

# SENCOR®

SBS 6025WH/SBS 6026BK



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου

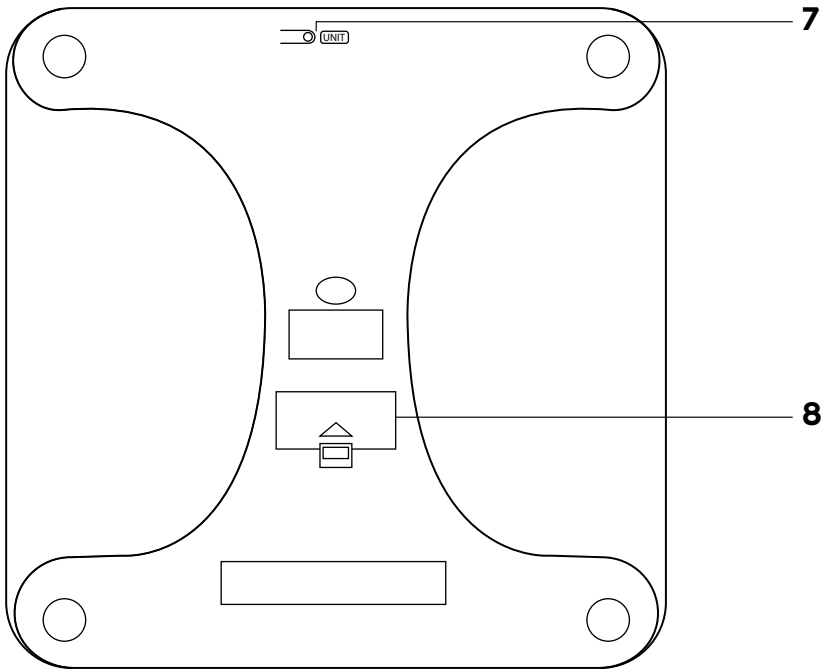
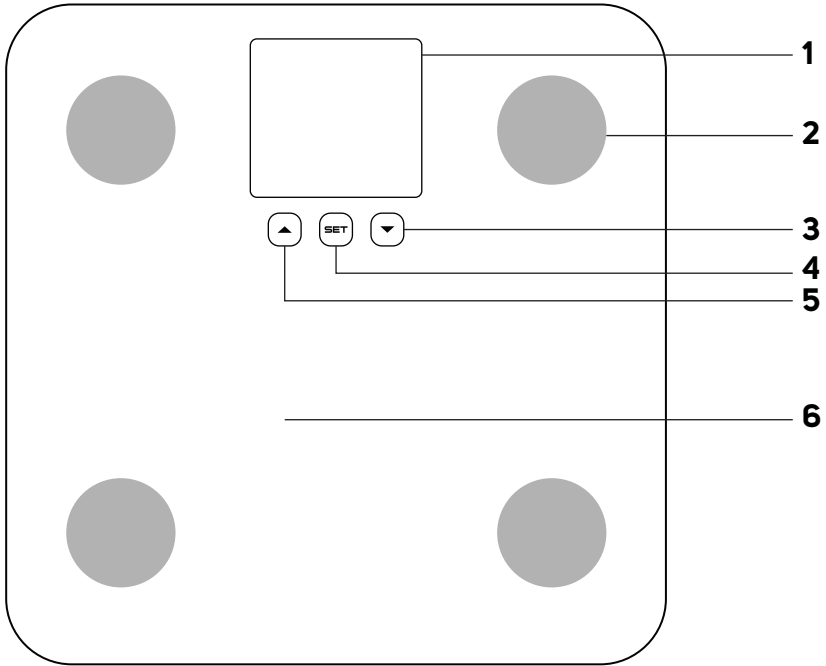


**SENCOR®**

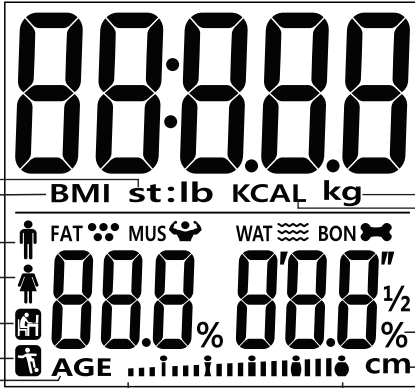
**SBS 6025WH/SBS 6026BK**



**A**



**B**



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- 7
- 8
- 9
- 10

# GR Προσωπική ζυγαριά φυσικής κατάστασης

## Σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια

### ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΛΑΣΣΕΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

- 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 το εγχειρίδιο χρήσης σε ασφαλές σημείο όπου θα μπορείτε να το βρείτε εύκολα, αν το χρειαστείτε.
- Συνιστούμε να φυλάξετε την αρχική χάρτινη συσκευασία, το υλικό συσκευασίας, την απόδειξη αγοράς μαζί με τη δήλωση ευθύνης του πωλητή ή την κάρτα εγγύησης, τουλάχιστον για όσο διάστημα δικαιούστε αποζημίωση για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα της συσκευής. Σε περίπτωση μεταφοράς της συσκευής, συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αρχική συσκευασία του κατασκευαστή.
- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για χρήση σε σπίτια, γραφεία και παρεμφερείς χώρους. Μην τη χρησιμοποιείτε για επαγγελματικούς, ιατρικούς ή άλλους σκοπούς.
- Η παρούσα συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά και άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, ή από άτομα χωρίς εμπειρία και γνώσεις μόνο εφόσον επιβλέπονται από κατάλληλο άτομο.
- Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικό χώρο, μην την τοποθετείτε σε ασταθείς επιφάνειες ή κοντά σε φωτιά και άλλες πηγές θερμότητας.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο ηλιακό φως ή σε χώρο με αυξημένη υγρασία και μην την 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.
- Πριν ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι υγρή και ότι τα πόδια σας δεν είναι βρεγμένα. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε. Μην πηδάτε επάνω στη συσκευή και μην υπερβείτε 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 πέλματά σας πρέπει να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια.
- Τα ποσοστά της μέτρησης οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα είναι μόνο ενδεικτικά. Μην στηρίζετε ιατρικές διαγνώσεις στα αποτελέσματα αυτά. Εάν το ποσοστό λιπώδους ιστού και το επίπεδο ενυδάτωσης διαφέρουν σημαντικά από το φυσιολογικό, συνιστούμε να συμβουλευτείτε για αυτήν την κατάσταση έναν ιατρό ή ένα διαιτολόγο. Για συστάσεις σχετικά με τις κατάλληλες ενέργειες για την επίτευξη του ιδανικού σωματικού βάρους, συμβουλευτείτε επίσης τον ιατρό ή το διαιτολόγο σας.
- Οι αποκλίσεις στη μέτρηση του ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα ενδέχεται να είναι μεγαλύτερες σε άτομα άνω των 70 ετών και σε επαγγελματίες αθλητές.
- Τα αποτελέσματα της μέτρησης μπορεί είναι αλλοιωμένα μετά από έντονη άσκηση, όταν ο οργανισμός είναι εξαιρετικά αφυδατωμένος ή όταν βρίσκεστε σε κάποια έντονη δίαιτα για την απώλεια βάρους.
- Η μέτρηση του ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στον οργανισμό δεν συνιστάται για:
  - άτομα με εμφυτευμένο βηματοδότη ή άλλα ιατρικά εμφυτεύματα,
  - εγκύους,
  - άτομα με συμπτώματα οιδήματος
  - (πρήξιμο) ή άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης.

- Τα παιδιά κάτω των 10 ετών και οι ηλικιωμένοι άνω των 100 ετών πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο στη λειτουργία ζύγισης.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για την τοποθέτηση αντικειμένων σε αυτήν. Αποθηκεύετε τη σε οριζόντια θέση και διασφαλίστε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα επάνω της.
- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των 3 μηνών), αφαιρέστε τις μπαταρίες. Εάν παρουσιαστεί διαρροή υγρών της μπαταρίας μέσα στη συσκευή μπορεί να προκληθεί ζημιά.
- Μην συνδυάζετε μεταχειρισμένες και καινούριες μπαταρίες και μην χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα αλκαλικές και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες για την τροφοδοσία της συσκευής.
- Φυλάσσετε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά γιατί είναι επικίνδυνες για αυτά. 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». Μην βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή άλλο υγρό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Μην επισκευάζετε τη συσκευή μόνοι σας και μην πραγματοποιείτε τροποποιήσεις σε αυτήν. Όλες οι επισκευές πρέπει να εκτελούνται σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις. Επεμβαίνοντας στη συσκευή, διατρέχετε τον κίνδυνο να ακυρώσετε τα νόμιμα δικαιώματά σας στο πλαίσιο της εγγύησης για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα.

# GR Προσωπική Ζυγαριά φυσικής κατάστασης

## Εγχειρίδιο χρήσης

- Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα αυθεντικό προϊόν SENCOR και ελπίζουμε ότι θα μείνετε ικανοποιημένοι.
- 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 το εγχειρίδιο χρήσης σε ασφαλές σημείο όπου θα μπορείτε να το βρείτε εύκολα, αν το χρειαστείτε.
- Συνιστούμε να φυλάξετε την αρχική κάρτιννη συσκευασία, το υλικό συσκευασίας, την απόδειξη αγοράς μαζί με τη δήλωση ευθύνης του πωλητή ή την κάρτα εγγύησης, τουλάχιστον για όσο διάστημα δικαιούστε αποζημίωση για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα της συσκευής. Σε περίπτωση μεταφοράς της συσκευής, συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αρχική συσκευασία του κατασκευαστή.

1. Αφαιρέστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών.
  2. Αφαιρέστε τις άδεις μπαταρίες και τοποθετήστε νέες (3x 1,5 V AAA). Βεβαιωθείτε ότι τηρείται η σωστή πολικότητα και ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά στη θέση τους.
  3. Κλείστε το κάλυμμα.
- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη Ζυγαριά για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των 3 μηνών), αφαιρέστε τις μπαταρίες.



### Προσοχή:

Χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες τύπου AAA για την τροφοδοσία της Ζυγαριάς. Μην συνδυάζετε μεταχειρισμένες και καινούριες μπαταρίες και μην χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα αλκαλικές και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες για την τροφοδοσία της συσκευής.

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

- A1** Οθόνη
- A2** Μεταλλικά ηλεκτρόδια για τη μέτρηση οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα.
- A3** Κομπι **▼** – μείωση της τιμής της παραμέτρου
- A4** Κομπι **SET** – ενεργοποίηση των παραμέτρων Ζυγαριάς/ρύθμιση
- A5** Κομπι **▲** – αύξηση της τιμής της παραμέτρου
- A6** Επιφάνεια ζύγισης
- A7** Διακόπτης επιλογής μονάδας βάρους
- A8** Θήκη μπαταριών

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- B1** Μονάδες μέτρησης βάρους στο αγγλοσαξονικό σύστημα
- B2** Δείκτης ΔΜΣ
- B3** Εικονίδιο αρενικού/θηλικού
- B4** Εικονίδια σωματικής δραστηριότητας
- B5** Ηλικία
- B6** Ποσοστό σωματικού λίπους
- B7** Μονάδα μέτρησης βάρους στο μετρικό σύστημα
- B8** Μονάδα θερμίδων (KCAL)
- B9** Εικονίδιο ποσοστού
- B10** Μονάδα ύψους

### Εικονίδια ποσοστού σωματικού λίπους

...	Πολύ αδύνατος	...	Ελαφρώς υπέρβαρος
...	Αδύνατος	...	Υπέρβαρος

... **Κανονικό βάρος**

### Εικονίδια στην οθόνη

<b>FAT</b>	Ποσοστό σωματικού λίπους
<b>WAT</b>	Ποσοστό νερού στο σώμα
<b>MUS</b>	Ποσοστό μυϊκής μάζας
<b>BON</b>	Ποσοστό οστικής μάζας

### ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Οι μπαταρίες έχουν ήδη τοποθετηθεί στο εργοστάσιο. Γυρίστε τη Ζυγαριά ανάποδα και αφαιρέστε την προστατευτική ταινία από τη θήκη μπαταριών. Εάν εμφανίζεται η ένδειξη «Lo» στην οθόνη, πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

### ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

- Τοποθετήστε τη Ζυγαριά 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, μένετε ακίνητοι και μην ακούβετε. Για να μπορείτε να συγκρίνετε τα αποτελέσματα της ζύγισης, 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.

### Ζύγιση

- Η Ζυγαριά διαθέτει μια λειτουργία αυτόματης ενεργοποίησης, η οποία ξεκινά αυτόματα τη διαδικασία ζύγισης αμέσως μόλις ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης.
- Σταθείτε και με τα δύο πόδια επάνω στην επιφάνεια ζύγισης και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η μέτρηση του βάρους στην οθόνη.
- Μόλις σταθεροποιηθεί η τιμή, είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί πρόσθετη ζύγιση (δηλαδή να προσδιοριστεί το βάρος ενός παιδιού), χωρίς να κατεβείτε από τη Ζυγαριά, ωστόσο, είναι σημαντικό το βάρος του παιδιού να είναι μεγαλύτερο από 2 kg. Το νέο βάρος θα εμφανίζεται στην οθόνη. Η διαφορά μεταξύ του πρόσφατα μετρημένου βάρους και του αρχικού βάρους είναι το αποτέλεσμα της πρόσθετης ζύγισης.

### ΑΡΧΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΛΙΠΟΥΣ, ΜΥΪΚΟΥ ΙΣΤΟΥ ΚΑΙ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

- Αυτή η προσωπική Ζυγαριά φυσικής κατάστασης διαθέτει μια λειτουργία για τη μέτρηση και την ανάλυση σωματικών παραμέτρων. Η μέτρηση του ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στον οργανισμό 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 υπολογίζονται με βάση τις διαφορές στην αντίσταση του εκάστοτε ιστού στο ηλεκτρικό ρεύμα. Οι μετρηθείσες τιμές δεν μπορούν να αθροιστούν.
- Ο ηλεκτρικός παλμός αποστέλλεται και η απόκριση λαμβάνεται από τα μεταλλικά ηλεκτρόδια, τα οποία βρίσκονται στην επιφάνεια ζύγισης με τέτοιο τρόπο ώστε το κύκλωμα της μέτρησης να κλείνει όταν και τα δύο πόδια βρίσκονται επάνω στην επιφάνεια ζύγισης.
- Για να ληφθούν οι σχετικές πληροφορίες από την ανάλυση παραμέτρων σώματος, είναι απαραίτητο να εισαγάγετε τις παραμέτρους των μεμονωμένων χρηστών.

- Όταν η ζυγαριά ενεργοποιείται για πρώτη φορά, οι παράμετροι σώματος ορίζονται στις προεπιλεγμένες τιμές:

Αύξων αριθμός	Φύλλο	Ύψος	Ηλικία	Σωματική δραστηριότητα
1	Γυναίκες	165 cm	25	

Οι παράμετροι του σώματος μπορούν να αλλάξουν ως εξής:

Αύξων αριθμός	Φύλλο	Ύψος	Ηλικία	Σωματική δραστηριότητα
1 έως 12	Άνδρας/ Γυναίκα	100 έως 250 cm	10 έως 100	

#### Διαδικασία για τον καθορισμό των προσωπικών παραμέτρων σώματος

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί SET. Οι προεπιλεγμένες παράμετροι θα εμφανιστούν στην οθόνη.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, επιλέξτε τον αύξοντα αριθμό χρήστη και πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση και μετάβαση στο επόμενο βήμα.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, επιλέξτε το αρσενικό/θηλυκό φύλο. Στην οθόνη εμφανίζεται το αντίστοιχο εικονίδιο. Πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο επόμενο βήμα.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, ορίστε την ηλικία του χρήστη. Πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο επόμενο βήμα.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, ορίστε την ηλικία του χρήστη. Πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο επόμενο βήμα.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, επιλέξτε τη σωματική δραστηριότητα. Στην οθόνη εμφανίζεται το αντίστοιχο εικονίδιο. Πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση ή περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα έως ότου η οθόνη εμφανίσει τις ρυθμισμένες παραμέτρους. Με αυτόν τον τρόπο, αποθηκεύονται στη μνήμη.



#### Σημείωση:

Εάν δεν πατήσετε κανένα κουμπί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ρύθμισης εντός 6 δευτερολέπτων, οι τρέχουσες παράμετροι θα αποθηκευτούν αυτόματα στη μνήμη και η ζυγαριά θα μεταβεί στη λειτουργία ζύγισης. Η ένδειξη «0,0» θα εμφανιστεί στην οθόνη.

Εάν εμφανιστεί η ένδειξη «0,0» στην οθόνη κατά τη διαδικασία ρύθμισης, πατήστε το κουμπί SET για να εισαγάγετε ξανά τις ρυθμίσεις.

#### Ζύγιση με μέτρηση και ανάλυση σωματικών παραμέτρων

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί SET. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι παράμετροι του τελευταίου χρήστη/οι προεπιλεγμένες παράμετροι.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, επιλέξτε τον αύξοντα αριθμό χρήστη και πατήστε το κουμπί SET.
- Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «0,0» στην οθόνη.
- Πατήστε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης και με τα δύο πόδια. Είναι σημαντικό να σταθείτε ξεπόλυτοι πάνω στα ηλεκτρόδια.
- Το βάρος θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα αναβοσβήσει μία φορά. Στη συνέχεια, θα αναλυθούν οι παράμετροι σώματος και οι μετρούμενες τιμές θα εμφανιστούν στην οθόνη.
- Η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα αδράνειας.

#### Αυτόματη αναγνώριση χρήστη

- Εάν η ζυγαριά είναι απενεργοποιημένη ή βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε πάνω της και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί το βάρος στην οθόνη. Ταυτόχρονα, το βάρος συγκρίνεται με τις πληροφορίες από όλους τους χρήστες που έχουν αποθηκευτεί στη ζυγαριά. Εάν η ζυγαριά διαπιστώσει ότι το βάρος είναι το ίδιο ή εντός +/- 2 kg, τότε θα ξεκινήσει αυτόματα η ανάλυση παραμέτρων σώματος. Εάν δεν εντοπιστεί το ίδιο βάρος, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα και η ανάλυση παραμέτρων σώματος δεν θα πραγματοποιηθεί.



#### Σημείωση:

Αν πατήσετε στη ζυγαριά φορώντας κάλτσες ή παπούτσια ή αν δεν στέκεστε σωστά στα ηλεκτρόδια, η ανάλυση των παραμέτρων σώματος δεν θα ξεκινήσει ακόμα και αν εντοπιστεί το αντίστοιχο βάρος ενός αποθηκευμένου χρήστη.

Εάν η ζυγαριά εντοπίσει ένα βάρος που αντιστοιχεί σε δύο ή περισσότερους χρήστες, θα επιλέξει τον χρήστη για τον οποίο η διαφορά βάρους είναι η μικρότερη. Εάν η ζυγαριά εντοπίσει δύο χρήστες με το ίδιο βάρος, θα επιλέξει τον χρήστη με τον μικρότερο αύξοντα αριθμό.

#### Εμφάνιση τιμών μέτρησης

Εάν χρειάζεται να εμφανίσετε τις τιμές μέτρησης βάρους και την ανάλυση παραμέτρων σώματος, προχωρήστε ως εξής:

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί SET. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι παράμετροι του τελευταίου χρήστη/οι προεπιλεγμένες παράμετροι.
- Χρήση των κουμπιών ▲/▼, επιλέξτε τον αύξοντα αριθμό χρήστη και περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «0,0» στην οθόνη.
- Πατήστε το κουμπί ▼ για να εισέλθετε στη λειτουργία εμφάνισης των τιμών μέτρησης.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ▲/▼ για κύλιση στις μετρούμενες τιμές.
- Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα αδράνειας, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

#### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

##### Λίπος

- Η μετρούμενη τιμή λίπους σε % υποδεικνύει το ποσοστό λίπους στο ανθρώπινο σώμα.
- Η βέλτιστη ποσότητα λίπους διασφαλίζει τη σωστή λειτουργία των φυσιολογικών διεργασιών στο ανθρώπινο σώμα, ωστόσο, η περισσειά του επιδεινώνει τη μεταβολική λειτουργία και μπορεί να είναι η αιτία πολλών ασθενειών ή προβλημάτων υγείας.

##### Θεμελιώδεις αρχές

- Όταν ένα ηλεκτρικό σήμα συγκεκριμένης συχνότητας διέρχεται από το ανθρώπινο σώμα, η αντίσταση του λίπους είναι μεγαλύτερη από την αντίσταση των μυών ή άλλων ιστών του σώματος. Μέσω μιας ανάλυσης βιολογικής αντίστασης, ένα ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής τάσης διέρχεται από το ανθρώπινο σώμα σε τυπική συχνότητα, και επομένως το % του λίπους είναι η διαφορά στην αντίσταση κατά τη μέτρηση του ηλεκτρικού σήματος μέσω του ιστού του σώματος.

#### Πίνακας αξιολόγησης περιεκτικότητας σε λίπος/νερό

Οι τιμές από τον παρακάτω πίνακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αναφορά.

Φύλλο	Ηλικία	Λίπος σε %				
		Πολύ αδύνατος	Αδύνατος	Φυσιολογικό	Ελαφρώς υπέρβαρος	Υπέρβαρος
Άντρες	10-17	<6%	<9%	<26%	<30%	≥30%
	18-39	<6%	<11%	<22%	<27%	≥27%
	40-59	<7%	<12%	<23%	<28%	≥28%
Γυναίκες	≥60	<9%	<14%	<25%	<30%	≥30%
	10-17	<10%	<20%	<37%	<41%	≥41%
	18-39	<11%	<21%	<35%	<40%	≥40%
Γυναίκες	40-59	<12%	<22%	<36%	<41%	≥41%
	≥60	<14%	<24%	<37%	<42%	≥42%

Φύλλο	Ενυδάτωση σε %		
	Χαμηλή	Φυσιολογική	Υψηλή
Άντρες	<50%	50-65%	>65%
Γυναίκες	<45%	45-60%	>60%



#### Σημείωση:

Οι παραπάνω παρεχόμενες πληροφορίες προορίζονται απλώς ως αναφορά. Η μέτρηση των τιμών σωματικού λίπους σε παιδιά ηλικίας μικρότερης των 17 ετών και άτομα ηλικίας μεγαλύτερα των 70 ετών συνιστάται μόνο ως αναφορά για την παρακολούθηση της ανάπτυξης.



## ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Μηδενίστε τη ζυγαριά, όποτε χρειάζεται να διαγράψετε τις μετρήσεις που έχουν συλλεχθεί. Αυτό θα επαναφέρει τη ζυγαριά στις εργοστασιακές της ρυθμίσεις. Η επαναφορά θα διαγράψει τα δεδομένα χρήστη και θα επηρεάσει την εισαγωγή νέων δεδομένων.

1. Ταυτόχρονα πατήστε παρατεταμένα τα κουμπιά ▲ και SET.
2. Στη συνέχεια, αφήστε το κουμπί ▲ και πατήστε το κουμπί ▼.
3. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη «ELR», που σημαίνει ότι η επαναφορά της ζυγαριάς ήταν επιτυχής.

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

- Ο διακόπτης εναλλαγής μονάδων ζύγισης βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς. Πατήστε τον επανειλημμένα για να επιλέξετε kg ή lb/st.



### Σημείωση:

- 1 kg (κιλό) = 2,2 lb (λίβρα)
- 1 lb (λίβρα) = 0,454 kg (κιλά)
- 1 st (stone) = 14 lb (λίβρα) = 6,35 kg (κιλά)

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

«0000» – εκτελείται η διαδικασία ανάλυσης παραμέτρων σώματος. Μείνετε ακίνητοι στη ζυγαριά και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία ζύγισης και ανάλυσης.

«Lo» – οι μπαταρίες είναι σχεδόν άδειες και είναι απαραίτητο να τις αντικαταστήσετε.

«Err» – σημειώθηκε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης. Κατεβείτε από τη ζυγαριά για να μην προκληθεί ζημιά.

«ErrL» – η τιμή σωματικού λίπους σε % είναι πολύ χαμηλή. Είστε πολύ αδύνατος/-η.

«ErrH» – η τιμή σωματικού λίπους σε % είναι πολύ υψηλή. Πιθανότατα πάσχετε από υπερβολική παχυσαρκία.

«C» – προέκυψε κάποιο σφάλμα κατά τη μέτρηση. Κατεβείτε από τη ζυγαριά και επαναλάβετε τη διαδικασία ζύγισης.

«ELR» – έγινε επαναφορά της ζυγαριάς.

## ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε τη ζυγαριά, χρησιμοποιήστε μόνο ένα ελαφρώς υγρό πανί. Έπειτα, ακουσίστε τη μέχρι να στεγνώσει. Βεβαιωθείτε ότι όταν καθαρίζετε δεν εισχωρεί νερό στην εσωτερική περιοχή της ζυγαριάς.
- 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.

## Αποθήκευση

- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθαρίστε την σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες. Βγάλτε τις μπαταρίες από αυτήν.
- Αποθηκεύστε την σε ένα στεγνό μέρος με καλό αερισμό, χωρίς να εκτίθεται σε ακραίες θερμοκρασίες, μακριά από παιδιά.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Πηγή ρεύματος.....	3x 1.5 V μπαταρίες τύπου AAA
Ικανότητα ζύγισης.....	180 kg/400 lb/28 st
Ακρίβεια ζύγισης.....	100 g/0,2 lb
Επιλογή μονάδας βάρους.....	kg / lb / st
Μνήμη.....	για έως 12 χρήστες
Διαστάσεις.....	30,2 x 30,2 x 2,3 cm
Βάρος.....	1,7 kg

Διατηρούμε το δικαίωμα τροποποίησης των τεχνικών προδιαγραφών.

## ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



Πριν απορρίψετε το προϊόν ή πριν το παραδώσετε σε κάποια εξειδικευμένη μονάδα συλλογής, πρέπει να διασφαλίσετε ότι έχει αφαιρεθεί η μπαταρία. Πριν αφαιρέσετε την μπαταρία, πρέπει να θέσετε σε λειτουργία τη σκούρα και να περιμένετε μέχρι να αποφορτιστεί εντελώς. Η μπαταρία περιέχει ουσίες επιβλαβείς για το περιβάλλον και άρα δεν κατατάσσεται στα τυπικά οικιακά απορρίμματα. Η ορθή απόρριψη της εκτελείται από την αντίστοιχη μονάδα συλλογής.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Απορρίψτε τα χρησιμοποιούμενα υλικά συσκευασίας σε κάποιο ειδικό χώρο απορριμμάτων του δήμου σας.

## ΔΙΑΘΕΣΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Όταν προϊόντα ή πρωτότυπα έγγραφα φέρουν αυτό το σύμβολο, αυτό σημαίνει ότι τα χρησιμοποιούμενα ηλεκτρικά ή ηλεκτρονικά προϊόντα δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα. Για την ορθή απόρριψη, ανανέωση και ανακύκλωση, παραδώστε αυτές τις συσκευές στα προβλεπόμενα σημεία συλλογής. Εναλλακτικά, σε ορισμένες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή άλλες ευρωπαϊκές χώρες μπορείτε κατά την αγορά μιας νέας παρόμοιας συσκευής να επιστρέψετε τη συσκευή στο τοπικό κατάστημα από όπου την αγοράσατε. Η ορθή απόρριψη αυτού του προϊόντος συμβάλλει στην εξοικονόμηση πολύτιμων φυσικών πόρων και προστατεύει το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία από τον αρνητικό αντίκτυπο που μπορεί να είχε η ακατάλληλη απόρριψη των απορριμμάτων. Για περισσότερες λεπτομέρειες, συμβουλευτείτε τις τοπικές αρχές ή την τοπική επιχείρηση αποκομιδής απορριμμάτων. Σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς, ενδεχομένως να επιβάλλονται πρόστιμα για την εσφαλμένη απόρριψη αυτού του τύπου απορριμμάτων.

## Για επιχειρήσεις με έδρα σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αν θέλετε να απορρίψετε 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 θέλετε να απορρίψετε αυτό το προϊόν, ζητήστε τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τον σωστό τρόπο απόρριψης από την τοπική δημοτική αρχή ή το κατάστημα από όπου το αγοράσατε.



Το συγκεκριμένο προϊόν πληροί όλες τις βασικές απαιτήσεις των σχετικών με αυτό οδηγιών της ΕΕ.







