SBS 5051WH



GR ■ Προσωπική ζυγαριά για καλή φυσική κατάσταση

A**B****C**

Προσωπική ζυγαριά καλή φυσική κατάσταση

Εγχειρίδιο χρήσης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Πριν από τη χρήση αυτής της συσκευής, διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης ακόμη και στην περίπτωση που είστε ήδη εξοικειωμένοι με τη χρήση παρόμοιων τύπων συσκευών. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης. Φυλάσσετε αυτό το εγχειρίδιο σε κάποιο ασφαλές σημείο όπου θα μπορείτε εύκολα να το βρείτε εάν το χρειαστείτε.
- Σας συνιστούμε να φυλάξετε τη χάρτινη συσκευασία, το υλικό συσκευασίας, την απόδειξη αγοράς μαζί με τη δήλωση ευθύνης του πωλητή ή την κάρτα εγγύησης τουλάχιστον για όσο διάστημα δικαιούσατε αποζημίωση για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα της συσκευής. Σε περίπτωση μεταφοράς της συσκευής, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αρχική της συσκευασία.
- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για χρήση σε σπινιά, γραφεία και παρεμφερείς χώρους. Μην τη χρησιμοποιείτε για επαγγελματικούς, ιατρικούς ή άλλους σκοπούς.
- Η παρούσα συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά και άτομα με σωματική, αισθητηριακή ή νοητική αναπηρία, ή από άτομα χωρίς εμπειρία και γνώσεις μόνο εφόσον επιβλέπονται από κατάλληλο άτομο.
- Τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικό χώρο, μην την τοποθετείτε σε ασαφείς επιφάνειες ή κοντά σε φωτιά και άλλες πηγές θερμότητας.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή απευθείας στο ηλιακό φως ή σε χώρο με αυξημένη υγρασία και μην τη χρησιμοποιείτε σε υπερβολικά σκονισμένο περιβάλλον.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι τοποθετημένη σε επίπεδη, λεία, σκληρή και σταθερή επιφάνεια. Αυτό ισχύει ειδικά κατά τη χρήση της συσκευής. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει το ενδεχόμενο ανακριβούς μέτρησης.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή κοντά σε ισχυρό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.
- Πριν ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι υγρή και ότι τα πόδια σας δεν είναι βρεγμένα. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης.
- Μην πηδάτε στη συσκευή και μην υπερβαίνετε τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης. Αυτό ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στη συσκευή.
- Στη λειτουργία ζύγισης με μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων, είναι απαραίτητο να στέκεστε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης με καθαρά, γυμνά πόδια, ενώ και τα δύο πόδια σας πρέπει να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια.
- Οι τιμές μέτρησης του λίπους και το νερό στο σώμα είναι μόνο ενδεικτικές. Μην τις χρησιμοποιείτε για ιατρικές διαγνώσεις. Αν οι τιμές της μέτρησης διαφέρουν σημαντικά από το φυσιολογικό, συνιστούμε να συμβουλευτείτε για αυτήν την κατάσταση ένα γιατρό ή ένα διατολόγο. Για συστάσεις σχετικά με τις κατάλληλες ενέργειες για την επίτευξη του ιδανικού σωματικού βάρους, συμβουλευτείτε επίσης το γιατρό ή το διαίτολόγο σας.
- Οι αποκλίσεις στη μέτρηση του ποσοστού νερού και λίπους στο σώμα ενδέχεται να είναι μεγαλύτερες σε άτομα άνω των 70 ετών και σε επαγγελματίες αθλητές.
- Η χρήση της λειτουργίας μέτρησης του σωματικού λίπους και νερού δε συνιστάται για:
 - άτομα με βηματοδότη ή άλλα ιατρικά εμφυτεύματα,
 - εγκύους,
 - άτομα με συμπτώματα οίδηματος (πρήξιμο) ή άτομα που υποβάλονται σε θεραπεία με αιμοκάθαρση.
- Τα παιδιά κάτω των 10 ετών και οι ηλικιωμένοι άνω των 100 ετών πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο στη λειτουργία ζύγισης.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή ως επιφάνεια για την τοποθέτηση αντικειμένων. Αποθηκεύστε τη σε οριζόντια θέση και διασφαλίστε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα επάνω της.
- Μολονότι ο κίνδυνος διαρροής της μπαταρίας λίθιου είναι πολύ μικρός, να αφαιρείτε την μπαταρία από τη συσκευή όταν αποφασίζετε ότι δεν θα τη χρησιμοποιείτε για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Εάν παρουσιαστεί διαρροή υγρών της μπαταρίας μέσα στη συσκευή μπορεί να προκληθεί ζημιά.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες σε αυτήν τη συσκευή.
- Φυλάσσετε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά γιατί είναι επικίνδυνες. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί καταπιεί μια μπαταρία, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

- Διατηρείτε τη συσκευή καθαρή. Όταν καθαρίζετε τη συσκευή, να ακολουθείτε τις οδηγίες του κεφαλαίου "Καθαρισμός και συντήρηση". Μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή άλλο υγρό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρέχουσα νερό.
- Μην επισκευάζετε τη συσκευή μόνοι σας και μην πραγματοποιείτε τροποποιήσεις σε αυτήν. Όλες οι επισκευές ή οι τροποποιήσεις πρέπει να εκτελούνται σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις. Επεμβαίνοντας οι ίδιοι στη συσκευή διατρέχετε τον κίνδυνο να ακρωρώσε τα δικαιώματά σας στο πλαίσιο της εγγύησης για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

- | | |
|---|--|
| A1 Κουμπί αφής ▼ | A7 Διακόπτης εναλλαγής μονάδων ζύγισης |
| A2 Κουμπί αφής SET | βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς. |
| A3 Κουμπί αφής ▲ | A8 Διαμερίσματα μπαταριών (δεν απεικονίζεται) |
| A4 Οθόνη LCD | βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς. |
| A5 Επιφάνεια ζύγισης από σκληρμένο υαλί ασφαλείας πάχους 6 mm | |
| A6 Μεταλλικά ηλεκτρόδια για τη μέτρηση του ποσοστού λίπους και νερού στο σώμα. | |

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- | | |
|--|---|
| B1 Φύλο (άνδρας/γυναίκα) | B7 Μονάδα μέτρησης μήκους στο αγγλοσαξονικό σύστημα |
| B2 Ποσοστό σωματικού λίπους | B8 Μονάδα μέτρησης μήκους στο μετρικό σύστημα |
| B3 Ποσοστό νερού στο σώμα | B9 Ηλικία |
| B4 Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) | B10 Ποσοστό επί τοις εκατό |
| B5 Μονάδα ενέργειας | B11 Μονάδα μέτρησης βάρους στο αγγλοσαξονικό σύστημα |
| B6 Γραφική αναπαράσταση του μετρηθέντος ποσοστού σωματικού λίπους | B12 Μονάδα μέτρησης βάρους στο μετρικό σύστημα |

ΑΡΧΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟΥ

- Αυτή η προσωπική ζυγαριά φυσικής κατάστασης διαθέτει μια λειτουργία για τη μέτρηση και την ανάλυση σωματικών παραμέτρων. Ο προσδιορισμός του ποσοστού του λίπους και του νερού στο σώμα βασίζεται στη μέθοδο ανάλυσης με βιοηλεκτρική εμπέδηση (BIA). Η μέθοδος BIA επιτρέπει τον προσδιορισμό αυτών των τιμών με βάση την αντίσταση του ανθρώπινου ιστού στο ηλεκτρικό ρεύμα, η οποία υπολογίζεται μέσω ενός ασθενούς ηλεκτρικού παλμού. Τα ποσοστά του σωματικού λίπους και του νερού υπολογίζονται με βάση τις διαφορές στην αντίσταση του εκάστου ανθρώπινου ιστού στο ηλεκτρικό ρεύμα.
- Ο ηλεκτρικός παλμός αποστέλλεται και η απόκριση λαμβάνεται από τα μεταλλικά ηλεκτρόδια **A6**, τα οποία βρίσκονται στην επιφάνεια ζύγισης **A5** με τέτοιο τρόπο ώστε το κύκλωμα της μέτρησης να κλείνει όταν και τα δύο πόδια βρίσκονται επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A5**.

ΠΗΓΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

- Αυτή η ζυγαριά παρέχεται μαζί με μια μπαταρία λιθίου CR 2032 (1 × 3V). Η μπαταρία είναι τοποθετημένη μέσα στο διαμέρισμα μπαταριών **A8**. Πριν από την πρώτη χρήση, αφαιρέστε τη μονωτική ταινία από το διαμέρισμα **A8**. Η ταινία υπάρχει για να εμποδίσει την αποφόρτιση της μπαταρίας πριν η συσκευή φτάσει στον τελικό πελάτη.
- Αντικαταστήστε την μπαταρία όταν εμφανιστεί στην οθόνη **A4** η ένδειξη "Lo" (χαμηλή στάθμη μπαταρίας) ή αν η οθόνη **A4** δεν ανάψει μόλις ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης **A5** ή όταν πατηθεί το κουμπί SET **A2**. Για να αντικαταστήσετε την μπαταρία, αφαιρέστε το κάλυμμα του διαμερίσματος μπαταριών **A8**. Αφαιρέστε την άδεια μπαταρία και τοποθετήστε μια νέα μπαταρία ίδιου τύπου στη θέση της. Βεβαιωθείτε ότι τηρείται η σωστή πολικότητα και ότι η μπαταρία έχει τοποθετηθεί σωστά στη θέση της. Κλείστε το κάλυμμα.
- Ο τρόπος εισαγωγής της μπαταρίας στο διαμέρισμα μπαταριών **A8** διαφέρει ανάλογα με τον τύπο της ζυγαριάς. Οι επιλογές αφαίρεσης της μπαταρίας αναφέρονται παρακάτω:
 - Για να αφαιρέσετε την μπαταρία, χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο με αμβλεία μύτη, βλ. εικόνα C1.
 - Πιέστε απαλά την μπαταρία προς τα κάτω. Έτσι θα η απελευθερωθεί από το διαμέρισμα μπαταριών **A8** και στη συνέχεια θα μπορέσετε να την αφαιρέσετε εύκολα, βλ.πτε εικόνα C2.



Προσοχή:

Χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες τύπου CR 2032 για την τροφοδοσία αυτής της συσκευής. Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΙΑΡΙΑΣ

- Τοποθετήστε τη ζυγαρία σε επίπεδη, λεία, σκληρή και σταθερή επιφάνεια. Μην την τοποθετείτε σε χαλί ή άλλη μαλακή επιφάνεια γιατί το αποτέλεσμα της ζύγισης μπορεί να είναι ανακριβές.
- Όταν ζυγίζετε, μπείτε ακίνητοι και μη γένητε. Για να μπορείτε να συγκρίνετε τα αποτελέσματα, πρέπει να ζυγίζετε την ίδια ώρα της ημέρας, ιδανικά το πρωί. Τα αποτελέσματα επηρεάζονται από τα ρούχα που φοράτε καθώς και από τις τροφές και τα ποτά που καταναλώσατε πριν ζυγιστείτε.
- Για τη ζύγιση με μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων απαιτούνται γυμνά πόδια, ενώ και τα δύο σας πόδια πρέπει να είναι τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια **A6**.

1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ

- Η ζυγαρία διαθέτει μια λειτουργία "Auto-On", η οποία ξεκινά αυτόματα τη διαδικασία ζύγισης αμέσως μόλις ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης **A5**.
- Σταθείτε με τα δύο πόδια επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A5** και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η μέτρηση του βάρους στην οθόνη **A4**. Η μέτρηση βάρους που εμφανίζεται θα αναβοσβήσει μία φορά και η ζυγαρία θα απενεργοποιηθεί.

2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ ΜΕ ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

- Πατήστε το κουμπί SET **A2** και εισαγάγετε τις προσωπικές σας παραμέτρους. Όταν η μπαταρία είναι τοποθετημένη και γίνεται η πρώτη εκκίνηση, οι προεπιλεγμένες παράμετροι έχουν ως εξής: προσωπικός κωδικός χρήστη P-01, φύλο-γυναίκα, ύψος 165 cm (5'05,0") και ηλικία 25 έτη. Το εύρος ρύθμισης των προσωπικών παραμέτρων έχει ως εξής: προσωπικός κωδικός χρήστη P-01 έως P-12, φύλο-γυναίκα/άνδρας, ύψος 100 έως 250 cm (3'03,5"-8'032,5") και ηλικία 10 έως 100 έτη.
- Για να επιλέξετε τον προσωπικό κωδικό χρήστη, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A1** και **A3**. Για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί SET **A2**. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A1** και **A3** για να επιλέξετε ένα φύλο και επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας το κουμπί SET **A2**. Με τον ίδιο τρόπο, ρυθμίστε το ύψος και την ηλικία. Μόλις εισαγάγετε την ηλικία σας, πατήστε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A5** ή περιμένετε 6 δευτερόλεπτα. Η οθόνη **A4** θα εμφανίσει μηδενικό βάρος και, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, η ζυγαρία θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



Σημείωση:

- Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί στη λειτουργία ρύθμισης παραμέτρων μέσα σε 6 δευτερόλεπτα, θα εμφανιστεί μηδενικό βάρος στην οθόνη **A4**. Αυτό υποδεικνύει ότι η ζύγιση με μέτρηση και ανάλυση σωματικών παραμέτρων έχει ξεκινήσει. Οι παράμετροι που είχαν οριστεί στη ζυγαρία πριν από τη μετάβαση στη λειτουργία ζύγισης αποθηκεύονται αυτόματα στη μνήμη. Πατώντας παρατεταμένα το κουμπί SET **A2** για 3 δευτερόλεπτα, θα επιστρέψετε στη λειτουργία ρύθμισης προσωπικών παραμέτρων.

- Για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά, πατήστε το κουμπί SET **A2**. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A1** και **A3** για να επιλέξετε έναν κωδικό χρήση στον οποίο θα αποθηκεύονται οι προσωπικές σας παράμετροι. Πατήστε την επιφάνεια ζύγισης **A5** με το πόδι σας. Θα εμφανιστεί στην οθόνη **A4** μια ένδειξη μηδενικού βάρους. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας είναι καθαρά και στεγνά, έπειτα σταθείτε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A5** έτσι ώστε και τα δύο πόδια σας να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια **A6**. Σε αντίθετη περίπτωση, δεν θα πραγματοποιηθεί μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων. Σταθείτε ακίνητοι επάνω στη ζυγαρία και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η μέτρηση βάρους που εμφανίζεται στην οθόνη **A4**. Η μέτρηση βάρους θα αναβοσβήσει μία φορά. Έπειτα, ακολουθεί η ανάλυση των σωματικών παραμέτρων και εμφανίζονται οι τιμές μέτρησης. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, η οθόνη **A4** θα εμφανίσει σταδιακά τρεις φορές τη μέτρηση βάρους, το ποσοστό σωματικού λίπους επί τοις εκατό % μαζί με μια γραφική αναπαράσταση του ποσοστού σωματικού λίπους, την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επί τοις εκατό %, το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας σε kcal (BMR). Έπειτα, η ζυγαρία θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

- Το ανθρώπινο σώμα περιέχει κατά μέσο όρο 45–85% νερό, ενώ η περιεκτικότητα νερού στους μύες είναι περίπου 90% και στο λιπώδη ιστό περίπου 45%. Αν και το σώμα ενός βρέφους μπορεί να έχει περιεκτικότητα σε νερό έως και 85%, με την αύξηση της ηλικίας η περιεκτικότητα σε νερό μειώνεται, οι πρωτεΐνες του σώματος αφυδατώνονται και τα εξωκυτταρικά υγρά χάνονται. Για αυτόν το λόγο, το σώμα γηραιότερων ανθρώπων έχει περιεκτικότητα σε νερό

χαμηλότερη από 55%. Οι άνδρες στην παραγωγική ηλικία έχουν κατά μέσο όρο 62% περιεκτικότητα σε νερό και οι γυναίκες 56%. Η χαμηλότερη τιμή για τις γυναίκες οφείλεται στο ότι έχουν μεγαλύτερο ποσοστό σωματικού λίπους.

- Για τους άνδρες, το φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους κυμαίνεται στο εύρος 15–25%. Για λόγους φυσιολογίας, οι γυναίκες έχουν ποσοστό σωματικού λίπους 18–28%. Το ποσοστό του λίπους αυξάνεται με την ηλικία, π.χ. ένα ποσοστό σωματικού λίπους 33–35% είναι αρκετά φυσιολογικό για μια γυναίκα άνω των 50 ετών.

| Ηλικία | Σωματικός λίπος (F) | Νερό (F) | Σωματικός λίπος (M) | Νερό (M) | Αξιολόγηση της κατάστασης | Γραφική αναπαράσταση (εμφανίζεται στην οθόνη) |
|--------|---------------------|------------|---------------------|------------|--------------------------------------|---|
| | 4,0–16,0% | 66,0–57,8% | 4,0–11,0% | 66,0–61,2% | Πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i -- |
| | 16,1–20,5% | 57,7–54,7% | 11,1–15,5% | 61,1–58,1% | Χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i - |
| ≤ 30 | 20,6–25,0% | 54,6–51,6% | 15,6–20,0% | 58,0–55,0% | Φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους | i |
| | 25,1–30,5% | 51,5–47,8% | 20,1–24,5% | 54,9–51,9% | Υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i + |
| | 30,6–60,0% | 47,7–27,5% | 24,6–60,0% | 51,8–27,5% | Πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i ++ |
| | 4,0–20,0% | 66,0–55,0% | 4,0–15,0% | 66,0–58,4% | Πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i -- |
| | 20,1–25,0% | 54,9–51,6% | 15,1–19,5% | 58,3–55,3% | Χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i - |
| > 30 | 25,1–30,0% | 51,5–48,1% | 19,6–24,0% | 55,2–52,3% | Φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους | i |
| | 30,1–35,0% | 48,0–44,7% | 24,1–28,5% | 52,2–49,2% | Υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i + |
| | 35,1–60,0% | 44,6–27,5% | 28,6–60,0% | 49,1–27,5% | Πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους | i ++ |



Σημείωση:

Οι πληροφορίες που αναφέρονται παραπάνω έχουν απλώς πληροφοριακό χαρακτήρα.

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Κατά την ανάλυση των σωματικών παραμέτρων και των τιμών μέτρησης, υπολογίζεται και η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας (BMR). Αυτή είναι η απαραίτητη ενέργεια για τη διασφάλιση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού σε ακινησία, ανά 24 ώρες. Για τον υπολογισμό της BMR λαμβάνεται υπόψη το βάρος, το ύψος, η ηλικία και το φύλο. Οποιαδήποτε νοητική ή φυσική δραστηριότητα, όπως, για παράδειγμα, το τρέξιμο, το περπάτημα, κ.λπ. αυξάνει την καταναλωμένη ενέργεια, γεγονός που πρέπει να αντικατοπτρίζεται στη συνολική ημερήσια πρόσληψη ενέργειας. Όσο πιο δραστήριο είναι ένα άτομο, τόσο πιο υψηλή είναι η ημερήσια καταναλωμένη ενέργεια.
- Αν θέλετε να χάσετε βάρος, η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι η τήρηση της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας, μια ισορροπημένη διατροφή και επαρκής σωματική δραστηριότητα.

5. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΧΡΗΣΤΗ

- Ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης **A5** έτσι ώστε και τα δύο σας πόδια να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια **A6**. Σε λίγο το βάρος σας θα εμφανιστεί στην οθόνη **A4**. Αν στη μνήμη υπάρχει μια καταχώριση που είναι παρόμοια με τη μέτρηση βάρους (εντός εύρους $\pm 2 \text{ kg} / \pm 4,4 \text{ lb}$), η οθόνη **A4** θα εμφανίσει τον κωδικό χρήστη και θα ξεκινήσει την ανάλυση των σωματικών παραμέτρων και των τιμών μέτρησης. Η οθόνη **A4** θα εμφανίσει σταδιακά τρεις φορές τη μέτρηση βάρους, το ποσοστό σωματικού λίπους επί τοις εκατό % μαζί με μια γραφική αναπαράσταση του ποσοστού σωματικού λίπους, την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επί τοις εκατό %, το Δείκτη Μάζας Σώματος ($\Delta\text{M}\Sigma$) και τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας σε kcal (BMR). Έπειτα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



Σημείωση:

Η αυτόματη αναγνώριση χρήστη δεν πραγματοποιείται, αν δεν έχετε και τα δύο σας πόδια τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια **A6**, αν δεν βρεθεί παρόμοια τιμή ή αν στη μνήμη δεν υπάρχουν αποθηκευμένες προσωπικές παράμετροι. Μετά την εμφάνιση της μέτρησης βάρους, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Σε περίπτωση που στη μνήμη υπάρχουν αποθηκευμένα δύο ή περισσότερα παρόμοια αποτελέσματα ζύγισης, το αποτέλεσμα εκχωρείται στο χρήστη με την κοντινότερη τιμή. Σε περίπτωση που στη μνήμη υπάρχουν αποθηκευμένες δύο πανομοιότυπες τιμές, η τιμή μέτρησης εκχωρείται αυτόματα στο χρήστη με το μικρότερο κωδικό χρήστη.

6. ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

- Για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά, πατήστε το κουμπί SET **A2**. Η οθόνη **A4** θα εμφανίσει τον κωδικό του χρήστη που χρησιμοποίησε τη ζυγαριά προηγουμένως ή την προεπιλεγμένη ρύθμιση. Για να επιλέξετε τον προσωπικό κωδικό του χρήστη του οποίου τα δεδομένα θέλετε να προβάλτε, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A1** και **A3**. Περιμένετε 6 δευτερόλεπτα ή πατήστε το πόδι σας επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A5**. Θα εμφανιστεί στην οθόνη **A4** μια ένδειξη μηδενικού βάρους. Πατήστε το κουμπί **A3** για να μεταβείτε στην προβολή των δεδομένων που είναι αποθηκευμένα στη μνήμη. Η οθόνη **A4** θα εμφανίσει σταδιακά τα αποτελέσματα της προηγούμενης μέτρησης τρεις φορές, δηλαδή τη μέτρηση βάρους, το ποσοστό σωματικού λίπους επί τοις εκατό % μαζί με μια γραφική αναπαράσταση του ποσοστού σωματικού λίπους, την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επί τοις εκατό %, το Δείκτη Μάζας Σώματος ($\Delta\text{M}\Sigma$) και τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας σε kcal (BMR). Έπειτα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Για να πραγματοποιήσετε κύλιση γρηγορότερα στις εμφανιζόμενες πληροφορίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά **A1** και **A3**.

7. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- Εάν εμφανιστεί ένα "C" στην οθόνη **A4** όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά, σημαίνει ότι προέκυψε σφάλμα κατά τη ζύγιση. Ζυγιστείτε ξανά.
- Σε περίπτωση υπέρβασης της μέγιστης ικανότητας ζύγισης, εμφανίζεται στην οθόνη **A4** η ένδειξη "Err". Για να αποτρέψετε τυχόν ζημιές στη ζυγαριά, πρέπει να κατεβείτε από την επιφάνεια ζύγισης **A5**.
- Σε περίπτωση που εμφανιστεί η ένδειξη "ErrL" στην οθόνη **A4**, το ποσοστό του σωματικού λίπους που μετρήθηκε είναι πολύ χαμηλό.
- Σε περίπτωση που εμφανιστεί η ένδειξη "ErrH" στην οθόνη **A4**, το ποσοστό του σωματικού λίπους που μετρήθηκε είναι πολύ υψηλό.
- Όταν η ένδειξη "Lo" εμφανιστεί στην οθόνη **A4**, η μπαταρία έχει σχεδόν εξαντληθεί.

8. ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

- Ο διακόπτης **A7** σας επιτρέπει να επιλέγετε μονάδες μέτρησης είτε του μετρικού (kg) είτε του αγγλοσαξονικού (lb) συστήματος.
- Η μετατροπή μονάδων πραγματοποιείται με το πάτημα του κουμπιού **A7** όταν η ζυγαριά είναι ενεργοποιημένη.



Σημείωση:

1 kg (κιλό) = 2,2 lb (λίβρες)
1 lb (λίβρα) = 0,454 kg (κιλά)

9. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ

- Η μέγιστη ικανότητα ζύγισης είναι 150 kg / 330 lb. Σε περίπτωση υπέρβασης της μέγιστης ικανότητας ζύγισης, εμφανίζεται στην οθόνη **A4** η ένδειξη "Err". Για να αποτρέψετε τυχόν ζημιές στη ζυγαριά, πρέπει να κατεβείτε από την επιφάνεια ζύγισης **A5**.
- Η ακρίβεια της ζύγισης $\pm 100 \text{ g} / \pm 0,2 \text{ lb}$ δεν εξασφαλίζεται για αντικείμενα που ζυγίζουν λιγότερο από 2 kg / 4,4 lb.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΖΥΓΝΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε τη ζυγαριά, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρώς υγρό πανί. Στη συνέχεια, ακουσίστε όλες τις επιφάνειες για να είναι εντελώς στεγνές. Βεβαιωθείτε ότι όταν καθαρίζετε δεν εισχωρεί νερό στο διαμέρισμα μπαταριών **A8**.
- Για τον καθαρισμό, μην χρησιμοποιείτε σύρμα, διαβρωτικά καθαριστικά προϊόντα, διαλύτες, κ.λπ. Κάτι τέτοιο μπορεί να καταστρέψει την επιφάνεια που καθαρίζετε.
- Μην βυθίζετε τη ζυγαριά σε νερό ή άλλο υγρό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Ηλεκτρική τροφοδοσία 1 μπαταρία 3 V τύπου CR 2032
Ικανότητα ζύγισης 150 kg / 330 lb
Ακρίβεια ζύγισης 100 g / 0,2 lb
Επιλογή μονάδας βάρους kg / lb
Εύρος μέτρησης σωματικού λίπους 4–60%
Ακρίβεια μέτρησης σωματικού λίπους 0,1%
Εύρος μέτρησης για το ποσοστό νερού στο σώμα 27,5–66%
Ακρίβεια μέτρησης νερού στο σώμα 0,1%
Ακρίβεια υπολογισμού BMI 0,1%
Ακρίβεια υπολογισμού της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας (BMR) ... 1 kcal
Μνήμη για 12 χρήστες

Διατηρούμε το δικαίωμα να αλλάξουμε το κείμενο και τις τεχνικές προδιαγραφές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Απορρίψτε τα χρησιμοποιημένα υλικά συσκευασίας σε κάποιο κέντρο απορριμμάτων του δήμου σας.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



Οι μπαταρίες περιέχουν ουσίες επιβλαβείς για το περιβάλλον και άρα δεν κατατάσσονται στα τυπικά κοινά απορρίμματα. Παραδώστε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες, για τη σωστή απόρριψή τους, σε τοποθεσίες που προορίζονται για τη συλλογή μπαταριών.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Όταν προϊόντα ή τα πρωτότυπα έγγραφα φέρουν αυτό το σύμβολο, αυτό σημαίνει ότι τα μεταχειρισμένα ηλεκτρικά ή ηλεκτρονικά προϊόντα δεν πρέπει να απορρίπτονται στον κάδο των οικιακών απορριμμάτων. Για την ορθή απόρριψη, ανανέωση και ανακύκλωση, παραδώστε τη συσκευή σε καθορισμένα σημεία συλλογής. Εναλλακτικά, σε κάποιες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή άλλες ευρωπαϊκές χώρες μπορείτε να επιστρέψετε τη συσκευή στο τοπικό κατάστημα από όπου την αγοράσατε και να προμηθευτείτε μια νέα συσκευή εφάμιλλης ποιότητας.

Η ορθή απόρριψη αυτού του προϊόντος συμβάλλει στην εξοικονόμηση πολύτιμων φυσικών πόρων και προστατεύει το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία που διαφορετικά θα επηρεάζονταν από την ακατάλληλη απόρριψη των απορριμμάτων. Συμβουλευτείτε τις τοπικές αρχές ή κάποια μονάδα συλλογής απορριμμάτων για περισσότερες λεπτομέρειες. Σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς, ενδεχομένως να επιβάλλονται πρόστιμα για εσφαλμένη απόρριψη αυτού του τύπου απορριμμάτων.

Για επιχειρήσεις με έδρα σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εάν θέλετε να απορρίψετε τις ηλεκτρικές ή ηλεκτρονικές συσκευές, ζητήστε τις απαραίτητες πληροφορίες από το κατάστημα πώλησης ή τον προμηθευτή σας.

Απόρριψη σε άλλες χώρες εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Αυτό το σύμβολο ισχύει στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε αυτό το προϊόν, ζητήστε τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή μέθοδο απόρριψης από το τοπικό συμβούλιο ή το κατάστημα αγοράς.



Αυτό το προϊόν πληροί τις βασικές απαιτήσεις των σχετικών οδηγιών της Ε.Ε.