

HASZNÁLATI UTASÍTÁS
PS5009W– Elektronikus testtömeg összetétel mérleg

Használat előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasításban leírt előírásokat és figyelmeztetéseket, és az útmutatót tartsa biztonságos helyen.

Egy új elektronikus személyi mérleg, aminek segítségével megbecsülheti testfelépítését és automatikusan kiszámolja a test zsír és víz százalékát az Ön magassága, kora és neme alapján. A test felépítésének pontos ismerete (a zsírmentes tömeg, a zsírtömeg, totál testben lévő víz mennyiség) alapján meg lehet becsülni a fölösleges zsír mennyiséget, és ugyanakkor megállapítja az ajánlott testsúlyt, mint az Ön táplálkozási állapotának funkcióját. Továbbá a testfelépítés ismeretének segítségével össze tudja egyeztetni a táplálkozást a fizikai aktivitással, ami alapvető feltétele az életminőség javításának, az egészség megőrzésének és a betegségek kialakulásának megakadályozásának. 10 személyre elegendő memóriával van ellátva.

Kapacitás: 180 kg / 396 lb / 28 st (minimum 5 kg) - Felosztás: 100 g / 0.2 lb

FIGYELEM!

- A test zsír és víz százaléka csupán jelzés értékű. További információkért forduljon orvoshoz vagy dietetikushoz.
- Az ön-mérés ellenőrzést jelent, nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy kezelést. Szokatlan eredmények esetén mindig kérje orvos tanácsát. Semmilyen körülmények között ne módosítson az orvos által felírt gyógyszerek dózísán.
- Használat előtt olvassa el az ebben a kézikönyvben található használati utasításokat és figyelmeztetéseket és tartsa a kézikönyvet biztonságos helyen.

Test zsírtömeg százalék

A következő táblázatban szereplő zsír százalék a totál zsírt jeleníti meg, amit az alapvető(vagy elsődleges) zsír és a tartalék (vagy elraktározott) zsír összeadásával számolnak ki.

Az elsődleges zsírra szükség van, mivel szükséges a metabolizmushoz. Ennek a zsírnak a százaléka különböző lehet a két nem között: körülbelül 4% férfiaknál és körülbelül 12% nőknél (a százalék a totál testsúly alapján van kiszámolva). A tartalék zsír, ami elméletileg fölösleges, minimális mennyiségben szükséges az egészséges állapothoz, különösen azoknak, akik fizikai munkát végeznek.

Még ebben az esetben is a zsír százaléka különböző a nemek között: 12% a férfiaknál, 15% nőknél (a százalék a totál testsúly alapján van kiszámolva). Ennél fogva, a normál zsírtömeg százalék a testtömeg alapján körülbelül 16% férfiaknál és 27% nőknél.

Ezek a százalékok különbözni fognak a személy korától függően, ahogyan a lenti tábla mutatja.

Testzsír táblázat					
	Kor	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
Nő	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	>35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	>36.1%
Férfi	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	>29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	>30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	>31.1%

Víz százalékos aránya

A víz a legfontosabb alkotó eleme a zsírmentes testtömegnek; a víz százalékos aránya a zsír testtömeghez 73%.

A zsírmentes testtömeget úgy kapjuk meg, hogy kivonjuk a zsír testtömeget az össz súlyból (például egy 25 éves férfinak a zsír testtömege 17%, a zsírmentes testtömeg egyenlő 83%).

Körülbelül a testsúly 60%-át víz teszi ki: ennél fogva minden élőlény legalapvetőbb alkotóeleme és szükséges az életben maradáshoz.

A nőknél a víz százalékos aránya (normál esetben több zsírszövetük van, mint a férfiaknak) körülbelül 55-58%-os, míg a férfiaknál 60-62%-os.

A víz százalékos aránya nagyobb gyermekkorban (születéskor 70% és 77% között van), és korral csökken (idős embereknél a százalékos arány 45% és 55%), illetve a zsírtartalékok növekedésével.

Az elhízott emberek szervezetében a víz százalék alacsonyabb, mint a sovány emberekben.

Hivatkozzon erre az adatra, hogy összehasonlítsa a kapott százalékokat.

A víz sok biológiai funkciót tölt be:

- elősegíti az emésztő folyamatokat;
- a szervezet számára fontos anyagok oldószere;
- eltávolítja a metabolikus hulladékot;
- szállítja az oxigént, a tápanyagokat, az enzimeket, hormonokat és a glükózt a sejtekhez;
- ásványi sók forrása;
- a test hőmérsékletet szabályozza.

Az emberi szervezet minden nap adott mennyiségű vizet választ ki, amit rendszeresen pótolni kell. A test tömeg körülbelül 10%-val egyenértékű vízvesztés kockázatát jelenthet az egészségi állapotra.

A testsúly változások előfordulhatnak rövid (órák), közepes (napok) vagy hosszú (hetek) periódusokban.

A kisebb súly változás, ami néhány óra leforgása alatt megtörténhet, teljesen normális és a víz visszatartásnak köszönhető, mivel a sejten kívüli víz (ami szöveti folyadékokat, plazmát, nyirok és transzcelluláris folyadékot foglal magába) az egyetlen olyan alkotóelem, ami ilyen gyors változásoknak ki van téve.

Amikor a súly csökkenés néhány napon belül fordul elő, nagyon valószínű, hogy az hatással van a totál víz mennyiségre (aminek eloszlás körülbelül a következő: 60% sejten belüli - intercelluláris víz és 40% sejten kívüli - extracelluláris víz) és ennél fogva hatással lehet a zsírmentes testtömegre.

Következtetésképpen a zsír testtömeg olyan változásoknak van kitéve, amik heteken belül nyomon követhetőek.

Ezért annak érdekében, hogy meg lehessen becsülni az egyén testfelépítésének fejlődését szükséges figyelembe venni, hogy:

- a súly csökkenés önmagában, változatlan vagy megnövekedett test zsír százalékkal párosulva azt mutatja, hogy a test egyszerűen csak vizet veszített (például egy edzés, szauna vagy egy olyan diéta után, ami gyors súlyvesztésre lett megállapítva.)

- a súly gyarapodás csökkenő vagy változatlan test zsír százalékkal társulva az értékes izom tömeg fejlődését mutatja.

- amikor a súly és a test zsír ugyanabban az időben csökken, azt jelenti, hogy a diéta hatékony és hogy veszünk tömegünkéből.

- amikor a zsír magas százalékon áll vagy csökkent az izom tömeg, a test víz százaléka is mindig alacsony.

Figyelmeztetés! Amikor diétát tart, a test zsír testtömegében kell várni a csökkenést nem az izomtömegben.

- A mérleg által mért adatok pontosságára a következők lehetnek hatással:

a, magas alkohol szint

b, magas koffein vagy drog szint

c, intenzív sport tevékenység

d, betegség alatt

e, terhesség alatt

f, nehéz ételek fogyasztása

g, dehidratációs problémák felmerülésekor

h, az Ön személyes adatai (magasság, kor, nem) nem lettek megfelelően rögzítve

i, ha a lába nedves vagy koszos

j, ha a láb fel van dagadva

Figyelem!

A test zsír és víz, valamint vázizom százaléka és az alap metabolikus ráta értéke csupán jelzés értékű. További információkért forduljon orvoshoz vagy dietetikushoz.

HASZNÁLAT:

a. Az elem behelyezése

Ez a mérleg 4 db 1,5V-os AAA elemmel működik.

Amikor az elem alacsony töltöttségi fokon áll, a kijelzőn a "Lo" vagy az elem szimbóluma jelenik meg.

Távolítsa el az elemet, ha a mérleget huzamosabb ideig nem használja. Távolítsa el a lemerült elemet elcsúsztatva az elemtartó rekesz fedelét a nyílal jelzett irányba.

Távolítsa el az elemet és vigye azt a megfelelő, speciális hulladék gyűjtőhelyre az újrahasznosítás végett.

További információkért a lemerült elemek hulladékba helyezésének módjáról, kérjük forduljon az áruházhoz, ahol a készüléket vette, vagy a helyi önkormányzathoz, vagy a helyi hulladék kezelő szervezetéhez.

Figyelem: A nagyobb biztonság érdekében, 12 éven aluli gyermek nem távolíthatja el az elemeket.

b. Mértékegység gomb

A mérlegen válassza ki azt a mértékegységet, amiben szeretné megkapni a mérés eredményét (kg vagy lb) a mérleg alján található gombot használva. (1. kép)

c. Egyszerű mérleg funkció

1, A kikapcsolt állapotban lévő mérlegre lépjen fel párhuzamosan tartva a lábait és a súlyát egyenletesen oszlatva el. Figyelem: A készülék bekapcsol, miután rálépett. Várjon anélkül, hogy megmozdulna, amíg a mérleg a mérést végzi.

Ne támaszkodjon semmire a mérés közben, hogy ne módosítsa a kapott eredményeket.

2, Szálljon le a mérlegről. A kijelzőn megjelenik a súlya néhány másodpercre, majd a mérleg automatikusan kikapcsol.

d. Személyes adatok bevitel

Ez a mérleg 10 különböző személy adatait tudja tárolni.

1, A kikapcsolt állapotban lévő mérlegen nyomja meg a "SET" gombot (ami a "SET" felirat mellett található az üveg platform alatt) (3. kép)

2, A kijelzőn a "P1" üzenet jelenik meg villogva, jelezve a 01 számú személyt: Ha meg akarja változtatni a memória területet (memóriák 0-tól 9-ig), nyomja meg az "s" vagy "t" gombokat (az "s" vagy "t" felirat mellett találhatóak az üveg platform alatt).

Amikor kiválasztotta a memória területet, erősítse meg a "SET" gomb megnyomásával.

3, Akkor a kijelzőn megjelenik egy férfi vagy egy nő ábrája. Használja az "s" vagy "t" gombokat hogy kiválassza a megfelelőt és erősítse meg a "SET" gombbal.

4, Majd, vigye be a magasságát (100 cm-től 220 cm-ig) az "s" vagy "t" gombot használva hogy növelje vagy csökkentse az értéket. A kijelzőn cm-ben jelenik meg az érték. Nyomja meg a "SET" gombot, hogy megerősítse.

5, Használja az "s" vagy "t" gombot még egyszer, hogy bevigye a "Kor" adatait (10 évestől 80-ig) Is erősítse meg a "SET" gomb megnyomásával.

6, Most mér a mérleg eltárolta az adatait, a kijelzőn a "0.0" jelenik meg.

Lépjen a mérlegre figyelve, hogy a mezítlén lába megfelelően a két elektródára legyen helyezve. A kijelzőn a következő adatok jelennek meg kétszer ebben a sorrendben:

- a súlya

- a testben jelenlévő zsír százaléka (FAT)

- a testben lévő víz százaléka (TBW)

- "Alacsony" vagy "Egészséges" vagy "Magas" vagy "Elhízott" jelzések fognak hivatkozni a mért zsír százalék értékelési kategóriáira, a "Testzsír táblázat"-ban megadott paraméterek alapján.

Hasonlítsa a kapott zsír százalékot (FAT) a "Testzsír táblázattal": ha az értékek nem tartoznak a normál értékek közé, forduljon orvoshoz.

Továbbá értékelje ki a víz százalékát (TBW) a "Víz százaléka" részben leírtak szerint

7, A mérleg automatikusan kikapcsol miután minden adat megjelenik a második alkalommal is.

A bevitt adatok módosítása érdekében, hívja elő a kapcsolódó memória területet és ismételje meg az egész folyamatot.

Egy másik személy adatainak bevitelének érdekében, válasszon ki egy szabad memória területet és ismételje meg az egész folyamatot a fent leírtaknak megfelelően.

Figyelem: Miközben a személyes adatok bevitelét végzi, a mérleg automatikusan kikapcsol, ha 30 másodpercen belül egyetlen gomb sincs lenyomva.

e. A testsúly, a zsír és a víz százalékanak kiszámolása

1, A kikapcsolt állapotban lévő mérlegen nyomja meg a "SET" gombot, majd nyomja meg az "s" vagy "t" gombot, hogy kiválassza a kívánt memória területet.

Az előzőleg bevitt adatok megjelennek a kijelzőn, majd a "0.0kg" jelzés.

2, Lépjen fel a mérlegre és várjon, hogy a kijelző megjelenítse az adatait.

Figyelem!

Ha a kijelzőn nem jelenik meg a "0.0", nem lehetséges a súly mérése és a zsír, illetve a víz százalékanak megállapítása.

Ebben az esetben távolítsa el azonnal a súlyt a mérlegről annak érdekében, hogy a készülék nem sérüljön meg.

MŰSZAKI ADATOK

Kapacitás: 180 kg / 396 lb / 28 st (minimum 5 kg)

Felosztás: 100 g / 0.2 lb / 1 lb

10 személyre memória

4 db 1,5V AAA - **Kizárólag alkáli elemet használjon** (ne használjon tölthető vagy más típusú elemet, mert a készülék elektronikája tönkre mehet, ezáltal elveszti a jótállását.)

2 LCD kijelző

Pontosság: +/- 1 % + 1 egység

Munkakörnyezet: +10°C + 40°C; 85% páratartalom

Tárolási környezet: +10°C +50°C; 85% páratartalom

KARBANTARTÁS

- Bányon a mérleggel óvatosan, mivel az egy precíziós készülék. Ennél fogva ne tegye ki extrém hőmérsékletnek, nedvességnek, ütéseknak, pornak és közvetlen napfénynek.

Ne ejtse le a mérleget vagy üssön rá.

- Tartsa a mérleget távol hőforrástól.

- Ne ugorjon a mérlegre.

- Csak puha száraz ruhával tisztítsa a mérleget.

- Soha ne használjon tisztítószert vagy súrolószert a mérleg tisztításához.

Vigyázzon, hogy ne jusson folyadék a mérleg belsejébe, mivel az nem vízálló.

Ne hagyja a mérleget nedves környezetben, 85% feletti páratartalomban, vízzel vagy más folyadékkal kapcsolatba nem kerüljön a mérleg, mivel korróziót okozhat és veszélyezteti a mérleg működését.

Hulladék elhelyezés

(DIR. 2002/96/EC - WEEE)

Ez a jelzés a terméken, tartozékain vagy dokumentációján arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket és elektronikus tartozékait nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. A szabálytalan hulladékba helyezés által okozott környezet- és egészségkárosodás megelőzése érdekében ezeket a tárgyakat különítse el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon az újrahasznosításukról az anyagi erőforrások fenntartható újrafelhasználásának elősegítése érdekében.

A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el az elhasznált termékeket a környezetvédelmi szempontból biztonságos újrahasznosítás céljából.

Ezt a terméket és tartozékait nem szabad az egyéb közületi hulladékkal együtt kezelni.

MEGJEGYZÉSEK

(1) A jelen használati útmutató a Silko & Co Kft. tulajdona, tartalma engedély nélkül sem részben, sem egészében nem másolható.

(2) A jelen használati útmutató elkészítése nagy gondossággal történt. Ha Ön ezzel együtt is kérdéses pontokra, hibákra, kihagyásokra bukkan, kérjük, keressen meg bennünket.

JÓTÁLLÁSI JEGY

Forgalmazó¹ neve és központi iroda címe: Silko&Co. Kft. 1158 Budapest, Késmárk u. 16.

Termék megnevezése: PS5009W – Elektronikus testtömeg összetétel mérleg

Termék típusa: PS5009W

Gyártó neve és címe: Laica Spa 36021 Barbarano Vicentino –Vicenza Viale del Lavro 10 Olaszország

A termékre a Magyarországi elsődleges forgalomba hozójaként kínált JÓTÁLLÁSI feltételek:

1. Forgalmazó a fogyasztói szerződés alapján vásárolt termékre 2 év termékszavatosságot vállal.
2. A jótállási idő: 151/2013 (IX.22.) Korm. Rendeletben a fogyasztói szerződés alapján vásárolt tartós fogyasztási cikkekre kötelezően előírt, a vásárlás napjától számított **1 év**.
3. A jótállási jogokat a fogyasztási cikk tulajdonosa érvényesítheti, feltéve, hogy fogyasztónak minősül (Fogyasztó gazdasági, vagy szakmai tevékenység körén kívül eső célból szerződést kötő személy – Ptk. 685. § d) pont).
4. Amennyiben a fogyasztó bemutatja az ellenérték megfizetését igazoló bizonylatot, úgy a fogyasztói szerződés megkötését bizonyítottnak kell tekinteni a 49/2003. (VII. 30.) GKM rendelet 2. § alapján. Mindezek érdekében kérjük, hogy **MINDENKÉPPEN ŐRIZZÉK MEG AZ ELLENÉRTÉK MEGFIZETÉSÉT IGAZOLÓ BIZONYLATOT** is, amelyet a fogyasztói szerződés létrejöttének vagy a vásárlás időpontjának igazolásához kérhet a szerelő.
5. **ELVESZETT JÓTÁLLÁSI JEGYET CSAK AZ ELADÁS NAPJÁNAK HITELT ÉRDEMLŐ IGAZOLÁSA** (pl. dátummal és bélyegzővel ellátott számla) ESETÉN PÓTOLUNK.
6. Nem érvényesíthető a jótállás igény, ha:
 - a. A hiba rendeltetésellenes (pl. nem háztartási célú) vagy a kezelési tájékoztatóban foglaltaktól eltérő használat, beüzemelés, szakszerűtlen szállítás vagy tárolás eredménye,
 - b. A készüléken kívülálló ok (pl. hálózati feszültség ingadozás, nem megfelelő elem használata) következménye,

FONTOS TUDNIVALÓK:

7. A fogyasztók jogait, valamint a gyártó és kereskedelmi cégek kötelezettségeit a Polgári Törvénykönyv, a 49/2003. (VII. 30.) GKM rendelet, valamint a 151/2003 (IX. 22.) Korm. Rendelet tartalmazza. A fogyasztó az alábbi sorrendben kérheti kártalanítást az eladótól - kijavítást, kicserélést vagy árleszállítást, illetve elállhat a szerződéstől (pénz visszafizetés).
8. A fogyasztó termékkel kapcsolatos kifogásait, a terméket közvetlenül számára eladó-átadó kereskedőhöz, vagy a Forgalmazóhoz , vagy a közvetlenül a jótállási jegyen feltüntetett szervizhez is intézheti, akinek egy jegyzőkönyvet kell erről felvennie a 49/2003 GKM rendelet szerint.

Amennyiben a fogyasztó a kereskedőhöz fordul, a forgalmazó fenntartja magának azt a jogot, hogy a szakszerviz bevonásával ellenőriztetheti a hiba tényét / meglétét, ill. keletkezésének az okát.

A forgalmazó a termék fogyasztó által történt megvásárlásától számított **1 évre jótállást** vállal.

Vásárlás dátuma:.....

Üzleti eladóhelyi pecsét:.....

Javítási, ill. bevizsgálási igényével kérjük, forduljon ide:

LAICA szerviz átvételi pont.

Kérjük felmerült szerviz igényét előzetesen küldje el e-mailben a gyorsabb ügyintézés érdekében . e-mail cím: szerviz@silko.hu

Silko&Co.Kft. 1158 Budapest, Késmárk u. 16. III. emelet

Készülék átvétel személyesen: minden héten kizárólag szerda 9-16 között.

Csomagküldés esetén használja ugyan ezt a címet.

¹ A jótállási kötelezettség teljesítése azt terheli (ezáltal az minősül forgalmazónak), akit a fogyasztói szerződés a szerződés tárgyát képező szolgáltatás nyújtására kötelez.