

GLASS ANALYSER

Instructions and Guarantee

IMPÉDAN CEMÈTRE • KÖRPER-ANALYSE-WAAGE • BÁSCULA ANALIZADORA DEL CUERPO • PESAPERSONE RILEVA-GRASSO
 BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL • KROPPSANALYSEVEKT • LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL
 KEHON KOOSTUMUKSEN ANALYYSIVAAKA • KROPPSANALYSVÄG • KROPSANALYSEVEGT • TESTZSÍRANALIZÁTOROS MÉRLEG
 VÁHA PRO ANALÝZU TĚLA • VŮCUT ANALÝZ TARTISI • ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΩΜΑΤΟΣ • ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР
 WAGA BODY ANALYSER • OSOBNÁ VÁHA S ANALYZÁTOROM

 Register your product today at
www.salterhousewares.co.uk/product-registration

EN | HOW DOES THIS SALTER SCALE WORK?

This Salter scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale.

This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water and BMI giving you a more accurate reading of your overall health and fitness. This scale stores the personal data of up to 8 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

NEW FEATURE! This scale features our convenient step-on operation. Once initialised the scale can be operated by simply stepping straight on the platform – no more waiting!

PREPARING YOUR SCALE 1. Open the battery compartment on the scale underside. 2. Remove isolating tab from beneath the battery (if fitted) or insert batteries observing the polarity signs (+ and -) inside the battery compartment. 3. Close the battery compartment. 4. For use on carpet attach enclosed carpet feet. 5. Position scale on a firm flat surface.










INITIALISING YOUR SCALE 1. Press the platform centre and remove your foot. 2. '0.0' will be displayed. 3. Select kg, st or lb weight mode by the switch on the underside of the scale. 4. The scale will switch off and is now ready for use.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved.

At all other times step straight on the scale.







WEIGHT READING ONLY 1. Step on and stand very still while the scale computes your weight. 2. Your weight is displayed. 3. Step off. Your weight will be displayed for a few seconds. 4. The scale will switch off.

PERSONAL DATA ENTRY

1. Press the  button to turn the scale on.
2. While the user number is flashing, select a user number by pressing the  or  buttons. Press the  button to confirm your selection.
3. The male or female symbol will flash. Press  button until the correct symbol is flashing, then press the  button.
4. The age display will flash. Press  and  as necessary to set your age, then press the  button.

Child Mode: When the age is set from 6–12 years child mode is automatically selected.

NOTE: In child mode only weight, body fat and body water are displayed.

5. The height display will flash. Press  or  as necessary to set your height, then press the  button. **Athlete Mode:** When the age is set from 15–50 years Athlete Mode is available. To select Athlete Mode press the  button until  is displayed, then press the  button. An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.




6. The display will show your settings, then switch off. The memory is set.

7. Repeat procedure for a second user, or to change user details.

Note: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

1. Press the  button to turn the scale on.
2. Select your user number by pressing the  or  buttons.
3. WAIT while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
4. When zero is displayed, WITH BARE FEET, step onto the platform and stand still. Ensure your feet are in good contact with the metal pads on the platform. After 2–3 seconds your weight will be displayed.
6. Remain standing on the scale while your other readings are taken.
7. Your weight will be displayed followed by your body fat percentage, total body water percentage and BMI.

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN? The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body – it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror. This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat – you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT PERCENTAGE

BODY FAT % RANGES FOR BOYS*				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

BODY FAT % RANGES FOR GIRLS*				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

BODY FAT % RANGES FOR MEN**				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

BODY FAT % RANGES FOR WOMEN**				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Source: Derived from; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Source: Derived from; Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Seo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

The Body Fat % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programs.

BODY WATER – WHY MEASURE IT? Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle). Water performs a number of important roles in the body:

All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration. The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODYWATER PERCENTAGE

BODY WATER CHART***		
	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14 %	70 to 63 %
	15 to 21%	63 to 57 %
	22 to 24 %	57 to 55 %
	25 and over	55 to 37 %
Women	4 to 20 %	70 to 58 %
	21 to 29 %	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49 %
	33 and over	49 to 37 %

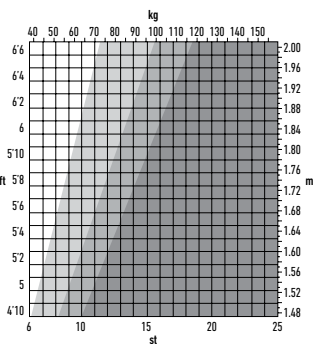
***Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low. It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

The Body Water % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognised by the WHO (World Health Organisation) and can be used to interpret your BMI value. Your BMI category can be identified using the table below.



BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6–24.9	Normal	Low
25–29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action. BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

QUESTIONS & ANSWERS

How exactly is my body fat and water being measured?

This Salter Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1–2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer.

When I used it I found that I got a different body fat reading. Why is this?

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high'?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

Why should I avoid using the Body Analyser Scale whilst pregnant?

During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

ADVICE FOR USE AND CARE • Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances. • Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency. • It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results. • Your scale rounds up or down to the nearest increment. If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two. • Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents. • Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics. • Treat your scale with care – it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it. • Caution: the platform may become slippery when wet.

TROUBLESHOOTING GUIDE • You must have bare feet when using body fat and total body water measurements. • The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.

WARNING INDICATORS

Lo Replace battery.

0-Ld Weight exceeds maximum capacity.

Err2 Out of range, incorrect operation or poor feet contact.

TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm – 220 cm

8 user memory

27" – 72"

d = 0.1 % body fat

6 – 100 years

d = 0.1 % body water

Male/Female

d = 0.1 BMI

WEEE EXPLANATION This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

BATTERY DIRECTIVE This symbol indicates that batteries must not be disposed of in the domestic waste as they contain substances which can be damaging to the environment and health. Please dispose of batteries in designated collection points.

15 YEAR GUARANTEE UP Global Sourcing Ltd guarantees this product from defect in material and workmanship for a period of 15 years from the date of purchase, except as noted below. This UP Global Sourcing Ltd product guarantee does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorised accessory; alteration to the product; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of UP Global Sourcing Ltd. This guarantee is effective only if the product is purchased and operated in the UK / EU. A product that requires modification or adaptation to enable it to operate in any country other than the country for which it was designed, manufactured, approved and / or authorised, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this guarantee. UP Global Sourcing Ltd shall not be responsible for any type of incidental, consequential or special damages.

To obtain guarantee service on your product, return the product post-paid to your local service centre along with your dated sales receipt (as proof of purchase). Upon receipt, UP Global Sourcing Ltd will repair or replace, as appropriate, your product and return it to you, post-paid. Guarantee is solely through Salter Service Centre. Service of this product by anyone other than the Salter Service Centre voids the guarantee.

This guarantee does not affect your statutory rights. For your local Salter Service Centre, go to www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

FR | COMMENT FONCTIONNE CE PÈSE-PERSONNE SALTER ?

Ce pèse-personne Salter a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique inoffensive à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable situés sur le plateau du pèse-personne. Cette méthode calcule simultanément votre poids, graisse corporelle, eau corporelle totale et IMC, vous donnant une évaluation plus précise de votre condition physique générale. Ce

pèse-personne est capable de mémoriser les données personnelles de 8 utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pèse-personne ordinaire.

NOUVELLE FONCTIONNALITÉ Ce pèse-personne intègre notre fonction pesage rapide pratique. Dès les paramètres mémorisés, il suffit de monter sur le plateau pour lancer l'appareil – plus d'attente!

PRÉPARATION DE L'APPAREIL 1. Ouvrir le compartiment batterie situé au dos de l'appareil. 2. Retirez la languette isolante de sous les piles (si elles sont installées) ou insérez les piles en respectant les polarités (+ et -) indiquées à l'intérieur du compartiment des piles. 3. Fermer le compartiment batterie. 4. Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis. 5. Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.

MISE EN ROUTE DE L'APPAREIL 1. Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. 2. '0.0' s'affiche. 3. Sélectionner le mode de calcul du poids (kg, st ou lb) à l'aide du bouton à la base de l'appareil. 4. L'appareil est mis hors tension et prêt à fonctionner.

Ce processus d'initialisation doit être répété en cas de déplacement de l'appareil. Sinon, il suffit de monter sur le plateau.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT 1. Montez sur le plateau et attendez sans bouger que l'appareil calcule votre poids. 2. Votre poids s'affiche. 3. Descendez. Votre poids reste affiché quelques secondes. 4. L'appareil s'éteint.

SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES

- Appuyez sur le bouton **⊕** pour allumer le pèse-personne.
- Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **>** ou **<**. Appuyez sur le bouton **⊕** pour confirmer votre sélection.
- Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera. Appuyez sur le bouton **>** jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **⊕**.
- Le mode Age clignotera. Appuyez sur **>** ou **<** selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton **⊕**.

Mode Enfant: Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné.

Remarque: En mode Enfant, l'affichage se limite au poids, à la masse lipidique et aqueuse.

- Le mode Taille clignotera. Appuyez sur **>** ou **<** selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton **⊕**.

Mode Athlète: Le mode Athlète est disponible pour la tranche d'âge des 15-50 ans. Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton **>** jusqu'à ce que **⚡** s'affiche, puis appuyez sur le bouton **⊕**. Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

- L'écran affichera vos paramètres, puis s'éteindra. Vos données sont ainsi mémorisées.
- Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

Remarque: Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE

Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.

- Appuyez sur le bouton **⊕** pour allumer le pèse-personne.
- Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons **>** ou **<**.
- ATTENDEZ** que l'affichage reconfirme vos données personnelles puis indique la remise à zéro.
- Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau A PIEDS NUS et restez immobile. Assurez-vous de bien placer vos pieds en contact direct avec les supports du plateau.
- Votre poids s'affiche au bout de 2 à 3 secondes.
- Restez debout sur le pèse-personne pendant le calcul des autres mesures.
- Votre poids s'affiche, puis vos pourcentage de graisse corporelle, pourcentage d'eau corporelle totale et IMC.

MASSE LIPIDIQUE – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE? Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Ce

pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement – si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse – vous risquez d’être “trop gras” même si votre balance indique un “poids normal”.

CORPULENCE NORMALE

TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES GARÇONS*				
Âge	Faible	Optimal	Moderé	Elevé
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES FILLES**				
Âge	Faible	Optimal	Moderé	Elevé
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES HOMMES**				
Âge	Faible	Optimal	Moderé	Elevé
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES FEMMES**				
Âge	Faible	Optimal	Moderé	Elevé
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

*Quelle: Hergetleitner von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice. "Body fat reference curves for children" (Courbes de référence de graisse corporelle pour les enfants). International Journal of Obesity (2006) 30, 599–602.

**Quelle: Hergetleitner von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd and Yoichi Sakamoto. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index (1–3)" (Gesunde Körperfettanteile – eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermassindex 1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Les pourcentages de masse grasse publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER? La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles). L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps : Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration. La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

POURCENTAGE D'EAU CORPORELLE POUR UNE CORPULENCE NORMALE

TABLEAU DE MASSE HYDRIQUE**

	Plage de taux de masse lipidique	Plage de taux de masse hydrique totale optimale
Hommes	4 et 14 %	70 et 63 %
	15 et 21 %	63 et 57 %
	22 et 24 %	57 et 55 %
	25 et plus	55 et 37 %
Femmes	4 et 20 %	70 et 58 %
	21 et 29 %	58 et 52 %
	30 et 32 %	52 et 49 %
	33 et plus	49 et 37 %

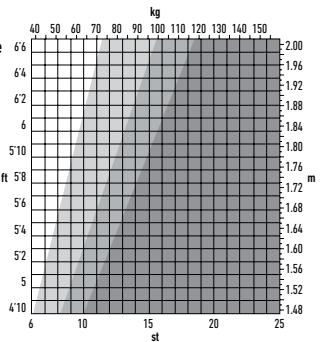
Source: Tiré de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles. Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Les pourcentages d'eau corporelle publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

QUE SIGNIFIE MA VALEUR D'IMC?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice de poids par rapport à la taille. Il est communément utilisé pour classifier le sous-poids, le surpoids et l'obésité chez les adultes. Ce pése-personne calcule pour vous votre valeur d'IMC. Les catégories d'IMC indiquées dans le graphique et le tableau ci-dessous sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour interpréter votre valeur d'IMC.



Vous pouvez identifier votre catégorie IMC à l'aide du tableau suivant.

Catégorie d'IMC	Signification du taux d'IMC	Risque médical uniquement basé sur l'IMC
< 18.5	Poids insuffisant	Moderé
18.6–24.9	Poids normal	Faible
25–29.9	Surpoids	Moderé
30+	Obésité	Elevé

IMPORTANT: Si le tableau/graphique indique que vous vous situez en dehors de la gamme de poids « normaux » et sains, consultez votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit. Les classifications IMC concernent uniquement les adultes (âgés de 20 ans ou plus).

QUESTIONS / RÉPONSES

Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?

Ce pése-personne Salter utilise la méthode d'analyse par bio-impédance également nommée BIA. Celle-ci consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, transmise par les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.-à-d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y a-t-il des risques ?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne

pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte ?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Évitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse ?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très élevée ?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi les pourcentages de graisse corporelle sont-ils si différents pour les hommes et pour les femmes ?

Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est faible ?

Veuillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux.

Pourquoi éviter d'utiliser le pèse-personne impédancemètre en période de grossesse ?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN • Toujours vous peser sur le même pèse-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pèse-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication. • Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais. • Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants. • Votre pèse-personne arrondi à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche. Si vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés. • Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques. • Éviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau ; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques. • Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus. • Attention : le plateau peut devenir glissant s'il est mouillé.

GUIDE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES • Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse. • L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essayez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et frottez en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.

VOYANTS ALARME

Lo Remplacez la pile.

0-Ld Le poids dépasse la capacité maximale.

Err2 Hors normes, fonctionnement incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

80 cm – 220 cm

8 mémoire d'utilisateur

27" – 72"

d = 0.1 % masse lipidique

6 – 100 ans

d = 0.1 % masse aqueuse

Homme/Femme

d = 0.1 BMI

EXPLICATION WEEE Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination

incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.

DIRECTIVE RELATIVE AUX PILES ET AUX ACCUMULATEURS Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers car ils contiennent des substances pouvant être préjudiciables pour la santé humaine et l'environnement. Veuillez utiliser les points de collecte mis à disposition pour vous débarrasser des piles et accumulateurs usagés.

AVERTISSEMENT : Toujours insérer les piles correctement concernant les polarités (+ et -) marquées sur la pile et l'équipement. Ne pas laisser les enfants effectuer de remplacement de pile sans la surveillance d'un adulte. Maintenir les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'un élément ou d'une pile, il convient que la personne concernée consulte rapidement un médecin. Ne pas mettre au rebut les piles dans le feu. Ne pas charger les piles. Ne pas court-circuiter les piles. Il convient d'enlever immédiatement les piles mortes de l'équipement et de les mettre convenablement au rebut. Ne pas déformer les piles. Information à conserver avec la notice. Ne pas mélanger des piles anciennes et neuves ou des piles de différents types ou marques. Enlever les piles de l'équipement s'il ne doit pas être utilisé pendant une période de temps prolongée, sauf si l'on prévoit des cas d'urgence. Ne pas chauffer les piles. Ne pas forcer la décharge des piles.

GARANTIE 15 ANS UP Global Sourcing Ltd garantit ce produit exempt de vices de matériaux et de fabrication, pendant une période de 15 ans à compter de la date d'achat ; hormis les cas indiqués ci-dessous. Cette garantie UP Global Sourcing Ltd ne couvre pas les dommages causés par toute mauvaise utilisation ou abus, par tout accident, par tout accessoire utilisé sans autorisation, par toute modification apportée au produit, ni par toutes autres circonstances ne pouvant être imputées à UP Global Sourcing Ltd. Cette garantie ne prend effet que dans la mesure où le produit est acheté et utilisé au Royaume-Uni / dans l'UE. Un produit devant faire l'objet de modifications ou de réglages, afin de permettre son fonctionnement dans un pays autre que celui pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et / ou autorisé, ou toutes réparations de produits endommagés par ces modifications, ne sont pas couverts par cette garantie. UP Global Sourcing Ltd ne saurait être tenue responsable de tout type de dommages accidentels, consécutifs ou particuliers.

Pour bénéficier du service de garantie sur votre produit, veuillez renvoyer le produit par colis affranchi au Service après-vente, accompagné de votre facture datée (preuve d'achat). À réception, UP Global Sourcing Ltd procédera à la réparation ou, le cas échéant, au remplacement de votre produit et vous le réexpédiera, sans frais de port supplémentaires. Seul le Service après-vente Salter est habilité à traiter une demande de garantie. Tout service prodigué pour ce produit par quiconque autre que le Service après-vente Salter entraîne l'annulation de la garantie. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires.

Pour contacter le Service après-vente Salter de votre région, veuillez consulter le site www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

NL | HOE WERKT DEZE SALTER-WEEGSCAAL?

De Salter-weegschaal gebruikt BIA-technologie (Bio-elektrische Impedantie Analyse), die een heel kleine elektrische stroomstoot door het lichaam laat gaan om vet van mager weefsel te onderscheiden. U voelt de elektrische stroomstoot niet en deze is volledig veilig. Er wordt via roestvrijstaal kussentjes op het platform van de weegschaal contact met het lichaam gemaakt. Deze methode berekent gekijktijdig uw eigen gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswatergehalte en BMI (Index voor gewicht in verhouding tot lichaamslengte), wat u een nauwkeurig beeld geeft van uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie. Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 8 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

NIEUWE FUNCTIE Deze weegschaal beschikt over onze handige opstapbediening. Zodra de weegschaal is opgestart, hoeft u er alleen nog maar op te stappen. Wachten behoort tot het verleden!

DE WEEGSCHAAL KLAARMAKEN 1. Open het batterijvak aan de onderkant van de weegschaal. 2. Verwijder de isolatietab van onder de batterij (indien aangebracht) of voer batterijen in zoals aangegeven met de polariteitstekens (+ en -) in de batterijhouder. 3. Sluit het batterijvak. 4. Wordt de weegschaal op vloerbedekking geplaatst, breng dan de bijgesloten voeten aan. 5. Zet de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.

DE WEEGSCHAAL OPSTARTEN 1. Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer terug. 2. In het display verschijnt '0.0'. 3. Sluit het batterijvak. 4. Selecteer de gewichtweegave "kg", "st" of "lb" met de schakelaar aan de onderkant van de weegschaal. 5. De weegschaal wordt uitgeschakeld en kan nu

worden gebruikt.

Dit opstartproces moet iedere keer wanneer de weegschaal is verplaatst, worden herhaald. Wordt de weegschaal niet verplaatst, dan kunt u er gewoon op stappen.

- ALLEEN GEWICHTMETING** 1. Stap op de weegschaal en blijf heel stil staan terwijl de weegschaal uw gewicht berekent. 2. Uw gewicht wordt in het display getoond. 3. Stap van de weegschaal af. Het gewicht wordt nog enkele seconden weergegeven. 4. De weegschaal wordt uitgeschakeld.

PERSOONLIJKE GEGEVENSINVOER

1. Druk de **⊖**-toets in om de weegschaal aan te zetten.
2. Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op **>** of **<** te drukken. Druk op de **⊖**-toets om uw keuze te bevestigen.
3. Het symbool voor man of vrouw knippert. Druk de **>**-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **⊖**-toets in.
4. De leeftijd knippert op het display. Druk **>** en **<** in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de **⊖**-toets.

Kinderstand: Indien u een leeftijd instelt van 6–12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen.

Let op: In de kinderstand worden alleen gewicht, lichaamsvet en lichaamswater weergegeven.

5. Het symbool voor lengte knippert. Druk **>** of **<** in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de **⊖**-toets.

Atleetstand: Indien u een leeftijd instelt van 15–50 jaar, wordt automatisch voor de Atleetstand gekozen. Om de atleetstand te kiezen drukt u op de **>**-toets in tot **-F** verschijnt, druk vervolgens de **⊖**-toets in. De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

6. Het display laat uw instellingen zien en gaat dan uit. Op dat moment is het geheugen ingesteld.
7. Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

Let op: Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET

Plaats de weegschaal op een vlakke, rechte ondergrond.

1. Druk op de **⊖**-schakelaar om de weegschaal in te schakelen.
2. Kies een gebruikersnummer door op **>** of **<** te drukken.
3. **WACHT** tot het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een nul weergeeft.
4. Als de nul wordt weergegeven, stapt u **MET BLOTE VOETEN** op het plateau en blijft u stilstaan. Zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met de metalen kussentjes op het weegplateau.
5. Na 2–3 seconden wordt uw gewicht weergegeven.
6. Blijf op de weegschaal staan terwijl uw andere metingen worden genomen.
7. Uw gewicht wordt getoond, gevolgd door uw percentage lichaamsvet, totale percentage lichaamswater en BMI.

LICHAAMSVET – WAT BETEKENT DAT? Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Teveel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht – de samenstelling van uw gewichtsverlies kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest – u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een 'normaal gewicht' aangeeft.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN PERCENTAGE LICHAAMSVET

BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR JONGENS*				
Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
6	≤12.4	12.5 – 19.5	19.6 – 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 – 20.4	20.5 – 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 – 21.3	21.4 – 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 – 22.2	22.3 – 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 – 22.8	22.9 – 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 – 23.0	23.1 – 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 – 22.7	22.8 – 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 – 22.0	22.1 – 26.9	≥27.0

14	≤10.9	11.0 – 21.3	21.4 – 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 – 20.7	20.8 – 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR MEISJES*

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR MANNEN**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR VROUWEN**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Bron: Afgeleid van: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb en AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Bron: Afgeleid van: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd en Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

De gepubliceerde berekenen voor % lichaamsvet zijn slechts een richtlijn. Altijd professioneel medisch advies innemen alvorens een dieet of regime voor lichamelijke oefening te beginnen.

LICHAAMSWATER – WAAROM MOET IK DIT METEN?

Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het verantwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren).

Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam: Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie. De combinatie van uw gewicht en vetmeting kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN LICHAAMSWATERGEHALTE

DIAGRAM LICHAAMSWATER**

	Percentages lichaamsvet	Optimale percentages TBW (totaal lichaamswater)
Mannen	4 tot 14%	70 tot 63%
	15 tot 21%	63 tot 57%
	22 tot 24%	57 tot 55%
	25 en meer	55 tot 37%
Vrouwen	4 tot 20%	70 tot 58%
	21 tot 29%	58 tot 52%
	30 tot 32%	52 tot 49%
	33 en meer	49 tot 37%

**Bron: Ontleend aan Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn.

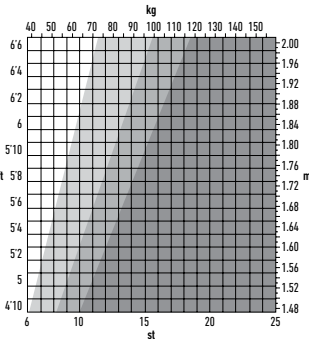
Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw

voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

De gepubliceerde bereiken voor % lichaamswater zijn slechts een richtlijn. U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.

WAT BETEKENT MIJN BMI?

De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren. Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.



BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
<18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6 – 24.9	Normaal	Laag
25 – 29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaarlijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt. BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Hoe worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?

Deze Salter-weegschaal gebruikt een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA) wordt genoemd. Via uw voeten en benen wordt een uiterst lichte stroomstoot door uw lichaam gevoerd. Dit stroompje gaat gemakkelijk door mager spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet. Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spieren worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?

Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. U moet er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?

De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goed of fout moment van de dag om een meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

Een kennis van mij heeft een lichaamsvetanalysator van een ander merk. Toen ik deze gebruikte, kreeg ik een andere lichaamsvetwaarde. Hoe kan dit?

De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?

Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

Wat moet ik doen als mijn waterpercentage meting 'laag' is?

Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

Waarom moet ik het gebruik van de lichaamsvetanalysator vermijden tijdens zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn. Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD • Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk uw meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces. • Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer voor de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting. • Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten. • De weegschaal rondt naar de eerstvolgende stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tusssen. • Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. • Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken. • Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op. • Pas op: De weegschaal kan glad worden als hij vochtig is.

PROBLEEM OPLOSSEN • U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootvoets uit te voeren. • De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting. Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te veegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal staat.

WAARSCHUWINGSMELDINGEN

Lo Batterij vervangen.

0-Ld Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit.

Err2 Valt buiten bereik, onjuiste handling of slecht voetcontact.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

80 cm – 220 cm

27" – 72"

6 – 100 jaar

Man/Vrouw

Geheugen voor 8 gebruikers

d = 0.1 % lichaamsvet

d = 0.1 % lichaamswater

d = 0.1 BMI

UITLEG OVER AEEA Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggegozen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuvriendelijke recycling accepteren.

RICHTLIJN INZAKE BATTERIJEN Dit symbool betekent dat batterijen niet met het huisvuil weggegozen mogen worden, omdat ze stoffen bevatten die schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de gezondheid. Lever batterijen op een aangewezen inzamelpunt in.

15 JAAR GARANTIE UP Global Sourcing Ltd geeft 15 jaar garantie op materiële en fabrieksfouten vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van het onderstaande. Deze productgarantie van UP Global Sourcing Ltd is niet van toepassing op beschadigingen veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik; ongelukken; het bevestigen van niet-toegestane accessoires; wijzigingen aan het product; en andere condities waar UP Global Sourcing Ltd geen controle over heeft. Deze garantie is alleen geldig wanneer het product aangeschaft en gebruikt wordt in het VK / de EU. Een product dat gewijzigd of aangepast moet worden om gebruikt te kunnen worden in een land anders dan het land waarvoor het was ontworpen, geproduceerd, goedgekeurd en/of geautoriseerd, of reparatie van producten die beschadigd zijn door deze wijzigingen, valt niet onder deze garantie. UP Global Sourcing Ltd is niet verantwoordelijk voor eventuele indirecte, speciale of gevolgschade.

Om garantieservice voor uw product te krijgen, dient u het product gefrankeerd naar uw plaatselijke onderhoudscentrum te sturen, samen met de gedateerde kassabon (als bewijs van aankoop). Na ontvangst zal UP Global Sourcing Ltd uw product repareren of vervangen (waar nodig) en deze gefrankeerd aan u retourneren. Garantie geldt enkel bij service door het Salter Service Centre. De garantie komt te vervallen

by service aan dit product door iemand anders dan het Salter Service Centre. Deze garantie laat uw wettelijke rechten onverlet. Uw lokale Salter Service Centre te vinden op www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

DE | WIE FUNKTIONIERT DIESE SALTER WAAGE?

Diese Salter Waage setzt „Bio-Impedanz-Analyse“-Technologie (BIA) ein, die winzige elektrische Impulse durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Waagenplattform befindlichen Edelstahlflächen hergestellt. Diese Methode berechnet gleichzeitig Ihr Körpergewicht, Körperfett, den Wasseranteil Ihres Körpers und Ihren BMI und bietet Ihnen damit genauere Werte zu Ihrer Gesamtgesundheit und Fitness. Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 8 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

NEUE FUNKTION Diese Personenwaage umfasst unsere praktische Step-On-Funktion. Nach anfänglicher Initialisierung schaltet sich die Waage mit dieser Funktion beim Betreten der Wiegefläche ohne Verzögerung sofort ein!

VORBEREITUNG IHRER WAAGE 1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite der Waage. 2. Ziehen Sie den Isolierstreifen unter der Batterie (falls eingelegt) ab oder legen Sie die Batterien ein und beachten dabei die Polaritätsmarkierungen (+ und -) im Fach. 3. Schließen Sie das Batteriefach. 4. Sollen die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden. 5. Stellen Sie die Waage auf einer festen, ebenen Fläche auf.

INITIALISIERUNG IHRER WAAGE 1. Drücken Sie die Mitte der Wiegefläche und nehmen Sie dann den Fuß weg. 2. „0,0“ wird angezeigt. 3. Wählen Sie über den Schalter an der Unterseite der Waage die gewünschte Gewichtseinheit – kg, st oder lb – aus. 4. Die Waage wird ausgeschaltet und ist nun betriebsbereit.

Soll die Waage an einem anderen Ort aufgestellt werden, muss dieses Initialisierungsverfahren wiederholt werden. Ansonsten können Sie von nun an sofort auf die Waage stehen.

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE 1. Stehen Sie auf die Waage und bewegen Sie sich nicht, während Ihr Gewicht gemessen wird. 2. Ihr Gewicht wird angezeigt. 3. Gehen Sie von der Waage herunter. Die Gewichtsablesung bleibt ein paar Sekunden lang eingeblendet. 4. Dann wird die Waage automatisch ausgeschaltet.

EINGABE PERSÖNLICHER DATEN

- Die Taste **⊕** zum Einschalten der Waage drücken.
- Wenn die Benutzernummer blinkt, mit den Tasten **>** oder **<** eine Benutzernummer auswählen. Durch Drücken der Taste **⊕** die Auswahl bestätigen.
- Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Die Taste **>** drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **⊕** drücken.
- Die Altersanzeige blinkt jetzt. Die Taste **>** oder **<** drücken, um Ihr Alter einzustellen. Anschließend die Taste **⊕** drücken.

Kindermodus: Wenn das Alter auf 6–12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus.

Hinweis: Im Kinder-Modus lassen sich nur Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil anzeigen.

- Die Körpergrößenanzeige blinkt. Die Taste **>** oder **<** drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Anschließend die Taste **⊕** drücken.

Athletenmodus: Wenn das Alter auf 15–50 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Athletenmodus. Zur Auswahl des Athletenmodus die Taste **>** drücken, bis **♂** angezeigt wird. Anschließend die Taste **⊕** drücken. Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von etwa 60 Schlägen pro Minute oder weniger hat.

- Das Display zeigt zuerst Ihre Einstellungen an und schaltet sich dann ab. Alle Einstellungen sind damit gespeichert.

- Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. Die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

GEWICHTS- & KÖRPERFETT-MESSWERTE

Die Waage auf einen ebenen Untergrund stellen.

- Die **⊕**-Taste zum Einschalten der Waage drücken.
- Mit der Taste **>** oder **<** Ihre Benutzernummer wählen.
- WARTEN**, bis Ihre persönlichen Daten im Display kontrolliert wurden und der Wert Null angezeigt wird.
- Wenn Null angezeigt wird, BARFUSS auf die Plattform stellen und nicht wackeln. Darauf achten, dass die Füße guten Kontakt zu den Metallauflagen der Plattform haben.
- Nach 2–3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.

- Auf der Plattform stehen bleiben, während die anderen Werte gemessen werden.
- Ihr Gewicht wird angezeigt, gefolgt von Ihrem Körperfett-Anteil, Gesamtkörperwasser-Anteil und dem BMI.

KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS? Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass Sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein „Normalgewicht“ anzeigt.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERFETTANTEIL

KÖRPERFETTANTEIL BEI JUNGEN IN %*				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
6	≤12,4	12,5 – 19,5	19,6 – 22,6	≥22,7
7	≤12,6	12,7 – 20,4	20,5 – 24,0	≥24,1
8	≤12,7	12,8 – 21,3	21,4 – 25,4	≥25,5
9	≤12,8	12,9 – 22,2	22,3 – 26,7	≥26,8
10	≤12,8	12,9 – 22,8	22,9 – 27,8	≥27,9
11	≤12,6	12,7 – 23,0	23,1 – 28,2	≥28,3
12	≤12,1	12,2 – 22,7	22,8 – 27,8	≥27,9
13	≤11,5	11,6 – 22,0	22,1 – 26,9	≥27,0
14	≤10,9	11,0 – 21,3	21,4 – 25,8	≥25,9
15	≤10,4	10,5 – 20,7	20,8 – 24,9	≥25,0
16	≤10,1	10,2 – 20,3	20,4 – 24,2	≥24,3
17	≤9,8	9,9 – 20,1	20,2 – 23,8	≥23,9
18	≤9,6	9,7 – 20,1	20,2 – 23,5	≥23,6

KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄDCHEN IN %*				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
6	≤14,4	14,5 – 23,0	23,1 – 26,1	≥26,2
7	≤14,9	15,0 – 24,5	24,6 – 27,9	≥28,0
8	≤15,3	15,4 – 26,0	26,1 – 29,6	≥29,7
9	≤15,7	15,8 – 27,2	27,3 – 31,1	≥31,2
10	≤16,0	16,1 – 28,2	28,3 – 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 – 28,8	28,9 – 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 – 29,1	29,2 – 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 – 29,4	29,5 – 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 – 29,6	29,7 – 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 – 29,9	30,0 – 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 – 30,1	30,2 – 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 – 30,1	30,2 – 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 – 30,8	30,9 – 34,7	≥34,8

KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄNNERN IN %**				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 – 39	≤8	8,1 – 19,9	20 – 24,9	≥25
40 – 59	≤11	11,1 – 21,9	22 – 27,9	≥28
60+	≤13	13,1 – 24,9	25 – 29,9	≥30

KÖRPERFETTANTEIL BEI FRAUEN IN %**				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 – 39	≤21	21,1 – 32,9	33 – 38,9	≥39
40 – 59	≤23	23,1 – 35,9	36 – 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 – 35,9	36 – 41,9	≥42

*Quelle: Hergelietet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: Body fat reference curves for children? (Für Kinder gettende Körperfett-Bestimmungskurven). International Journal of Obesity (2004) 30, 598–602.

**Quelle: Hergelietet von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgalloy und Yoichi Sakamoto: „Health percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3“ (Gesunde Körperfettanteile – eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermassindex 1-3). Am J Clin Nutr 2000;72:494-701.

Die angegebenen Körperfettanteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankeitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

KÖRPERWASSER-MESSUNG – WARUM? Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts dar und macht nahezu

zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln), Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion:

Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperaturausgleichs, besonders durch Schwitzen. Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfettanteils könnte die Bewertung „normal“ erfolgen, obwohl der Wasseranteil auf Grund von geringer Flüssigkeitsaufnahme auf niedrig ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERWASSERANTEIL

KÖRPERWASSERTABELLE***		
	Körperfettanteil in %	Optimaler Gesamtkörperwasseranteil in %
Männer	4 bis 14 %	70 bis 63%
	15 bis 21 %	63 bis 57 %
	22 bis 24 %	57 bis 55 %
	25 und höher	55 bis 37 %
Frau	4 bis 20 %	70 bis 58 %
	21 bis 29 %	58 bis 52 %
	30 bis 32 %	52 bis 49 %
	33 und höher	49 bis 37 %

*** Quelle: Stamm von Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, dann tendiert der Körperwasseranteil zu dem Ergebnis „niedrig“. Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Die angegebenen Körperwasseranteile sollten nur als Richtlinie.

Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

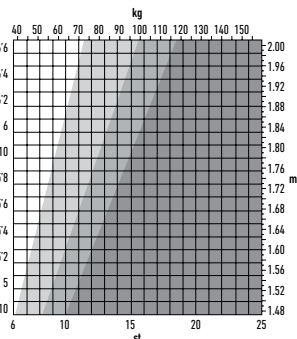
WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT? Der Body Mass Index (BMI = Körpermassenindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren. Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
<18,5	Untergewicht	Mäßig
18,6 – 24,9	Normalgewicht	Niedrig
25 – 29,9	Übergewicht	Mäßig
30+	Fettleibigkeit	Hoch

WICHTIG: Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des "normalen" gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen. Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?



Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d. h. seines Stromwiderstands) die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend können dann Fettmenge und Wasser ermittelt werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d. h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (wie z. B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Wenn ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1–2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Mein(e) Freund(in) besitzt eine Körperfettanalyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung stellte ich fest, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Waage abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körperfett-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine Körperfett- und Wasseranteil-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil innerhalb eines gesunden Bereichs (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) liegen.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfettanteil sehr hoch ist?

Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus, der für eine Schwangerschaft und Stillen ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Warum sollte ich die Körperanalysewaage während der Schwangerschaft nicht benutzen?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

HINWEISE ZU GEBRAUCH UND PFLEGE • Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden. • Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden. • Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens. • Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten. • Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel. • Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen könnte. • Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf. • Vorsicht: Die Plattform kann bei Nässe rutschig werden.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG • Wenn Sie den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen bestiegen. • Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie

Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen y diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

WARNANZEIGEN

Lo Baterie wechseln.

0-Ld Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.

Err2 Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt.

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

80 cm – 220 cm

8 Anwenderspeicher

27" – 72"

d = 0.1 % Körperfett

6 – 100 Jahre

d = 0.1 % Körperwasser

Männer/Frauen

d = 0.1 BMI

WEEE-ERKLÄRUNG Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß y fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- y Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres y umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

BATTERIE – RICHTLINIE Dieses Symbol weist darauf hin, dass die Batterien nicht mit dem gewöhnlichen Hausmüll entsorgt werden dürfen, da sie Stoffe enthalten, die sich auf Umwelt y Gesundheit schädlich auswirken können. Entsorgen Sie die Batterien bitte in den hierfür vorgesehenen Sammelstellen.

15 JAHRE GARANTIE UP Global Sourcing Ltd. garantiert für einen Zeitraum von zwei Jahren ab Kaufdatum, dass dieses Produkt frei von Material- y Fertigungsfehlern ist. Die Produkt-Garantie von UP Global Sourcing Ltd. umfasst keine Schäden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder Missbrauch des Gerätes, Unfälle, die durch Nutzung von Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller zugelassen sind oder die Veränderung des Gerätes oder irgendwelche anderen Umstände entstehen, die sich der Kontrolle von UP Global Sourcing Ltd. in GB/EU entziehen. Ein Gerät, für das eine Modifikation oder Anpassung erforderlich wird, damit es in einem anderen Land als dem Land, für das es entwickelt, hergestellt, zugelassen und/oder autorisiert wurde oder die Reparatur an Geräten, die durch diese Modifikationen beschädigt wurden, fallen nicht unter diese Garantie. UP Global Sourcing Ltd. haftet nicht für jede Art von Begleit-, Folge- oder besondere Schäden. Um einen Garantie-Service für Ihr Gerät zu erhalten, schicken Sie das Gerät bitte zusammen mit Ihrem ordentlich datierten Einkaufsbeleg (als Nachweis für den Einkauf) frankiert an ihr Service Centre vor Ort. Nach Erhalt wird UP Global Sourcing Ltd. Ihr Gerät reparieren oder gegebenenfalls ersetzen y frankiert an Sie zurücksenden. Die Garantie wird ausschließlich durch das Salter Service Center durchgeführt. Durch Service-Dienstleistungen, die nicht vom Salter Service Center durchgeführt wurden, verfällt die Garantie.

Diese Garantie hat keine Auswirkungen auf Ihre gesetzlich zugesicherten Rechte. Um Ihren Salter-Service-Center vor Ort zu finden, besuchen Sie bitte www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

ES | ¿CÓMO FUNCIONA LA BALANZA SALTER?

Esta balanza Salter usa tecnología BIA (Análisis de Bio Impedancia) que hace pasar un impulso eléctrico diminuto por el cuerpo para determinar el tejido graso del magro; el impulso eléctrico no se puede sentir y es totalmente seguro. El contacto con el cuerpo se realiza a través de unas placas de acero inoxidable en que se encuentran en la plataforma de la balanza.

Este método calcula simultáneamente su peso, grasa corporal, total de agua en el cuerpo e índice de masa corporal (IMC) individual para que tenga información más precisa sobre su salud y su estado físico general.

Esta balanza almacena los datos personales de hasta 8 usuarios. Además de ser una báscula de analizador, esta báscula puede utilizarse como una báscula convencional.

NUEVA FUNCIÓN Esta balanza ofrece nuestra exclusiva operación de un sólo paso. Una vez inicializada, la balanza se puede usar simplemente de pie sobre la plataforma – ¡sin esperar más!

PREPARACIÓN DE LA BALANZA 1. Abra el compartimento en la parte inferior de la balanza. 2. Quite la solapa de separación que se encuentra debajo de la batería (si está colocada) o inserte las baterías respetando los signos de polaridad (+ y –) adentro del compartimento para baterías. 3. Cierre el compartimento de la pila. 4. Para usar sobre moqueta ponga las patas incluidas especiales para moqueta. 5. Coloque la balanza sobre una superficie firme y plana.

INICIALIZACIÓN DE LA BALANZA 1. Apriete sobre el centro de la plataforma y retire el pie. 2. En la pantalla aparecerá '0.0'. 3. Seleccione el modo de peso en kgs, o lbs en la parte inferior de la balanza. 4. La balanza se desconecta y ya está lista

para usar.

Este proceso de inicialización se debe repetir si se mueve de sitio la balanza. En cualquier otro momento sólo tiene que ponerse de pie en la balanza.

LECTURA DE PESO SOLAMENTE 1. Póngase de pie y manténgase muy quieto mientras la balanza calcula su peso. 2. En la balanza aparece su peso. 3. Retírese de la balanza. Aparecerá su peso durante unos segundos. 4. Y entonces se desconecta la balanza.

ENTRADA DE DATOS PERSONALES

1. Pulse el botón **⊕** para conectar la balanza

2. Mientras está parpadeando el número de usuario, seleccione un número de usuario pulsando los botones **>** o **<**. Pulse el botón **⊕** para confirmar su selección.

3. Parpadea el símbolo de hombre o mujer. Pulse el botón **➤** hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **⊕**.

4. Parpadea la pantalla con el modo de edad. Pulse **>** y **<** según necesidad para ajustar su edad, después pulse el botón **⊕**.

Modo de niño: Cuando se ajusta la edad entre 6–12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño.

Nota: En el modo de niño, solamente aparecen el peso, grasa y agua corporal.

5. Parpadea la pantalla con el modo de altura.

Pulse **>** o **<** según necesidad para ajustar la altura, después pulse el botón **⊕**.

Modo de Atleta: Cuando se ajusta la edad entre 15–50 años, puede ajustar el Modo de Atleta. Para seleccionar el Modo de Atleta pulse el botón **➤** hasta que **⚽** aparezca, después pulse el botón **⊕**. Un atleta está definido como una persona que se dedica a una actividad física intensa de aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en descanso de 60 latidos por minuto o menos.

6. La pantalla indicará sus baremos, después se desconecta. Se ajusta la memoria.

7. Repita el proceso para un segundo usuario, o para cambiar los datos del usuario.

Nota: Para actualizar o borrar los datos en la memoria, siga el mismo proceso, haciendo cambios según necesidad.

LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

Coloque la balanza sobre una superficie lisa nivelada.

1. Pulse el botón **⊕** (encendido/apagado) para encender la báscula.

2. Seleccione su número de usuario pulsando los botones **>** o **<**.

3. ESPERE mientras la pantalla confirma de nuevo sus datos personales y presenta una lectura de cero.

4. Cuando aparece cero, CON PIES DESCALZOS, suba a la plataforma y no se mueva. Compruebe que los pies tienen buen contacto con las placas de metal en la plataforma.

5. Al cabo de 2 ó 3 segundos aparecerá su peso.

6. Continúe de pie sobre la báscula mientras se realizan las otras lecturas.

7. Primero se mostrará su peso, seguido de su porcentaje de grasa corporal, su porcentaje de agua corporal total y su IMC.

GRASA CORPORAL – ¿QUÉ SIGNIFICA?

El cuerpo humano está formado, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Este es esencial para un cuerpo sano que funciona bien – amortigua y protege órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda a que el cuerpo se sustente a sí mismo cuando la comida escasea. Sin embargo, demasiado grasa corporal o también demasiado poca grasa corporal pueden ser perjudiciales para la salud. Es difícil evaluar la cantidad de grasa corporal que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirándonos en el espejo. Esta es la razón de que sea importante medir y monitorizar el porcentaje de grasa corporal del cuerpo. Porcentaje de grasa corporal da una mejor indicación del estado físico que solamente el peso – la composición de peso que ha perdido puede significar que está perdiendo masa muscular en lugar de grasa – puede seguir teniendo un alto porcentaje de grasa aunque una balanza indique 'peso normal'.

VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA

RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA NIÑOS*				
Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0

16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA NIÑAS*

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

MÁRGENES PORCENTUALES DE GRASA CORPORAL PARA HOMBRES**

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

MÁRGENES PORCENTUALES DE GRASA CORPORAL PARA MUJERES**

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Fuente: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Fuente: Estratto da Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Los rangos de % de Grasa Corporal publicados son sólo orientativos. Siempre se debe consultar al médico antes de comenzar programas de régimen y ejercicio.

AGUA CORPORAL – ¿POR QUÉ MEDIRLA? El agua corporal es el componente más importante del peso corporal. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos tercios de su masa corporal magra (principalmente músculo). El agua desempeña varios papeles importantes en el cuerpo: Todas las células del cuerpo, tanto si están en la piel como en las glándulas, músculos, cerebro o cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si tienen suficiente agua. El agua también desempeña un papel esencial en la regulación del equilibrio de la temperatura del cuerpo, especialmente a través de la transpiración. La proporción entre las mediciones de su peso y su grasa puede parecer 'normal' pero quizás el nivel de hidratación de su cuerpo sea insuficiente para una vida sana.

VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA

HOMBR GRÁFICO DE AGUA CORPORAL***

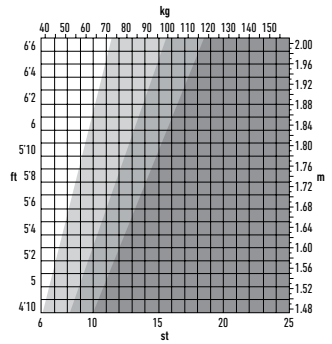
	Margen porcentual de grasa corporal (GC)	Margen porcentual de agua corporal total (ACT) óptimo
Hombres	Entre 4 y 14 %	Entre 70 y 63 %
	Entre 15 y 21 %	Entre 63 y 57 %
	Entre 22 y 24%	Entre 57 y 55 %
	25 y más	Entre 55 y 37 %
Mujeres	Entre 4 y 20 %	Entre 70 y 58 %
	Entre 21 y 29 %	Entre 58 y 52 %
	Entre 30 y 32%	Entre 52 y 49 %
	33 y más	Entre 49 y 37 %

***Fuente: extraído de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass" (Hidratación de la masa corporal libre de grasa). American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Los resultados de la medición del agua corporal son influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, los resultados del agua corporal tenderán a ser bajos. Es importante recordar que las mediciones como el peso corporal, la grasa corporal y el agua corporal son herramientas que usted utiliza para llevar un estilo de vida sano. Como las fluctuaciones a corto plazo son normales, sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en lugar de concentrarse en la lectura de un solo día.

Los valores del porcentaje de agua corporal que se indican sirven únicamente como orientación. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar programas de dieta y ejercicio.

¿QUÉ SIGNIFICA MI VALOR DE IMC? El índice de masa corporal (IMC) es un índice de peso por altura que se suele utilizar para clasificar la falta de peso, el exceso de peso y la obesidad en los adultos. Esta escala calcula su valor de IMC por usted. Las categorías de IMC que se muestran en la gráfica y tabla siguientes están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar su valor de IMC. Puede identificar su categoría de BMI usando la tabla siguiente.



Categoría de BMI	Significado del valor de BMI	Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI
<18.5	Peso por debajo de lo recomendable	Moderado
18.6 – 24.9	Ideal	Bajo
25 – 29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

IMPORTANTE: Si el cuadro/tabla indica que está usted fuera de un rango "normal" de peso saludable, consulte a su médico antes de tomar medidas. Las clasificaciones de BMI son únicamente para adultos (mayores de 20 años).

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se miden exactamente mi grasa y agua corporales?

Esta balanza Salter usa un método para medir que se llama Análisis de Bio Impedancia (BIA). Un impulso eléctrico diminuto se hace pasar por el cuerpo a través de los pies y las piernas. Esta corriente fluye fácilmente a través de los tejidos musculares magros, que tienen un alto contenido de líquido, pero no lo hace fácilmente a través de la grasa. Por consiguiente, al medir la impedancia de su cuerpo (es decir, su resistencia a la corriente), puede determinarse la cantidad de músculo. Basándose en esto es posible evaluar la cantidad de grasa y agua.

¿Cuál es el valor de la corriente que pasa a través de mi cuerpo cuando se realiza esta medición? ¿Es segura?

La corriente es inferior a 1 mA, que es minúscula y perfectamente segura. Ni la sentirá. Sin embargo, este dispositivo no debe ser utilizado por nadie que lleve un dispositivo médico electrónico interno, como un marcapasos, como precaución en caso de que causara interferencia con este dispositivo.

Si mido mi grasa y agua corporales a diferentes horas durante el día, pueden variar considerablemente. ¿Cuál valor es el verdadero?

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía según el contenido de agua corporal, el cual cambia durante el curso del día. Ninguna hora del día es correcta o incorrecta para tomar una lectura, pero procure tomar las medidas siempre a la misma hora y cuando considere que su cuerpo está hidratado normalmente. Procure no tomar lecturas después de tomar un baño o una sauna, después de ejercicio intenso o dentro del período de 1–2 horas después de comer o beber mucho.

Mi amigo tiene una Analizadora de Grasa Corporal de otra marca.

Cuando la utilicé noté que la lectura de grasa corporal era diferente.

A qué se debe esto?

Diferentes analizadores de grasa corporal realizan mediciones en diferentes partes del cuerpo y utilizan diferentes algoritmos matemáticos para calcular el porcentaje de grasa corporal. Lo más aconsejable es no realizar comparaciones entre dispositivos sino utilizar siempre el mismo dispositivo vez para monitorizar cualquier cambio.

¿Cómo interpreto las lecturas de mis porcentajes de grasa y agua corporales?

Consulte las tablas de grasa y agua corporales adjuntas con el producto. Ellas le indicarán si sus lecturas de grasa y agua corporales corresponden a una categoría sana (en relación con su edad y sexo).

¿Qué debo hacer si mi lectura de grasa corporal es muy alta?

Un programa adecuado de dieta, consumo de líquido y ejercicio puede reducir su porcentaje de grasa corporal. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar un programa de este tipo.

¿Por qué las gamas de porcentajes de grasa corporal de los hombres y las mujeres son tan diferentes?

Las mujeres tienen naturalmente un porcentaje mayor de grasa que los hombres, debido a que la composición de su cuerpo es diferente al estar dirigida al embarazo, la lactancia etc.

¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'baja'?

Debe asegurarse de beber suficiente agua y trabajar para reducir su porcentaje de agua hasta que esté dentro de la gama sana.

¿Por qué debo evitar usar la Balanza Analizadora Corporal durante el embarazo?

Durante el embarazo la composición del cuerpo de una mujer cambia considerablemente para sustentar al niño en desarrollo. Bajo estas circunstancias, el porcentaje de grasa corporal puede ser inexacto y confuso. Por tanto, las mujeres embarazadas deben usar únicamente la función de peso.

CONSEJOS DE USO Y CUIDADO • Pésese siempre con la misma balanza, situada en la misma superficie del suelo. No compare las lecturas de pesos obtenidos con diferentes balanzas ya que habrá diferencias causadas por las tolerancias de fabricación • La colocación de su balanza en un suelo duro y uniforme garantiza una exactitud y una regularidad óptimas. • Para obtener resultados de una forma sistemática, se recomienda que realice las mediciones a la misma hora del día, preferiblemente al anochecer, antes de cenar. • La balanza redondea la lectura hacia arriba o hacia abajo, al valor más cercano. Si se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso es un valor intermedio. • Limpie la balanza con un paño húmedo. No utilice agentes de limpieza químicos. • No permita que la balanza se moje ya que esto puede dañar los componentes electrónicos. • Trate la balanza con cuidado - es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella. • Precaución: la plataforma puede tornarse resbaladiza cuando está mojada.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS • Cuando realice las mediciones de grasa corporal y agua corporal total debe estar descalzo. • El estado de la piel de la planta de sus pies puede afectar la lectura. Para obtener la lectura más exacta y consistente posibles, límpiese los pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de subir a la balanza.

INDICADORES DE ADVERTENCIA

Lo Cambiar pileta.

0-Ld El peso excede la capacidad máxima.

Err2 Fuera de gama, funcionamiento incorrecto o mal contacto de los pies.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

80 cm – 220 cm

27" – 72"

6 – 100 años

Hombre/Mujer

Memoria de 8 usuarios

d = 0.1 % grasa corporal

d = 0.1 % agua corporal

d = 0.1 BMI

EXPLICACIÓN RAAE Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

DIRECTIVA RELATI VA A LAS PILAS Este símbolo indica que las pilas no se deben eliminar con la basura doméstica ya que contienen sustancias que pueden ser perjudiciales para el medio ambiente y la salud. Deshágase de las pilas en los puntos de recogida que existen para ese fin.

15 AÑOS DE GARANTÍA UP Global Sourcing Ltd garantiza que este producto está libre de fallos de fabricación y de mano de obra durante un periodo de 15 años a partir de la fecha de adquisición, salvo las excepciones que se mencionan a continuación. La garantía de este producto UP Global Sourcing Ltd no cubre los daños causados por un mal uso o abuso, por accidentes, por acoplamiento de accesorios no autorizados, por modificaciones al producto, o cualquier otro condicionante que esté fuera del alcance del control de UP Global Sourcing Ltd. Esta garantía solo entrará en vigor si el producto se ha adquirido y se utiliza en el RU / la UE. La garantía no cubre las modificaciones o adaptaciones que precise el producto para que funcione en otros países distintos de los que va destinado, ha sido fabricado, aprobado y/o autorizado, ni tampoco están cubiertas las reparaciones de daños causados en el producto por estas modificaciones. UP Global Sourcing Ltd no será responsable de incidentes, consecuencias o daños especiales. Si necesita servicio técnico cubierto por la garantía del producto, devuelva el producto franqueado su centro de servicios local, acompañado de su recibo de compra (como justificante). Al recibirlo, UP Global Sourcing Ltd reparará o sustituirá el producto, según proceda, y se lo enviará de vuelta franqueado. La garantía únicamente da derecho a reparaciones en el Centro de Servicios Salter. Reparaciones en cualquier

otro servicio técnico distinto de su Centro de Servicios Salter anularán la garantía. Esta garantía no afecta sus derechos legales. Si quiere contactar con su Centro de Servicios Salter visite la página www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

IT | COME FUNZIONA QUESTA BILANCIA SALTER ?

Esta balanza Salter utiliza la tecnología BIA (Análisis di Impedenza Bioelettrica) che trasmette un piccolissimo impulso elettrico attraverso il corpo per determinare la percentuale di grasso dal tessuto magro. Tale impulso elettrico è impercettibile e assolutamente sicuro. Il contatto con il corpo avviene attraverso delle piastre in acciaio inossidabile situate sulla pedana della bilancia.

Questo metodo calcola simultaneamente il peso personale, il grasso corporeo, l'acqua corporea totale e l'indice di massa corporea, fornendo una misura più accurata del grado di salute e fitness complessivo. Questa bilancia memorizza i dati personali di 8 utenti. Oltre a essere una bilancia analizzatrice, può essere usata come una bilancia tradizionale.

NUOVA FUNZIONE Il funzionamento di questa bilancia si basa sul nostro comodo sistema di accensione a pressione. Una volta attivata, la bilancia si aziona semplicemente salendo sulla pedana - senza dovere aspettare!

PREPARAZIONE DELLA BILANCIA 1. Aprire il vano portapila posto nella parte inferiore della bilancia. 2. Rimuovere la linguetta isolante dal fondo della batteria (se presente) e inserire le batterie rispettando i segni di polarità (+ e -) all'interno del vano. 3. Chiudere il vano portapila. 4. Se la bilancia viene utilizzata su un tappeto, fissare gli appositi piedini forniti. 5. Sistemare la bilancia su una superficie piana e rigida.

ATTIVAZIONE DELLA BILANCIA 1. Premere il centro della pedana e sollevare il piede. 2. Il display visualizza "0.0". 3. Selezionare la modalità di pesatura voluta (kg, st o lb) azionando l'interruttore posto nella parte inferiore della bilancia. 4. La bilancia si spegne ed è pronta all'uso.

La procedura di attivazione deve essere ripetuta solo se la bilancia viene spostata, altrimenti è possibile pesarsi salendo direttamente sulla pedana.

LETTURA DEL PESO 1. Salire sulla pedana di pesatura e restare fermi mentre la bilancia calcola il peso. 2. La bilancia visualizza il peso. 3. Scendere dalla bilancia. Il peso resta visualizzato per alcuni secondi. 4. La bilancia si spegne.

IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

1. Premere il pulsante **⊕** per accendere la bilancia.
2. Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti **>** o **<**.
Premere il pulsante **⊕** per confermare la selezione.
3. L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia. Premere il pulsante **>** fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **⊕**.
4. Il display età lampeggia. Premere **>** e **<** fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante **⊕**.

Modalità Bambino: Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente.

Nota: In Modalità Bambino vengono visualizzati solo peso, grasso corporeo e acqua corporea.

5. Il display altezza lampeggia. Premere **>** o **<** fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante **⊕**.

Modalità Atleta: Quando l'età è impostata sul range 15-50 anni, la Modalità Atleta viene selezionata automaticamente. Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante **>** fino a quando **⚡** lampeggia sul display, quindi premere il pulsante **⊕**. Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

6. Il display mostra le impostazioni selezionate e in seguito si spegne. La funzione memoria è impostata.
7. Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le necessarie modifiche.

LETTURE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

Sistemare la bilancia su una superficie piana e rigida.

1. Premere il pulsante per accendere la bilancia.
2. Selezionare il proprio numero utente premendo i pulsanti **>** o **<**.
3. **ATTENDERE** mentre il display riconferma i vostri dati personali e in seguito visualizza lo zero.
4. Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia A PIEDI NUDI e rimanere immobili. Assicurarsi che i piedi siano bene a contatto con le piastre metalliche della pedana.
5. Dopo 2-3 secondi il peso viene visualizzato.
6. Rimanere in piedi sulla bilancia mentre vengono prese le altre misurazioni.

7. La bilancia visualizza il peso corporeo seguito dalle percentuali di grasso corporeo e acqua corporea totale e dall'indice di massa corporea.

GRASSO CORPOREO: COSA SIGNIFICA? Il corpo umano è costituito, tra le altre cose, da una percentuale di grasso, indispensabile per le funzioni e la salute del corpo stesso. Il grasso corporeo, infatti, protegge articolazioni e organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e funge da riserva energetica per il corpo quando il cibo scarseggia. Tuttavia, l'eccesso o l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute.

È difficile calcolare la quantità di grasso corporeo guardandosi semplicemente allo specchio. Ecco perché è importante misurare e monitorare la percentuale del proprio grasso corporeo. Essa fornisce una misura più accurata della propria forma fisica rispetto al solo peso corporeo. La perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare anziché di grasso ed è possibile avere un'elevata percentuale di grasso anche quando una bilancia indica "normopeso".

ANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

INTERVALLI % DI GRASSO CORPOREO PER RAGAZZI*				
L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
6	≤12.4	12.5 – 9.5	19.6 – 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 – 20.4	20.5 – 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 – 21.3	21.4 – 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 – 22.2	22.3 – 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 – 22.8	22.9 – 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 – 23.0	23.1 – 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 – 22.7	22.8 – 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 – 22.0	22.1 – 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 – 21.3	21.4 – 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 – 20.7	20.8 – 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

INTERVALLI % DI GRASSO CORPOREO PER RAGAZZE*				
L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

CAMPI DELLA % DI GRASSO CORPOREO NELL'UOMO**				
L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

CAMPI DELLA % DI GRASSO CORPOREO NELLA DONNA**				
L'età	Basso	Ottimale	Moderato	Alto
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 33.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Fonte: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Fonte: Estratto da Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Gli intervalli percentuali di grasso corporeo pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.

ACQUA CORPOREA: PERCHÉ MISURARLA? L'acqua corporea è l'elemento più importante del peso corporeo. Costituisce più della metà del peso corporeo totale e quasi due terzi della massa corporea magra (essenzialmente tessuto muscolare). L'acqua svolge diversi ruoli importanti nel corpo: Tutte le cellule presenti nel corpo, si tratti di cellule cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, funzionano

correttamente solo se dispongono di acqua in sufficiente quantità. L'acqua gioca anche un ruolo vitale nella regolazione della temperatura corporea, soprattutto attraverso la sudorazione.

La misura del peso e del grasso potrebbe risultare "normale" ma il livello di idratazione corporea insufficiente per uno stato di salute sano.

RANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA

SCHEMA DELL'ACQUA CORPOREA**		
	Campo della % di grasso corporeo	Campo della percentuale ottimale di acqua corporea totale
Uomo	dal 4 to 14%	dal 70 al 63 %
	dal 15 to 21 %	dal 63 al 57 %
	dal 22 to 24 %	dal 57 al 55 %
	25 e oltre	dal 55 al 37 %
Donna	dal 4 to 20 %	dal 70 al 58%
	dal 21 to 29 %	dal 58 al 52 %
	dal 30 to 32 %	dal 52 al 49 %
	33 e oltre	dal 49 al 37 %

** Fonte: Derivato da Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati. I risultati di misurazione dell'acqua corporea sono influenzati dalla percentuale di grasso corporeo e massa muscolare. Se la percentuale di grasso corporeo è elevata oppure la percentuale di massa muscolare è bassa, la quantità di acqua corporea tenderà a essere bassa. È importante ricordare che le misurazioni del peso corporeo, del grasso corporeo e dell'acqua corporea sono strumenti da utilizzare come parte del proprio stile di vita sano. Poiché le oscillazioni a breve termine dei valori sono normali, consigliamo di monitorare il vostro sviluppo su un lasso di tempo anziché su singole misurazioni giornaliere.

Gli intervalli percentuali di acqua corporea pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di

consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.

CHE COSA SIGNIFICA IL MIO

BMI? L'Indice di massa corporea (BMI = Body Mass Index) è il rapporto tra il peso e l'altezza che viene utilizzato comunemente per classificare il peso insufficiente, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Questa bilancia calcola il valore del BMI dell'utente. Le categorie del BMI mostrate nel grafico e nella tabella sottostanti sono riconosciute dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) e possono essere utilizzate per interpretare il valore del BMI.

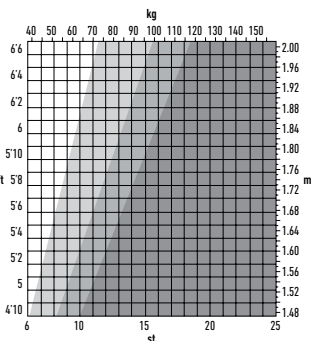
La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

Categoria dell'IMC	Significato del valore IMC	Rischio di salute basato solamente sull'IMC
<18.5	Sottopeso	Moderato
18.6 – 24.9	Normale	Basso
25 – 29.9	Sovrappeso	Moderato
30+	Obeso	Alto

IMPORTANTE: Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo. Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

DOMANDE E RISPOSTE

In che modo viene misurata la mia percentuale di grasso corporeo e di acqua corporea?



Questa bilancia Salter impiega un metodo di misurazione chiamato Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un leggerissimo impulso elettrico viene trasmesso attraverso il corpo, passando per piedi e gambe. Questo impulso scorre facilmente nel tessuto muscolare magro, che è un buon conduttore di elettricità, ma non altrettanto facilmente nel tessuto grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del corpo, ossia la sua resistenza al passaggio di corrente elettrica, è possibile determinare la quantità di massa muscolare, da cui si può stimare la percentuale di grasso e acqua nel corpo.

Qual è il valore della corrente elettrica trasmessa nel mio corpo durante la misurazione? È sicura?

L'impulso di corrente è inferiore a 1 mA, quindi leggerissimo e assolutamente sicuro. Tale impulso è davvero impercettibile. Tuttavia, per prevenire la rottura dell'apparecchio, il suo utilizzo è sconsigliato a soggetti portatori di dispositivi medici elettronici impiantati, quali ad esempio pacemaker.

Se misuro il mio grasso corporeo e acqua corporea in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente. Qual è il valore corretto?

La lettura della percentuale di grasso corporeo varia a seconda della quantità di acqua corporea, la quale cambia durante tutto il corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata in cui effettuare la misurazione, ma è preferibile farlo in un momento fisso quando il corpo si trova in condizioni normali di idratazione. È sconsigliabile effettuare misurazioni dopo un bagno o una sauna, a seguito di un intenso allenamento fisico oppure entro 1-2 ore dopo aver bevuto in quantità o dopo un pasto.

Un mio amico ha un Analizzatore del Grasso Corporeo prodotto da un altro fabbricante. Quando l'ho usato ho riscontrato una lettura del grasso corporeo diversa. Perché?

I vari Analizzatori del Grasso Corporeo calcolano la percentuale di grasso corporeo misurando parti del corpo diverse e utilizzando differenti algoritmi matematici. È consigliabile non fare confronti tra un apparecchio e l'altro ma utilizzare ogni volta lo stesso prodotto per monitorare qualsiasi eventuale cambiamento.

Come interpretare le letture della percentuale del mio grasso corporeo e acqua corporea?

Si può fare riferimento alle tabelle relative al grasso corporeo e all'acqua corporea fornite con il prodotto, che vi aiuteranno a capire se le letture del vostro grasso e acqua corporei rientrano in una categoria sana (sulla base di parametri quali età e sesso).

Cosa devo fare se la mia percentuale di grasso corporeo è molto alta?

Un'attenta dieta alimentare, il giusto apporto di liquidi e dell'attività fisica possono aiutarvi a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare qualsiasi programma alimentare o fisico.

Perché i valori di percentuale del grasso corporeo sono così diversi per gli uomini e le donne?

Le donne, per natura, presentano una percentuale di grasso più elevata rispetto agli uomini in quanto la costituzione corporea è diversa per rispondere alle varie funzioni quali maternità, allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la mia percentuale di acqua corporea è bassa?

Assicuratevi di fornire con regolarità al vostro corpo l'apporto sufficiente di acqua e cercate di spostare la vostra percentuale di grasso nel valore sano.

Perché devo evitare di usare la bilancia analizzatrice durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. In queste circostanze, le misurazioni della percentuale di grasso corporeo potrebbero risultare errate e imprecise. Pertanto, si consiglia alle donne in gravidanza di usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE • Pesarsi sempre sulla stessa bilancia collocata sulla stessa superficie. Non confrontare letture di peso da una bilancia all'altra poiché si riscontrano alcune differenze dovute alle tolleranze di fabbricazione. • Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, collocare la bilancia su una superficie piana e dura. • Per misurazioni più uniformi, è consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno, preferibilmente la sera presto prima dei pasti. • La bilancia arrotonda per eccesso o per difetto al valore più vicino.

Se vi pesate due volte e ottenete due diverse misurazioni, il vostro peso corrisponde al valore intermedio. • Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici. • Fare in modo che la bilancia non si saturi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiarne le parti elettroniche. • La bilancia è uno strumento di precisione: maneggiarla con cura. Non farla cadere né saltarci sopra. • Attenzione: la pedana può diventare scivolosa se bagnata.

RICERCA E RIPARAZIONE GUASTI • È obbligatorio essere a piedi nudi quando si utilizzano le misurazioni del grasso corporeo e dell'acqua corporea totale. • La condizione della pelle della pianta dei piedi può influire sulla misurazione. Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, pulire i piedi con un panno bagnato, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

INDICATORI DI AVVERTENZA

Lo Sostituire la batteria.

0-Ld Peso eccedente la capacità massima.

Err2 Valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana.

SPECIFICHE TECNICHE

80 cm - 220 cm

27" - 72"

6 - 100 anni

Uomo/Donna

Funzione memoria per 8 persone

d = 0.1 % grasso corporeo

d = 0.1 % acqua corporea

d = 0.1 BMI



SPIEGAZIONE DIRETTIVA RAEE Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.



DIRETTI VA RELATI VA ALLE BATTERIE Questo simbolo indica che le batterie devono essere smaltite separatamente dai rifiuti domestici poiché contengono sostanze potenzialmente nocive per l'ambiente e la salute umana. Smaltire le batterie negli appositi centri di raccolta.

GARANZIA DI 15 ANNI UP Global Sourcing Ltd garantisce il presente prodotto da difetti dei materiali e della manodopera per un periodo di 15 anni dalla data di acquisto, fatti salvi i casi riportati qui di seguito. La garanzia di questo prodotto UP Global Sourcing Ltd non copre i danni causati da uso improprio o abusivo, incidenti, collegamento a eventuali accessori non autorizzati, alterazione del prodotto o qualsivoglia altra condizione non imputabile a UP Global Sourcing Ltd. La presente garanzia è valida esclusivamente nel caso in cui il prodotto sia acquistato e utilizzato nel Regno Unito/nell'UE. La presente garanzia non copre i prodotti che richiedono modifiche o adattamenti per consentirne l'uso in Paesi diversi da quello per il quale sono stati progettati, prodotti, approvati e/o autorizzati, né i prodotti sottoposti a riparazioni per danni prodotti da dette modifiche. UP Global Sourcing Ltd declina ogni responsabilità per danni incidentali, consequenziali o speciali. Per ottenere i servizi in garanzia sul prodotto, restituire il prodotto a proprie spese al Centro Servizi locale unitamente alla ricevuta di pagamento completa di data (come prova d'acquisto). Al ricevimento, UP Global Sourcing Ltd provvederà alla riparazione o sostituzione del prodotto in base a necessità e lo rispedirà a spese proprie. La garanzia è esclusivamente valida mediante il Centro Servizi Salter. Gli interventi di manutenzione effettuati da persona diversa dagli addetti al Centro Servizi Salter renderanno nulla la garanzia. La presente garanzia non limita i diritti di cui gode l'utente ai sensi di legge. Per il Centro Servizi Salter locale, visitare il sito www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

PL | JAK DZIAŁA TA WAGA SALTER?

Waga firmy Salter wykorzystuje technologię BIA (analiza oporu bioelektrycznego), dzięki której mały impuls elektryczny przechodzi przez ciało w celu określenia zawartości tłuszczu w tkankach. Impuls ten jest niewyczuwalny i całkowicie bezpieczny. Kontakt z ciałem odbywa się przez stalowe nakładki na platformie wagi. Metoda ta umożliwia jednocześnie obliczenie masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej, całkowitej zawartości wody w organizmie oraz wskaźnika BMI, zapewniając dokładniejsze odczyty dotyczące stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej. Waga ta przechowuje dane maks. 8 użytkowników. Waga ta może być stosowana jako waga analityczna oraz jako waga konwencjonalna.

NOWA FUNKCJA! Waga ta jest wyposażona w funkcję wygodnej aktywacji. Po inicjowaniu wagi, wystarczy po prostu stanąć na jej platformie – nie trzeba nic naciskać!

PRZYGOTOWANIE WAGI 1. Otwórz komorę baterii znajdującą się w spodzie wagi. 2. Wyciągnij kłapkę izolacyjną znajdującą pod baterią (jeśli waga została w nią wyposażona) lub wózek baterijny zachowując polaryzację (+ i -) podaną wewnątrz komory baterii. 3. Zamknij komorę baterii. 4. W przypadku ustawienia na wydivanie, należy stosować dołżone nożki. 5. Ustaw wagę na stabilnej równej powierzchni.

INICJOWANIE WAGI 1. Naciśnij środkową część platformy i zdejmnj stopę. 2. Wyświetli się 0.0. 3. Wybierz odpowiednie jednostki wagi za pomocą przelącznika znajdujcego się w spodniej części urzadzzenia. 4. Waga wyłaczy się. Oznacza to, że jest gotowa do użycia.

Proces inicjalizacji należy powtórzyć, jeśli waga zostanie przyniesiona w inne miejsce. W każdym innym przypadku należy od razu stanąć na wadze.

ODCZYT SAMEJ WAGI 1. Wejdź na wagę i stój nieruchomo podczas wazenia. 2. Twoja waga zostanie wyświetlona na wyświetlaczu. 3. Zejdź z wagi. Twoja waga

będzie jeszcze wyświetlana przez kilka sekund. 4. Waga wyłączy się.

WPROWADZANIE WŁASNYCH DANYCH

- Naciśnij przycisk **(USTAW)**, aby włączyć wagę.
- Gdy miga numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przycisk **>** lub **<**. Naciśnij przycisk **(USTAW)**, aby potwierdzić wybór.
- Symbol męczyzny lub kobiety będzie migać.
Naciskaj przycisk **>** do momentu, gdy zacznie pulsować odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk **(USTAW)**.
- Wyświetlenie wieku będzie migać.
Naciśnij przycisk **>** lub **<**, aby ustawić wiek, a następnie naciśnij przycisk **(USTAW)**.

Tryb dziecięcy: Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 6 do 12 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb dziecięcy.

Uwaga: W trybie dziecięcym wyświetlane są jedynie informacje o wadze, zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

- Wyświetlenie wzrostu będzie migać.

Naciśnij przycisk **>** lub **<**, aby ustawić wzrost, a następnie naciśnij przycisk **(USTAW)**.

Tryb dla sportowców: Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 15 do 50 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb sportowca. Aby wybrać tryb sportowca, należy nacisnąć przycisk **>**, aż zostanie wyświetlony **⚡**, a następnie naciśnij przycisk **(USTAW)**. Sportowiec to osoba, która wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w wymiarze około 12 godzin tygodniowo i której serce w stanie spoczynku wykazuje około 60 uderzeń na minutę lub mniej.

- Wyświetlacz pokaże Twoje ustawienia, a następnie wyłączy się. Pamięć została zaprogramowana.

- Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub aby zmienić dane obecnego użytkownika.

Uwaga: Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając niezbędne zmiany.

ODCZYTY WAGI I ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni.

- Naciśnij **(U)**, aby włączyć wagę.
- Wybierz swój numer użytkownika za pomocą przycisku **>** lub **<**.
- CZEKAJ** aż wyświetlacz potwierdzi Twoje dane osobowe i pokaże odczyt zero.
- Gdy zostanie wyświetlone zero, stań gotymi stopami na platformie i stój nieruchomo. Upewnij się, że stopy dobrze stykają się z metalowymi płytkami na platformie.
- Po 2–3 sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.
- Stój na wadze podczas gdy dokonywane są inne pomiary.
- Wyświetli się masa ciała, a następnie procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, procentowa zawartości wody w organizmie i BMI.

TŁUSZCZ W ORGANIZMIE – CO TO OZNACZA? Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała – amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywnie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczu w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro. Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie stanowi lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga – spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz – nadal możemy mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA CHŁOPCÓW*				
Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9

18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6
ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA DZIEWCZĄT*				
Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA MĘŻCZYZYN**				
Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA KOBIEC**				
Wiek	Niska	Optymalna	Umiarkowana	Wysoka
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

* Źródło: Pochodzenie: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb i AM Prentice: "Kryzyz odniesienia zawartości tłuszczu w organizmie dzieci". Międzynarodowy dziennik otyłości (2006) 0, 598–602.

** Źródło: Pochodzenie: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd i Yoichi Sakamoto: Zdrowa zawartość procentowa tłuszczu w organizmie: próba opracowania wytycznych na podstawie indeksu 1–3 masy ciała. Am J Clin Nutr 2000;72:694–701. Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Opublikowane zakresy zawartości % tłuszczu w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych.

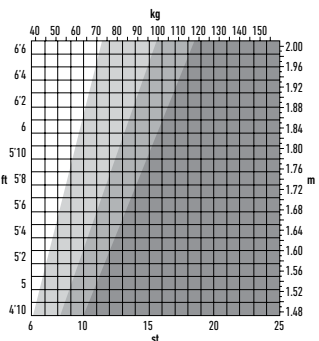
Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE – W JAKIM CELU TO SPRAWDZAĆ?

Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała. Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej). Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka: Wszystkie komórki ciała – skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiegokolwiek inne, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie. Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI WODY W ORGANIZMIE

WYKRES ZAWARTOŚCI WODY***		
	Zakres % BF	Optymalny zakres % TBW
Mężczyźni	4 do 14%	70 do 63%
	15 do 21%	63 do 57%
	22 do 24%	57 do 55%
	25 i więcej	55 do 37%
Kobiety	4 do 20%	70 do 58%
	21 do 29%	58 do 52%
	30 do 32%	52 do 49%
	33 i więcej	49 do 37%



*** Źródło: Na podstawie Wang & Deurenberg: "Hydratacja beztłuszczowej masy ciała", Nutr 1999, 69 8 - 841. Nutr 1999, 69 833-841.

Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie. Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie.

Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczynie.

Przedstawione zakresy zawartości % wody w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

CO OZNACZA WARTOŚĆ BMI? Wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index) wyraża stosunek wagi do wzrostu i powszechnie służy do klasyfikacji niedowagi, nadwagi oraz otyłości u dorosłych. Ta waga potrafi obliczyć Twój wskaźnik BMI. Kategorie BMI przedstawione poniżej na wykresie i w tabeli są uznawane przez WHO (Światową organizację zdrowia – World Health Organization) i mogą być używane do interpretacji wartości BMI.

Twoja kategoria BMI może określić za pomocą poniższej tabeli.

Kategoria BMI	Wartość BMI Znaczenie	Problemy zdrowotne w oparciu jedynie o BMI
<18.5	Niedowaga	Umiarkowany
18.6 – 24.9	Normalny	Niski
25 – 29.9	Nadwaga	Umiarkowany
30+	Otyłość	Wysoki

WAŻNE: Jeśli wykres/tabela wykazuje, że nie mieścisz się w zakresie prawidłowej wagi, przed podjęciem jakichkolwiek działań należy skonsultować się z lekarzem. Klasyfikacje BMI dotyczą wyłącznie osób dorosłych (powyżej 20 roku życia).

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?

Waga Salter wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu bioelektrycznego (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis). Przez ciasto przesłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcz przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało?

Czy jest on bezpieczny?

Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczepione medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?

Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpielii lub wyciznie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub picciu.

Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy.

Gdy z niego skorzystałem, zauważyłem, że wskaźnik on innej zawartości tłuszczu w moim organizmie. Dlaczego?

Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?

Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu. Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i płci).

Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?

Dobre skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyzn? Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu

niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią itp.

Co mam robić jeśli odczyt zawartości wody w moim organizmie jest niski?

Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

Dlaczego należy unikać stosowania wagi Body Analyser w ciąży?

Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka.

W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

ZASTOSOWANIE I UTRZYMANIE: • Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu. Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych. • Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu. • Sprawdź swoją wagę każdego dnia o tej samej porze, przed posiłkiem i bez obuwia. Najlepiej ważyć się rano, po wstaniu z łóżka. • Waga zaokrągla wyniki w dół lub w górę do najbliższej wartości. Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymasz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami. • Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących. • Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia. • Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej. • Uwaga! Powierzchnia może być śliska, gdy jest wilgotna.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK • Aby przeprowadzić pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, należy stanąć na platformie wagi bosymi stopami. • Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt. Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Lo wymień baterię.

O-Ld waga przekracza maksymalną nośność urządzenia.

Err2 Poza zakres, nieprawidłowe działanie lub słaby kontakt ze stopami.

DANE TECHNICZNE

80 cm – 220 cm

8 pamięci użytkownika

27" – 72"

d = 0,1 % zawartości tłuszczu w organizmie

6 – 100 lat

d = 0,1 % zawartości wody w organizmie

Mężczyzna/kobieta

d = 0,1 BMI

OBJAŚNIENIE WEEE Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządy nie wolno śmiecić się wyrzucając do pojemników. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrządy należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

DYREKTYWA DOT. BATERII Ten symbol oznacza, że baterii nie można wyrzucać wraz z odpadami domowymi, ponieważ baterie zawierają substancje, które mogą być szkodliwe dla środowiska oraz zdrowia. Baterie należy dostarczyć do wyznaczonych punktów zbioru.

15 LAT GWARANCJI UP Global Sourcing Ltd gwarantuje, że ten produkt będzie pozbawiony defektów wynikających z wad materiału i wykonania przez okres 15 lat od daty zakupu, z wyłączeniem przypadków opisanych poniżej. Niniejsza gwarancja na produkty UP Global Sourcing Ltd nie obejmuje uszkodzenia spowodowanego przez niewłaściwe i niezgodne z przeznaczeniem używanie, wypadki, podłączenie niezatwierdzonego akcesorium, modyfikację produktu lub jakiegokolwiek inne warunki pozostające poza kontrolą UP Global Sourcing Ltd. Niniejsza gwarancja ma zastosowanie wyłącznie do produktów zakupionych i używanych w Wielkiej Brytanii / UE. Produkt wymagający modyfikacji lub adaptacji do celu umożliwienia jego działania w jakimkolwiek kraju innym niż kraj, dla którego został zaprojektowany, produkowany, zatwierdzony i/lub autoryzowany, ani naprawa produktów uszkodzonych w wyniku tych modyfikacji nie są objęte niniejszą gwarancją. Firma UP Global Sourcing Ltd nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody uboczne, wynikowe czy szczególnie. Aby skorzystać z naprawy gwarancyjnej, należy zwrócić produkt, optającą dostawę do lokalnego centrum naprawy wraz z paragonem z datą (jako dowodem zakupu). Po otrzymaniu produktu UP Global Sourcing Ltd naprawi go lub wymieni, odpowiednio do przypadku, i zwróci, optającą dostawę.

Naprawy gwarancyjne muszą być dokonywane wyłącznie przez centrum naprawy Salter. Naprawianie tego produktu przez jakikolwiek inny podmiot poza centrum naprawy Salter powoduje unieważnienie gwarancji. Niniejsza gwarancja nie narusza Państwa uprawnień ustawowych. Lokalne centrum naprawy Salter można znaleźć na stronie internetowej www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

PT | COMO FUNCIONA ESTA BALANÇA SALTER?

Esta balança Salter recorre à tecnologia BIA (Bio Impedance Analysis – análise de bioimpedância) que transmite um minúsculo impulso eléctrico através do organismo para determinar a gordura e o tecido magro; este impulso eléctrico não se faz sentir e é completamente seguro. O contacto com o corpo é feito através de placas em aço inoxidável existentes sobre a plataforma da balança. Este método calcula simultaneamente o peso, gordura corporal, massa de água total e o IMC proporcionando-lhe uma leitura mais exacta da sua saúde e condição física geral. Esta balança armazena os dados pessoais de até 8 utilizadores. Para além de ser uma balança de análise, esta balança pode ser utilizada como balança convencional.

NOVA FUNÇÃO Este equipamento integra a cómoda particularidade de activação ao subir para a balança. Depois de lidar, basta subir para a plataforma para utilizar a balança – não é necessário esperar!

PREPARAÇÃO DA BALANÇA 1. Abra o compartimento da bateria existente na parte de baixo da balança. 2. Remover a patilha isolante debaixo da pilha (se encaixada) ou inserir as pilhas observando os sinais de polaridade (+ e -) dentro do compartimento das pilhas. 3. Feche o compartimento da bateria. 4. Para utilizar em cima de tapetes, instale os pés específicos fornecidos em anexo. 5. Coloque a balança numa superfície firme e plana.

INICIALIZAÇÃO DA BALANÇA 1. Carregue no centro da plataforma e retire o pé. 2. O visor indicará "0.0". 3. Selecciono o modo de pesagem (kg, st ou lb) com o interruptor existente na parte de baixo da balança. 4. A balança desliga e está agora pronta a utilizar.

Este processo de inicialização deverá ser repetido caso mude a balança de sítio. Caso contrário, bastará subir para a balança.

APENAS LEITURA DO PESO 1. Suba para a balança e mantenha-se imóvel enquanto a balança calcula o seu peso. 2. O seu peso será visualizado. 3. Desça da balança. O seu peso será visualizado durante alguns segundos. 4. A balança desliga.

INTRODUÇÃO DE DADOS PESSOAIS

1. Prima o botão **⊕** para ligar a balança.
2. Enquanto o número de utilizador estiver intermitente, selecione um número de utilizador premindo os botões **>** ou **<**. Prima o botão **⊕** para confirmar a sua escolha.
3. O símbolo de sexo masculino ou feminino ficará intermitente. Prima o botão **>** até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão **⊕**.
4. O visor da idade ficará intermitente. Prima **>** e **<** conforme necessário para definir a sua idade, depois prima o botão **⊕**.

Modo "Crianças": Quando a idade for definida para 6–12 anos, o modo "crianças" é seleccionado automaticamente.

Nota: No modo "crianças", só é visualizado o peso, gordura corporal e água no organismo.

5. O visor da altura ficará intermitente. Prima **>** ou **<** conforme necessário para definir a sua altura, depois prima o botão **⊕**.

Modo "Atleta": Quando a idade for definida entre os 15 e os 50 anos, o modo "Atleta" fica disponível. Para seleccionar o modo "Atleta", prima o botão **>** até ser visualizado **⚡**; depois prima o botão **⊕**. Um atleta define-se como uma pessoa que pratica uma actividade física intensa de aproximadamente 12 horas por semana e que tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 60 batimentos por minuto ou menos.

6. O visor mostrará as suas definições, depois apaga. A memória está definida.
7. Repita o procedimento para um segundo utilizador ou para mudar os dados do utilizador.

Nota: Para actualizar ou substituir os dados memorizados, siga o mesmo procedimento, efectuando as alterações necessárias.

VALORES DE PESO E GORDURA CORPORAL

Coloque a balança numa superfície plana.

1. Prima o botão **⊕** para ligar a balança.
2. Selecciono o seu número de utilizador premindo os botões **>** ou **<**.
3. ESPERE enquanto o visor reconfirma os seus dados pessoais e depois apresenta um valor de zero.
4. Quando visualizar zero, suba para a plataforma COM OS PÉS DESCALÇOS e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estabelecem um bom contacto com as placas de metal da plataforma.
5. Após 2–3 segundos, surgirá o peso do utilizador.
6. Continue de pé sobre a balança enquanto as outras medições estão a ser feitas.
7. O seu peso será mostrado, seguido da sua percentagem de gordura muscular, percentagem de água total do corpo e IMC.

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

O corpo humano é constituído por, entre outras coisas, uma percentagem de

gordura. Isto é fundamental para um organismo saudável e funcional – protege as articulações e órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena vitaminas e ajuda na manutenção do corpo quando há escassez de alimentos. No entanto, uma gordura corporal excessiva ou insuficiente pode ser prejudicial para a saúde. É difícil avaliar a quantidade de gordura corporal que temos no organismo mediante uma simples observação do corpo ao espelho. É por esse motivo que é importante avaliar e controlar a percentagem de gordura no corpo. A percentagem de gordura no corpo proporciona uma melhor avaliação da condição física do que o peso por si só – a composição da sua perda de gordura pode significar que está a perder massa muscular em vez de gordura – pode continuar a apresentar uma elevada percentagem de gordura mesmo que uma balança indique um "peso normal".

INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA RAPAZES*				
Idade	Baixa	Óptima	Moderada	Elevada
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA RAPARIGAS*				
Idade	Baixa	Óptima	Moderada	Elevada
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA HOMENS**				
Idade	Baixa	Óptima	Moderada	Elevada
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA MULHERES**				
Idade	Baixa	Óptima	Moderada	Elevada
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

*Fonte: Adaptado de HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Fonte: Adaptado de Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

As gamas de % de gordura corporal são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.

ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ AVALIÁ-LA? A água no organismo é a componente mais importante do peso corporal. Representa mais de metade do peso total e quase dois terços da massa magra do corpo (predominantemente músculo). A água desempenha diversas funções importantes no organismo: Todas as células do organismo, quer se encontrem na pele, glândulas, músculos, cérebro ou em qualquer outro órgão, só poderão funcionar correctamente se tiverem água suficiente. A água também desempenha um papel fundamental na regulação do equilíbrio da temperatura do corpo, sobretudo através da transpiração. A combinação entre a avaliação do seu peso e da sua gordura pode parecer "normal", mas o nível de

hidratação do seu corpo pode ser insuficiente para ter uma vida saudável.

INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE ÁGUA NO ORGANISMO

GRÁFICO ÁGUA CORPORAL***

	Parâmetros de Percentagem de Gordura Corporal	Parâmetros de Percentagem Ótima de Água Corporal Total
Homens	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25 e acima	55 a 37%
Mulheres	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33 e acima	49 a 37%

*** Fonte: Obtido de Wang & Deurenberg; "Hidratação de massa corporal isenta de gordura". American Journal Clin Nutr 1999, 69:833-841.

Os resultados das avaliações da água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de músculo. Se a proporção de gordura corporal for elevada, ou se a proporção de músculo for baixa, a tendência será de os resultados da água no organismo serem baixos. É importante não esquecer

que as medições, tais como do peso corporal, gordura corporal e água no organismo, são ferramentas que deve utilizar como parte de um estilo de vida saudável. Considerando que as flutuações a curto prazo são normais, sugerimos que registre em gráfico os seus progressos com o passar do tempo, em vez de se concentrar nos valores de um único dia.

As gamas de % de água no organismo são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.

QUAL O SIGNIFICADO DO MEU VALOR BMI? O Índice de Massa Corporal ou BMI é um indicador do peso para a altura que é vulgarmente utilizado para classificar situações de peso insuficiente, peso excessivo e obesidade em adultos. Esta balança calcula o seu valor BMI. As categorias BMI mostradas no gráfico e na tabela a seguir são reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e podem ser utilizadas para interpretar o seu valor BMI. Utilize a tabela abaixo para identificar a sua categoria de BMI.

Categoria BMI	Significado do valor BMI	Risco para a saúde com base exclusivamente no BMI
<18,5	Peso insuficiente	Moderado
18,6 – 24,9	Normal	Baixo
25 – 29,9	Peso excessivo	Moderado
30+	Obeso	Elevada

IMPORTANTE: Se o gráfico/tabela indicar que está fora de um intervalo de peso saudável "normal", consulte o seu médico antes de adoptar qualquer medida. As classificações de BMI destinam-se exclusivamente a adultos (mais de 20 anos).

PERGUNTAS E RESPÓSTAS

Exactamente, como é que a minha gordura corporal e água no organismo estão a ser avaliadas?

Esta balança Salter utiliza um método de medição conhecido como Análise da Impedância Bioeléctrica (BIA). É enviado um impulso mínimo através do corpo, que passa pelos pés e pelas pernas. Esta corrente flui facilmente pelo tecido muscular magro, que é rico em teor de fluidos, mas tem dificuldade para fluir pela gordura. Por conseguinte, ao avaliar a impedância do seu organismo (i.e., a sua resistência à corrente), é possível determinar-se a quantidade de músculo. Com base nessa medição, é possível fazer uma estimativa da quantidade de gordura e de água.

Qual é o valor da corrente que passa pelo meu corpo quando se efectua uma medição? É seguro?

A corrente é inferior a 1mA, o que é um valor infimo e completamente seguro. A

corrente não se sente. No entanto, convém salientar que, como medida de precaução para não danificar o dispositivo, este equipamento não deve ser utilizado por pessoas que tenham algum equipamento médico electrónico interno, como por exemplo um pacemaker.

Se eu avaliar a minha gordura corporal e a água a horas diferentes durante o dia, os valores podem apresentar variações significativas. Qual o valor correcto?

Os valores da sua percentagem de gordura corporal variam com o teor de água no organismo, que sofre variações ao longo do dia. Não há uma hora certa ou errada para efectuar uma avaliação, mas recomendamos que a faça a uma hora regular em que considerar que o seu organismo está normalmente hidratado. Evite efectuar avaliações depois de tomar banho ou ir à sauna, após exercício intenso, ou no período de 1-2 horas depois de ingerir grandes quantidades de água ou das refeições.

Um amigo tem um analisador de gordura corporal de outro fabricante. Quando o utilizei, verifiquei que eu tinha um valor de gordura corporal diferente. Qual é a explicação?

Analisadores de gordura corporal diferentes efectuem avaliações em diferentes partes do organismo e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho é não fazer comparações entre equipamentos, mas antes utilizar sempre o mesmo equipamento para controlar qualquer alteração.

Como é que interpreto os meus valores de gordura corporal e de percentagem de água no organismo?

Consulte as tabelas de gordura corporal e de água no organismo que acompanham o equipamento. Essas tabelas ajudam-no a perceber se os valores da sua gordura corporal e água no organismo se enquadram numa categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

Como devo proceder se os meus valores de gordura corporal forem muito "altos"?

Uma dieta sensata, ingestão de líquidos e um programa de exercício físico podem reduzir a sua percentagem de gordura corporal. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciar um programa com estas características.

Por que motivo é que os limites de percentagem de gordura corporal são diferentes para homens e mulheres?

É natural que as mulheres tenham uma maior percentagem de gordura do que os homens, pois a constituição do corpo é diferente, estando preparado para a gravidez, amamentação, etc.

Como devo proceder se os meus valores de percentagem de água forem "baixos"?

Certifique-se de que bebe água suficiente com regularidade e esforce-se por integrar a sua percentagem de gordura no limite saudável.

Por que motivo devo evitar a utilização da Balança de Análise Corporal Salter durante a gravidez?

Durante a gravidez, a composição do organismo das mulheres sofre consideráveis alterações para suportar o feto em desenvolvimento. Nestas circunstâncias, os valores da percentagem de gordura corporal podem ser pouco precisos e induzir em erro. Por conseguinte, as mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUIDADOS - Pese-se sempre na mesma balança posicionada na mesma superfície. Não compare os pesos obtidos em diferentes balanças; já que se verificarão algumas diferenças devido às tolerâncias de fabrico. • Ao colocar a balança numa superfície firme e plana garantir o melhor rigor e consistência. • Para obter os resultados mais consistentes, recomenda-se que efectue as avaliações à mesma hora do dia, de preferência ao final da tarde, antes das refeições. • A balança faz arredondamentos para o valor mais aproximado. Caso se pese duas vezes e obtenha dois valores diferentes, o seu peso situa-se entre esses dois valores. • Limpe a balança com um pano húmido. Não utilize produtos de limpeza químicos. • Não encharque a balança com água pois pode danificar os componentes electrónicos. • Trate a balança com cuidado, pois trata-se de um instrumento de precisão. Não a deixe cair nem salte para cima da plataforma. • Cuidado: a plataforma pode ficar escorregadia se estiver molhada.

GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - Quando utilizar as avaliações para a gordura corporal e água total no organismo, deve ter os pés descalços. • O estado da pele das plantas dos pés pode afectar a avaliação. Para obter os resultados mais rigorosos e consistentes, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.

INDICADORES DE ADVERTÊNCIA

Lo substitua a pilha.

0-Ld o peso excede a capacidade máxima.

Err2 fora do limite, operação incorrecta ou mau contacto dos pés.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

80 cm – 220 cm

27" – 72"

6 – 100 anos

Masculino/Feminino

Memória para 8 utilizadores

d = 0.1 % gordura corporal

d = 0.1 % água no organismo

d = 0.1 BMI

EXPLICAÇÃO DA REEE Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

INSTRUÇÕES RELATI VAMENTE ÀS PILHAS Este símbolo indica que as pilhas não podem ser eliminadas juntamente com o lixo doméstico, dado que contém substâncias que podem ser prejudiciais para o meio ambiente e a saúde. As pilhas devem ser eliminadas nos pontos de recolha designados.

GARANTIA DE 15 ANOS A UP Global Sourcing Ltd garante este produto de defeito de material e de fabrico por um período de 15 anos a partir da data da compra, exceto como observado abaixo. Esta garantia de produto UP Global Sourcing Ltd não cobre danos causados por uso indevido ou abuso; acidente; o anexo de qualquer acessório não autorizado; alteração do produto; ou quaisquer outras condições que estão fora do controlo da UP Global Sourcing Ltd. Esta garantia só será efetiva se o produto for adquirido e operado no Reino Unido/UE. Um produto que necessite de modificação ou adaptação para que possa funcionar em qualquer país para além do país para o qual foi desenvolvido, fabricado, aprovado e/ou autorizado, ou a reparação de produtos danificados por estas modificações não se enquadram no âmbito desta garantia. A UP Global Sourcing Ltd não será responsável por qualquer tipo de danos acidentais, consequentes ou especiais.

Para obter serviço de garantia no seu produto, devolva o produto pós-pago ao centro de serviço, juntamente com seu recibo datado (como prova de compra). Após a receção, a UP Global Sourcing Ltd reparará ou substituirá, conforme apropriado, o seu produto e devolvê-lo-á a si, pós-pago. A garantia só é válida no Centro de Serviço Salter. A assistência deste produto por qualquer pessoa que não seja o Centro de Serviço Salter anula a garantia.

Esta garantia não afeta os seus direitos conferidos por lei. Para ver o seu Centro de Serviço Salter local, acesse www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

HU | HOGYAN MŰKÖDIK EZ A SALTER MÉRLEG?

A Salter mérleg BIA (Bioimpedancia elemzés) technológiát használ, amely alacsony erősségű elektromos impulzust vezet át a testen, és meghatározza a testen található zsírszövet mennyiségét. Az elektromos impulzus nem érezhető, és teljesen biztonságos. A testtel történő érintkezést a mérleg platformján található rozsdamentes acél csatlakozók biztosítják.

Ez a módszer egyidejűleg méri az Ön súlyát, testszír és testvíz arányát, és BMI értékét, ezzel pontosban képet alkotva az Ön átlagos egészségi és állóképességi állapotáról. Ez a mérleg legfeljebb 8 felhasználó személyes adatait rögzíti. A mérleget az analízátoros üzemmód mellett hagyományos mérlegként is lehet használni.

ÚJ SZOLGÁLTATÁS A mérleget már a kényelmes, rálépésre működésbe lépő kivitelezés jellemzi. Az inicializálást követően a mérleg a platformra történő rálépéssel működésbe lép. Többé nem kell várakozni!

A MÉRLEG ELŐKÉSZÍTÉSE 1. Nyissa fel a mérleg alatt található elemtartó nyílásának fedelét. 2. Távolítsa el az elem alól a szigetelőlapot (amennyiben van rajta), vagy helyezzen be elemeket, ügyelve az elemtartó rekeszben (+ és - jellel) jelölt polaritás betartására. 3. Zárja vissza az elemtartó fedelét. 4. Szőnyegen történő használathoz csatlakoztassa a mellékelt szőnyeglábat. 5. Helyezze a mérleget kemény és sík felszínre.

A MÉRLEG INICIALIZÁLÁSA 1. Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát. 2. A kijelzőn megjelenik a "0.0" felirat. 3. A mérleg alatt található kapcsolóval válassza ki a mérési mértékegységet (kilogramm, stone vagy font). 4. A mérleg kikapcsol, és használatra készen áll.

Az inicializálási folyamatot meg kell ismételni, amennyiben elmozdítja a mérleget. Egyébként álljon fel a mérlegre.

AK TÖMEGMÉRÉS 1. Álljon mozdulatlanul a mérlegen, amíg az ki nem számítja az Ön súlyát. 2. Az Ön súlya megjelenik. 3. Lépjön le a mérlegről. Az Ön súlya néhány másodpercig megjelenik. 4. A mérleg kikapcsol.

SEMÉLYES ADATOK BEVITELE

1. Kapcsolja be a készüléket a **(Beállítás)** gombbal.
2. Amíg villog a felhasználói szám, válasszon ki egy felhasználói számot.

Ehhez nyomja meg a **>** vagy **<** gombot. Választását a **(Beállítás)** gomb megnyomásával hagyhatja jóvá.

3. A férfi vagy nő szimbólum villogni kezd. Nyomja meg a **>** gombot, amíg a helyes ikon nem villog, majd nyomja meg a **(Beállítás)** gombot.
4. Az életkor kijelző villogni kezd. Nyomja meg a **>** vagy a **<** gombot szükség szerint az életkor beállításához, majd nyomja meg a **(Beállítás)** gombot.

Gyermek mód: Amennyiben az életkor 6 és 12 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja a gyermek módot.

Megjegyzés: Gyermek módban csak a súly, testszír és testvíz kerül megmérésre.

5. A magasság kijelző villogni kezd. Nyomja meg a **>** vagy a **<** gombot a magasság beállításához szükséges módon, majd nyomja meg a **(Beállítás)** gombot.

Átléta mód: Amennyiben az életkor 15 és 50 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja az átléta módot. Az átléta mód kiválasztásához nyomja meg a **>** gombot, amíg meg nem jelenik a **-F-** szimbólum, majd nyomja meg a **(Beállítás)** gombot. Az átléta meghatározása: olyan személy, aki intenzív fizikai tevékenységben vesz részt legalább napi 12 órát, és akinek pihenési szívritmusa körülbelül 60 percenként, vagy ennél kevesebb.

6. A kijelzőn megjelennek a beállításai, majd kikapcsol. Ezzel beállította a memóriát.

7. Ismételve meg az eljárást egy második felhasználóhoz vagy a felhasználói adatok módosításához.

Megjegyzés: A memóriában tárolt adatok frissítéséhez vagy felülírásához kövesse ugyanezt az eljárást, és hajtsa végre a szükséges módosításokat.

SÚLY ÉS TESTSZÍR ÉRTÉKEK

A mérleget kemény, vízszintes felületre helyezze.

1. Nyomja meg a **(Mérleg)** gombot a mérleg bekapcsolásához.
2. Válassza ki a felhasználói számát a **>** és **<** gombokkal.
3. VÁRJON, amíg a kijelző meg nem erősíti a személyes adatait, és nullát nem jelenít meg.
4. Ha a kijelzőn megjelenik a nulla érték, lépjen rá **MEZÍTÁB** a platformra, és álljon mozdulatlanul. Győződjön meg róla, hogy a lábai jól érintkeznek-e a platformon található fémaplakával.
5. 2–3 másodperc után a mérleg kijelzi a testtömeget.
6. Amíg a készülék elvégzi a többi mérést addig álljon mozdulatlanul a mérlegen.
7. A kijelzőn megjelenik az Ön súlya, testszír- és testvízaránya, valamint BMI értéke.

TESTSZÍR – MIT JELENT? A testtömeg bizonyos százalékát testszír alkotja. Ez alapvetően fontos a test egészséges működéséhez, mert körbeveszi az izületeket, védi a létfenntartó szerveket, segíti a testhőmérséklet szabályozását, tárolja a vitaminokat és elősegíti a test fenntartását táplálékihiány esetén. Zomban a túl magas vagy a túl alacsony testszír-százalék károsíthatja az egészséget. Nehéz olyan módon megmérni, mennyi testszírral rendelkezünk, hogy egyszerűen megnézzük magunkat a tükröben.

Ezért fontos mérni és figyelemmel követni a test testszír-százalékát. A testszír-százalék sokkal jobban mér a jó kondíciót, mint pusztán maga a testtömeg – a fogyás abból is állhat, hogy izomtömeget, nem pedig zsírt veszít, ekkor testének magas lehet a testszír-százaléka, miközben a mérleg „normális testtömeget” jelez.

A TESTSZÍRTÖMEG SZOKÁSOS EGÉRSÉGES TARTOMÁNYA

TESTSZÍR % TARTOMÁNYOK FIÚK ESETÉN*				
Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥27.2
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

TESTZSÍR % TARTOMÁNYOK LÁNYOK ESETÉN*				
Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤14,4	14,5 – 23,0	23,1 – 26,1	≥26,2
7	≤14,9	15,0 – 24,5	24,6 – 27,9	≥28,0
8	≤15,3	15,4 – 26,0	26,1 – 29,6	≥29,7
9	≤15,7	15,8 – 27,2	27,3 – 31,1	≥31,2
10	≤16,0	16,1 – 28,2	28,3 – 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 – 28,8	28,9 – 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 – 29,1	29,2 – 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 – 29,4	29,5 – 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 – 29,6	29,7 – 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 – 29,9	30,0 – 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 – 30,1	30,2 – 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 – 30,1	30,2 – 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 – 30,8	30,9 – 34,7	≥34,8

TESTZSÍR % TARTOMÁNYOK FÉRFIAK ESETÉN**				
Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 – 39	≤8	8,1 – 19,9	20 – 24,9	≥25
40 – 59	≤11	11,1 – 21,9	22 – 27,9	≥28
60+	≤13	13,1 – 24,9	25 – 29,9	≥30

TESTZSÍR % TARTOMÁNYOK NŐK ESETÉN**				
Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 – 39	≤21	21,1 – 32,9	33 – 38,9	≥39
40 – 59	≤23	23,1 – 33,9	34 – 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 – 35,9	36 – 41,9	≥42

*Forrás: Származási hely: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb és AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Forrás: Származási hely: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, és Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

A publikált testzsír %-ok csak útmutatóul szolgálnak. Mindig forduljon szakértő orvosi tanácsért mielőtt diéta és testedzési programokba kezdené.

TESTVÍZ – MIÉRT MÉRJÜK?

A testvíz az egyik legfontosabb összetevője a testtömegnek. Több mint a teljes testtömeg felét teszi ki és majdnem kétharmadát teszi ki a zsírszemes testtömegnek (túlnyomóan az izomnak).

A víz számos fontos szerepet tölt be a testben: Testünk minden sejtje, függetlenül attól, hogy a bőrben, a mirigyekben, az izomzatban, az agyban vagy bárhol máshogy helyezkednek el, csak akkor tud helyesen működni, ha elegendő vízzel rendelkezik. A víz továbbá fontos a test hőmérsékletégszabályozásában, főleg az izzadáson keresztül. Előfordulhat, hogy a kombinált testtömeg és a testzsír mérés „normál” értéket ad, de testének hidratációs szintje elégtelen az egészséges élethez.

A TELJES TESTVÍZ Mennyiség Szokásos Egészséges Tartományá

TESTVÍZ TÁBLÁZAT***

	TZS % tartomán	Optimális össz testvíz % tartomány
Férfiak	4 es 14 %	70 es 63 %
	15 es 21 %	63 es 57 %
	22 es 24 %	57 es 55 %
	25 és több mint	55 es 37 %
Nők	4 es 20 %	70 es 58 %
	21 es 29 %	58 es 52 %
	30 es 32 %	52 es 49 %
	33 és több mint	49es 37 %

*** Forrás: Levezette Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

A testvíz-mérés eredményei befolyásolja a testzsír és az izom aránya. Ha a testzsír aránya magas vagy az izom aránya alacsony, akkor a testvíz eredményei inkább alacsonyabbak.

Fontos észben tartani, hogy a mérések mint pl. a testtömeg, testzsír vagy testvíz mérések eszközökkel jelennek Önnek, amelyeket az egészséges életmód részeként használhat fel. Mivel a rövid ideig tartó ingadozások szokásosnak mondhatók, javasoljuk, hogy a súly alakulását időben kövesse, és ne csak egy nap mérésére alapozzon.

A publikált testvíz %-ok csak útmutatóul szolgálnak. A diéta vagy testedzési program elkezdése előtt mindig ki kell kérni szakorvos tanácsát.

MIT JELENT AZ ÉN BMI-ÉRTÉKEM? A testtömeg index (BMI) súly-magasság index, amelyet gyakran használnak a felnőttek alultáplált, túlsúlyos vagy kövér kategóriába történő besorolásához.

Ez a mérleg kiszámolja az Ön BMI értékét. Az alábbi ábrán és táblázatban található BMI kategóriákat elismeri a WHO (Egészségügyi Világszervezet), és az Ön BMI értékének értelmezésére használhatók.

A BMI kategóriája az alábbi táblázattal azonosítható.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

FONTOS: Ha az ábra/táblázat azt mutatja, hogy az Ön súlyja kívül esik a „normál” súlytartományon, mielőtt bármit is tennie, forduljon orvoshoz. A BMI osztályozások csak felnőttek számára (több mint 20 év) készültek.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Pontosan hogyan méri a testzsírt és a testvizet?

Ez a Salter mérleg a BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Bioelektromos impedancia elemzés) mérési módszert használja.

A mérleg a lábakon és a testen keresztül kis erősségű áramot vezet át. Ez az áram könnyen áthalad a nagyobb nedvességtartalmú zsírszemes izomszöveten, azonban nehezen halad át a zsírszöveten. Ezért a test impedanciájának (vagyis az árammal szemben ellenállásának) megmérése el meghatározható az izom mennyisége. Ebből megbecsülhető a zsír és víz mennyisége.

Méréskor milyen áramerősség halad át rajtam? Biztonságos?

Az áramerősség kisebb, mint 1mA, amely nagyon kevés és tökéletesen biztonságos. Nem lehet érzékelni. Kérjük jegezze meg, hogy ezt az eszközt nem használhatják beépített elektrikus eszközök, például szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek, mert fennáll a beépített orvosi eszköz károsodásának esélye.

Ha a testzsír és testvíz százalékok különböző napszakokban mérém, az értékek jelentősen eltérnek. Melyik érték a helyes?

A testzsír százalék mérés a test víztartalmának függvényében változik, a test víztartalma pedig a nap folyamán változik. Nincs jó vagy rossz idő a mérés elvégzésére, de törekedjen arra, hogy a méréseket rendszeres időközönként végezze el, amikor úgy véli, hogy teste megfelelően hidratált. Ne végezzen méréseket fürdés vagy szauna után, intenzív edzés után vagy 1–2 órán belül a nagyobb mennyiségű ételmiszer- vagy italfigyaszást követően.

Barátomnak egy másik gyártó által gyártott testtömeg analízátora van.

Amikor azt használtam, különböző eredményt adott a testzsír mérés. Miért van ez?

Különböző testzsír analízátorkok a test különböző részeit mérik és különböző matematikai algoritmusokat használnak a testzsír-százalék algoritmus kiszámolásához. A legjobb tanács az, ha nem veti össze a különböző készülékeket, hanem mindig ugyanazt a készüléket használja a változások nyomon követéséhez.

Hogyan értelmezem a testzsír- és a testvíz százalék értéket?

Kérjük, tekintse meg a termékhez mellékelt testzsír- és testvízszázalék táblázatot. A táblázat alapján eldönthető, hogy az Ön testzsír és testvíz százalék értéke (az életkorhoz és a nemhez viszonyítva) az egészséges kategóriába tartozik-e.

Mit tegyek, ha a testzsír értékem nagyon „magas”?

A megfelelő diéta, folyadékbevitel és edzésprogram csökkenti a testzsír-százalékot. Egy ilyen program elkezdése előtt ki kell kérni szakorvos tanácsát.

Miért különbözik ennyire a férfiak és a nők testzsír-százaléka?

A nők természetes módon nagyobb mennyiségű zsírral rendelkeznek, mert testfelépítésük különböző.

A nagyobb mennyiségű zsír a terhesség, szoptatás stb. során is szükséges.

Mit tegyek, ha a testvíz értékem „alacsony”?

Gondoskodjon róla, hogy mindig elegendő vizet igyon és dolgozzon azon, hogy zsír-százaléka az egészséges tartományba essen.

Miért kerüjem a tesztiranalizátoros mérés használatát terhesség közben?

Terhesség közben a női test összetétele jelentősen megváltozik a fejlődő gyermek táplálása érdekében. Ilyen körülmények mellett a tesztir-százalék értékek pontatlanok és félrevezetőek lehetnek. A terhes nők ebből kifolyólag csak a súlyfüggő funkciót használhatják.

HASZNÁLAT ÉS GONDÓZÁS • Mindig ugyanarra a felületre helyezett ugyanazon mérlegen mértekezzen. Ne hasonlítsa össze a mért eredményt más mérlegével, mert eredményel, mert a gyártói tűréshatárok miatt az értékek eltérők lehetnek.

• A legnagyobb pontosság és ismételhetőség elérése érdekében a mérleget helyezze kemény, vízszintes felületre. • Naponta mindig ugyanakkor mértekezzen, ruha és lábbeli nélkül. Például kiváló időpont a reggeli után. • A mérleg felfele vagy lefele kerekít a legközelebbi értékre. Ha kétszer mértekezik és két különböző értéket kap, az Ön súlya a két érték között van. • A mérleget vedes ronggyal tisztítsa. Ne használjon tisztítószereket. • A mérleget vedes nem kerülhet víz, mert az károsíthatja az elektronikát. • Mivel a mérleg precíziós mérves, kezelje óvatosan. Ne ejtse el, és ne ugorjon rá. • Figyelmeztetés: a mérőlap nedvesen csúszással válhat.

HIBAKERESÉSI ÚTMUTATÓ • Meztitáb kell a mérlegre állnia, ha tesztir és össztelstv méréseket kíván végezni. • A talpán lévő bőr állapota befolyásolhatja a mérést. A legpontosabb és legkövetkezetesebb mérés érdekében egy vedes ruhával törölje le a talpát, és még enyhén nedves állapotban lépjen a mérlegre.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

Lo cserélje ki az elemet.

0-Ld A súly meghaladja a maximális teljesítményt.

Err2 tartományon kívül, helytelen működés vagy a láb nem érintkezik megfelelően.

MŰSZAKI LEÍRÁS

80 cm – 220 cm

Pamélt pro 8 újítelőtő

27" – 72"

d = 0.1 % mőozstvő tuku v tőle

6 – 100 let

d = 0.1 % mőozstvő vody v tőle

Műžižena

d = 0.1 BMI

WEEE-MAGYARÁZAT Ez a jelölés azt jelzi, hogy ezt a terméket az Európai Unióban nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni. Az ellenőrzetlen hulladékkezelésből származó környezeti vagy egészségügyi kár elkerülése végett, és a tárgyi készletek fenntartható kezelése jegyében felelősségteljesen hasznosítsa újra. A használt eszköz visszaküldéséhez kérjük, használja a visszaküldő és gyűjtő rendszereket, vagy lépjen kapcsolatba azzal a forgalmazóval, ahonnan a készüléket vásárolta. A terméket ezek a szolgáltatók környezetvédelmileg biztos újrahasznosító helyre viszik.

ELEMEKRE VO NATKÓZ Ó IRÁNYVEL Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemek nem dohatók háztartási hulladék közé, mivel olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek károsak lehetnek a környezetre és az egészségre. Kérjük, vigye a használt elemeket a kijelölt gyűjtőhelyre.

15 ÉV GARANCIA Az UP Global Sourcing Ltd a termék vásárlásától számított 15 évig garantiálja annak anyag- és megmunkáltsábeli hibáktól való mentességét az alább felsorolt esetek kivételével. Az UP Global Sourcing Ltd termékgaranciája nem vonatkozik a helytelen használat és a nem megfelelő kezelés által okozott károkra; a balesetekre; a nem hivatalos kiegészítők csatlakoztatására; a termék módosítására; valamint semmilyen más olyan körülményre, amely kívül esik az UP Global Sourcing Ltd hatáskörén. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket az Egyesült Királyságban vagy az Európai Unióban vásárolták és üzemeltetik. A garancia nem vonatkozik olyan termékekre, amelyeket módosítani vagy adaptálni kell ahhoz, hogy más országban is működjenek, mint amelyekhez tervezték, gyártották, jóváhagyták és/vagy engedélyezték, valamint nem vonatkozik olyan termékek javítására sem, amelyek ilyen jellegű módosítás miatt károsodtak. Az UP Global Sourcing Ltd nem vállal felelősséget az éssít, következményes vagy különleges okból bekövetkező károkért.

Amennyiben a termék garanciális szervizelésére van szükség, a terméket a dátumot tartalmazó nyugtával (a vásárlás bizonyítékaként) együtt küldje vissza bérmentesítve a helyi szervizközpontba. Az átvételt követően az UP Global Sourcing Ltd megajánlja vagy kicseréli a terméket, és bérmentesítve visszaküldi Önnek. A garancia kizárólag a Salter Szervizközponton keresztül érvényesíthető. Ha a terméket nem a Salter Szervizközponttal szervizelték, a garancia érvényét veszti. Ez a garancia nem befolyásolja az Ön jogszábeli által biztosított jogait. A helyi Salter Szervizközpont a www.salterhousewares.co.uk/servicecentres weboldalon keresheti meg.

SK | AKO SALTER VÁHA FUNGUJE?

Váha Salter využíva technológiu BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioimpedancie), ktorá vysiela do tela jemný elektrický impulz a tým určí množstvo tuky v tkanive. Tento elektrický impulz je nepostrehnuteľný a úplne bezpečný. Kontakt s telom meranej osoby je cez podložky na váhu, ktoré sú vyrobené z nehrdzavejúcej ocele.

Tento prístroj v jednom kroku zmeria vašu telesnú hmotnosť a získať objem tuku a celkový objem vody v tele a taktiež index BMI. Veľmi ľahko tak vyčítate pomerne presnú predstavu o svojom celkovom zdravotnom stave a svojej kondícii. Váha ukladá osobné údaje pre 8 rôznych užívateľov. Okrem analýzy telesnej hmotnosti, tuku a vody môžete túto váhu použiť aj ako bežnú váhu.

NOVÉ FUNKCIE! Táto váha má praktické použitie našliapnutím. Po jej inštalovaní sa váha používa jednoduchým našliapnutím na jej podstavu a okamžite zobrazí namerané hodnoty.

PRÍPRAVA VÁHY 1. Otvorte priehradku na batérie, ktorá sa nachádza na spodnej časti váhy. 2. Odstráňte izolačný plôšku spod batérie (ak je nasadená) alebo vložte batérie, pričom dodržte správnu polaritu podľa označenia (+ -) vo vnútri priechruku na batérie. 3. Zavrte priehradku na batérie. 4. V prípade, ak budete váhu používať na koberci, nasajte nožičky, ktoré sú priložené k váhe. 5. Váhu umiestnite na pevný a rovný povrch.

NAŠTAROVANIE VÁHY 1. Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem. 2. Zobrazí sa symbol **0.0**. 3. Zvzte si jednotku hmotnosti kg, st alebo lb pomocou spínača na spodnej časti váhy. 4. Váha sa vypne. Teraz je pripravená na použitie. **Ák váhu premiestnite, musíte štartovací proces zopakovať. Následne sa už len postavíte priamo na váhu.**

MERANIE HMOTNOSTI (IBA) 1. Postavte sa na váhu a stojte bez pohnutia, kým váha odmeria vašu hmotnosť. 2. Zobrazí sa vaša hmotnosť. 3. Zostúpte z váhy. Vaša hmotnosť sa zobrazí na niekoľko sekúnd. 4. Váha sa vypne.

ZADANIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

1. Stlačte tlačidlo **⊕** a váha sa zapne.
2. Keď blíká číslo užívateľa, zvolíte si ho stlačením tlačidla **>** alebo **<**. Stlačením tlačidla **⊕** potvrdíte svoju voľbu.
3. Začne blíkať symbol pre muža alebo ženu.
Tlačte tlačidlo **>** button until the correct symbol is flashing, then press the **⊕** button.
4. Začne blíkať zobrazenie veku.
Stlačte tlačidlo **>** alebo **<** a nastavte svoj vek, potom stlačte tlačidlo **⊕**.

Režim pre dieťa: Ak zadáte vek od 6 do 12 rokov, automaticky sa nastaví režim pre dieťa.

Poznámka: V režime pre dieťa sa zobrazuje iba hmotnosť, telesný tuk a tekutiny.

5. Začne blíkať zobrazenie výšky.

Stlačte tlačidlo **>** alebo **<** a nastavte svoju výšku, potom stlačte tlačidlo **⊕**.

Režim pre športovca: Keď zadáte vek od 15 do 50 rokov, dostupný je režim pre športovca. Režim pre športovca si zvolíte stlačením tlačidla **>** kým sa **⚽** neobjaví. Potom stlačte tlačidlo **⊕**. Za športovca sa považuje osoba, ktorá vykonáva intenzívnu fyzickú aktivitu približne 12 hodín do týždňa, a ktorá má tep srdca v nečinnosti približne 60 a menej úderov za minútu.

6. Na displeji sa zobrazia vaše nastavenia a potom sa vypne. Pamäť je nastavená.

7. Celý postup zopakujte pri druhom užívateľovi alebo pri zmene údajov užívateľa.

Poznámka: Pri aktualizácii alebo zmene zadaných údajov postupujte rovnakým spôsobom, urobte požadované zmeny.

MERANIE HMOTNOSTI A TELESNEHO TUKU

Osobnú váhu položte na rovný povrch.

1. Stlačte tlačidlo **⊕** a váha sa zapne.
2. Zvzte svoje číslo stlačením tlačidla **>** alebo **<**.
3. **POČKAJTE**, kým displej znovu potvrdí vaše osobné údaje a potom znovu zobrazí nulu.
4. Keď sa zobrazia nula, postavte sa NABOSO na váhu a stojte bez pohnutia. Dbajte na to, aby sa vaše chodidlá dotýkali kovových podložiek na ploche váhy.
5. Po niekoľkých sekundách zaznie pípnutie. Zostúpte z váhy.
6. Zostaňte stáť na váhe, pokiaľ sa nanamerajú ostatné hodnoty.
7. Zobrazí sa vaša hmotnosť, následne percento telesného tuku, percento celkového množstva vody v tele a BMI.

TUK V TELE – ČO TO ZNAMENÁ? Ľudské telo okrem iného tvorí aj určité percentuálny podiel tuku. Tento tuk je pre zdravie a funkčnosť tela nevyhnutný, vysiela kľby, chráni životne dôležité orgány, pomáha regulovať telesnú teplotu, ukladá vitamíny a pomáha telu prežiť v prípade nedostatku potravy. Ak je však tuk v tele príliš veľa alebo príliš málo, môže to viesť k zhoršeniu zdravotného stavu. Je ťažké určiť, aký je podiel tuku v našom tele iba pohľadom do zrkadla. Preto je dôležité, aby sa merala a sledovala percentuálna hodnota tuku v tele. Percentuálny

podiel tuky v tele poskytuje ucelenejšiu informáciu o kondícii ako len samotná hmotnosť tela – a strata hmotnosti môže znamenať stratu svalovej hmoty a nie tuku, a pritom množstvo tuky v tele môže byť stále vysoké, aj keď telesná hmotnosť je v norme.

PERCENTUÁLNY PODIEL TUKU V TELE – NORMA

HODNOTA TUKU V TELE V % PRE CHLAPCOV*				
Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

HODNOTA TUKU V TELE V % PRE DIEVČATÁ*				
Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

HODNOTA TUKU V TELE V % PRE MUŽOV**				
Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

HODNOTA TUKU V TELE V % PRE ŽENY**				
Vek	Nízka	Optimálna	Primeraná	Vysoká
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

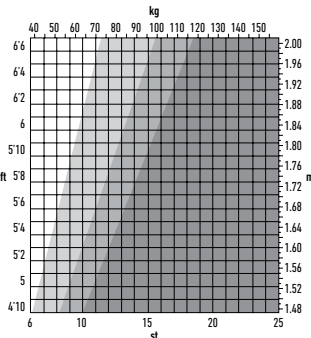
*Zdroj: Odvodené z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice. Referenčné krivky podielu telesného tuku u detí. International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Zdroj: Odvodené z: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, a Yoichi Sakamoto. Optimálny percentuálny podiel telesného tuku: Pokus o vytvorenie návodu na základ BMI indexu telesnej hmotnosti 1–3. Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Publikované hodnoty podielu telesného tuku v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

VODA V TELE – PREČO JE

DŮLEŽITÉ SLEDOVAŤ JEJ MNOŽSTVO? Voda v tele je jediný najdôležitejší komponent telesnej hmotnosti. Predstavuje viac ako polovicu telesnej hmotnosti a takmer dve tretiny svalovej hmoty. Voda v tele má niekoľko dôležitých úloh:



Všetky bunky v tele, či sú to kožné, žľazové, svalové, mozgové alebo iné bunky, môžu vykonávať svoje funkcie iba pri dostatočnom množstve vody. Voda zohráva aj životne dôležitú úlohu pri regulácii rovnováhy telesnej teploty, obzvlášť pri potení. Kombinácia nameranej hmotnosti a tuky by sa mohlo zdať v norme, ale množstvo vody vo vašom tele môže byť nedostatočné.

PERCENTUÁLNY PODIEL VODY V TELE – NORMA

TABUĽKA VODY V TELE**		
	Podiel telesného tuku v %	Optimálny podiel vody v tele v %
Muži	4 až 14 %	70 až 63 %
	15 až 21 %	63 až 57 %
	22 až 24 %	57 až 55 %
Ženy	25 a cez	55 až 37 %
	4 až 20 %	70 až 58 %
	21 až 29 %	58 až 52 %
	30 až 32 %	52 až 49 %
	33 a cez	49 až 37 %

**Zdroj: Odvodené z Wasp & Deurenberg. „Hydratácia svalovej hmoty bez tuku“. American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

Ak je podiel tuky v tele vysoký alebo ak je podiel svalovej hmoty je nízky, potom aj výsledky nameranej vody v tele budú nízke. Je dôležité zapamätáť si, že namerané hodnoty telesnej hmotnosti, tuku a vody v tele sú ukazovatele vášho zdravotného štýlu. Aj keď sú krátkodobé fluktuácie bežné, odporúčame viesť si tabuľku vášho progresu dlhodobo a nesústrediť sa na jednotlivé merania. Publikované hodnoty vody v tele v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

UPOZORNENIE: Výrobok nepoužívajte, ak máte poverený kardiostimulátor alebo iné zdravotné pomôcky. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.

ČO OZNAČUJE BMI HODNOTA? Body Mass Index BMI (index telesnej hmotnosti) je index, ktorý označuje určitú hmotnosť k určitej výške a klasifikuje tak podváhu, nadváhu a obezitu u dospelých osôb. Táto osobná váha vám vypočíta vašu hodnotu BMI indexu. Kategórie BMI uznané organizáciou WHO (World Health Organisation) sú uvedené v tabuľke a popisujú hodnoty BMI indexu.

Svoju BMI kategóriu zistíte pomocou dole uvedenej tabuľky.

BMI Kategória	Označenie hodnoty BMI	Zdravotné riziko založené iba na BMI
<18.5	Podváha	Primeraná hodnota
18.6 – 24.9	V norme	Nízka hodnota
25 – 29.9	Nadváha	Primeraná hodnota
30+	Obezita	Vysoká hodnota

DŮLEŽITÉ: Ak tabuľka ukazuje, že vaša hmotnosť nie je v rozsahu normálnej zdravej hmotnosti, poraďte sa pred uskutočnením akýchkoľvek opatrení so svojim lekárom. BMI klasifikácie sú iba pre dospelé osoby (vo veku od 20 rokov).

OTÁZKY A ODPOVEDE

Ako sa meria tuk a voda v mojom tele?

Salter váha používa metódu merania pod názvom BIA bioelektrická analýza impedance. Čez chodidlá a nohy vášho tela prebehne elektrický prúd. Tento prúd ľahko prejde cez tkanivo svalovej hmoty, ktoré obsahuje vysoké množstvo tekutiny, ale neprejde ľahko cez tuk. A preto sa meranie impedance vášho tela, t.j. odporu voči prúdu, určí množstvo svalovej hmoty. A z toho sa odhadne množstvo tuku a vody.

Ák je hodnota prúdu, ktoré počas merania prechádza telom? Nie je to nebezpečné?

Sila prúdu je nižšia ako 1 mA, čo je veľmi malá a absolútne bezpečná hodnota. Nebudete to vôbec cítiť. Je však dôležité, aby toto zariadenie nepoužívali osoby, ktoré majú poverené elektronické strojíčky, ako napr. kardiostimulátor, aby prípadne nedošlo k ich narušeniu.

Môžu sa hodnoty tuku a vody v tele namerané v rôznych časoch dňa od seba výrazne odlišovať? Ktorá hodnota je smerodajná?

Percentuálny podiel tuku v tele sa mení s obsahom vody v tele a množstvo vody sa v priebehu dňa mení. Neexistuje vhodný alebo nevhodný čas merania, cieľom je robiť merania v rovnakom čase, kedy vaše telo obsahuje normálne množstvo vody. Nerobte merania po kúpeľi, po použití sauny, po intenzívnom cvičení alebo v priebehu 1–2 hodín po požití väčšieho množstva nápojov, prípadne po jedle.

Môj známy má váhu s tukomerom od iného výrobcu.

Na tejto váhe boli namerané iné hodnoty môjho telesného tuku. Prečo?

Rozličné váhy s tukomerom robia merania rozličných častí vášho tela a využívajú rozličné matematické vzorce na vypočítanie podielu telesného tuku.

Najlepšie bude, ak nebudete porovnávať dve zariadenia, ale budete používať to isté zariadenie vždy, keď budete chcieť zistiť nejaké zmeny.

Čo znamenajú namerané hodnoty tuku a vody v tele?

Informácie nájdete v tabuľkách o množstve tuku a vody v tele, ktoré sú priložené k tomuto výrobku. V tabuľkách nájdete vysvetlenie, či sú namerané hodnoty tuku a vody v norme (berúc do úvahy váš vek a pohlavie).

Čo urobiť v prípade, ak mám vysoké hodnoty telesného tuku?

Vhodnou diétou, prijímaním tekutín a cvičebným programom môžete znížiť množstvo tuku vo vašom tele. Pred začatím takejto programu sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

Prečo sú percentuálne podiely tuku u mužov a žien také rozdielne?

Ženy majú prirodzene vyššie percentuálne množstvo tuku ako muži, pretože ich telesná konštrukcia je rozdielna a zameraná na tehotenstvo, dojčenie a pod.

Čo urobiť v prípade, ak mám nízke hodnoty vody v tele?

Dbajte na pitný režim a popracujte na tom, aby bol podiel vody vo vašom tele v norme.

Prečo nemôžem používať váhu s analýzou tuku a vody v tele počas tehotenstva?

Počas tehotenstva sa ženské telo značne mení a zabezpečuje vývoj nenarodeného dieťaťa. Za takýchto okolností je meranie tuku v tele nepresné a zavádzajúce. Tehotné ženy by mali využívať iba funkciu merania hmotnosti.

RADY PRI POUŽITÍ A ÚDRŽBE • Svoju hmotnosť merajte na rovnakej váhe a na rovnakom povrchu. Neporovnávajte hodnoty namerané na rozličných váhach. Určité rozdielnosti sú možné kvôli odchýlkam pri výrobe. • Pri umiestnení váhy na tvrdý a rovný povrch dosiahnete najvyššiu presnosť a sťahosť. • Odporúča sa robiť meranie v rovnakom čase dňa, najstálejšie výsledky sa dosahujú pri meraniach podvečer a pred jedlom. • Váha zoakruhuje hore alebo dolu k najbližšej prirastku. Ak sa odvážite dvakrát za sebou s dostanete dve rôzne hodnoty, vaša reálna hmotnosť je hodnota, ktorá je medzi týmito dvoma hodnotami. • Váhu čistite vlhkou utierkou. Na čistenie nepoužívajte žiadne chemikálie. • Dbajte na to, aby váha nevzlihla, voda môže poškodiť elektronické časti. • S váhou zaobchádzajte opatrne, je to jemné zariadenie. Dbajte na to, aby váha nespadla. Na váhu neskáčte. • Upozornenie: povrch môže byť za mokra klzky.

RIEŠENIE PROBLÉMOV • Pri meraní telesného tuku a vody v tele je nutné, aby ste sa na váhu postavili naboso. • Aj stav vašej pokožky na chodidlách môže ovplyvniť meranie. Najpresnejšie a najstálejšie hodnoty získate, ak si chodidlá utriete pred meraním vlhkou utierkou a necháte ich mierne vlhké.

INDIKÁTORY PRI UPOZORNENÍ

Lo Vymeňte batérie.
0-Ld Hmotnosť presyšuje maximálnu kapacitu.
Err2 Mimo rozsahu, nesprávna operácia alebo nedostatočný kontakt s chodidlami.

TECHNICKÉ ÚDAJE

80 cm - 220 cm	Pamäť pre 8 užívateľov
27" - 72"	d = 0,1 % telesného tuku
6 - 100 rokov	d = 0,1 % vody v tele
žena/Muž	d = 0,1 BMI

WEEE POPIS Tento symbol znamená, že výrobok by sa v rámci celej EÚ nemá vyhazovať do domáceho odpadu. Aby nedošlo k možnému znečisteniu životného prostredia alebo poškodeniu zdravia v dôsledku nekontrolovaného odpadu, je potrebné pristúpiť k recyklovaniu zodpovedne a propagovať tak opätovné použitie zdrojových materiálov. Ak chcete výrobok vrátiť, postupujte podľa systému na vrátenie a zber alebo kontaktujte predajcu, kde ste výrobok kúpili. Výrobok od vás prevzavú a bezpečne ho recyklujú.

POKYNY OHLADNE BATÉRIE Tento znak znamená, že batérie sa nesmú likvidovať spolu s domácim odpadom, pretože obsahujú látky, ktoré môžu znečistiť životné prostredie alebo poškodiť zdravie. Batérie likvidujte v strediskách určených pre zber odpadu.

15-ROČNÁ ZÁRUKA Spoločnosť UP Global Sourcing Ltd poskytuje na tento výrobok záruku za chyby materiálu a spracovania po dobu 15 rokov od dátumu zakúpenia, okrem nižšie uvedených výnimiek. Záruka spoločnosti UP Global Sourcing Ltd na tento výrobok sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnym použitím či zneužitím výrobku, nehodou, pripojením neschváleného príslušenstva, pozmenením výrobku alebo akýmkoľvek inými okolnosťami, na ktoré spoločnosť UP Global Sourcing Ltd nemá vplyv. Táto záruka platí len vtedy, ak bol výrobok kúpený a používaný v Spojenom kráľovstve alebo v EÚ. Táto záruka sa netýka výrobku, ktorý vyžaduje úpravy alebo prispôbenie na účely uvedenia do prevádzky v inej krajine, ako je krajina, pre ktorú bol navrhnutý, vyrobený, schválený alebo autorizovaný, ani na opravy výrobkov poškodených uvedenými úpravami. Spoločnosť UP Global Sourcing Ltd nezodpovedá za žiadne náhodné, následné alebo osobitné škody. Ak potrebujete záručný servis výrobku, vráťte ho bez zaplataenia poštového spolu s potvrdením o nákupe s dátumom nákupu do miestneho servisného strediska. Po prevzatí výrobku ho spoločnosť UP Global Sourcing Ltd podľa okolností buď opraví, alebo vymení a doručí vám ho s bezplatným posťovaním. Záruku možno uplatniť iba prostredníctvom

servisného strediska spoločnosti Salter . Vykonanie servisej opravy tohto výrobku iným subjektom ako servisným strediskom Salter bude mať za následok neplatnosť záruky.

Táto záruka neovplyvňuje vaše zákonné práva. Lokálne servisné stredisko Salter nájdete na stránke www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

CZ | NA JAKÉM PRINCÍPU TATO VÁHA SALTER PRACUJE?

Váha Salter používa technológiu BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioelektrické impedance), ktorá do tela vysiela nepatrný elektrický impulz, že rozlišuje tuk od beztukových hmôt. Tento elektrický impulz neucitíe a je zcela bezpečný. Kontakty s tělem je dosaženo polštářky z nerezové oceli na ploše váhy.

Tento přístroj v jednom kroku měří vaši tělesnou hmotnost a vypočítá objem tuku a celkový objem vody v těle a také index BMI. Velmi snadno tak získáte poměrně přesnou představu o svém celkovém zdravotním stavu a své kondici.

Váha může uložit osobní data až 8 uživatelů. Váhu lze použít nejen jako analyzátor, ale také jako běžnou váhu.

NOVÁ FUNKCE! Tuto váhu můžete snadno ovládat pouhým sešlápnutím. Po její inicializaci lze váhu snadno obsluhovat postavením se na vážící plochu – už žádné čekání!

PŘÍPRAVA VÁHY 1. Otevřete schránku na baterie na spodní straně váhy. 2. Vyjměte izolační podložku zpod baterie (pokud je vložená) nebo vložte baterie a respektujte přitom značky polarit (+ a -) uvnitř příhrádky na baterie. 3. Zavřete schránku na baterie. 4. Pro použití na koberec nasadte přiložené nožky na koberec. 5. Postavte váhu na pevný vodotěsný povrch.

INICIALIZACE VÁHY 1. Nohou sešlápněte plochu váhy a znovu nohu sundejte. 2. Zobrazí se **0.0**. 3. Tlačítkem na spodní straně váhy si zvolte měrnou jednotku (kg, anglických kamenů nebo liber). 4. Váha se vypne a poté je připravena k použití. Tento proces inicializace musí být vždy po přesunutí váhy zopakován. Za ostatních okolností se přímo postavte na váhu.

MĚŘENÍ SAMOTNÉ HMOTNOSTI 1. Postavte se na váhu a stůjte nehybně, dokud váha nevypočítá vaši hmotnost. 2. Zobrazí se vaše hmotnost. 3. Sestupte z váhy. Na několik sekund se zobrazí vaše váha. 4. Váha se vypne.

VLOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

1. Zapněte váhu stisknutím tlačítka
2. Když začne blikat číslo uživatele, zvolte číslo uživatele stisknutím tlačítka nebo Svou volbu potvrďte stisknutím tlačítka .
3. Začne blikat symbol pro muž nebo ženu. Stisknutím tlačítka vyberte odpovídající symbol a potvrďte tlačítkem .
4. Začne blikat nastavení věku.

Pomocí tlačítka nebo nastavte svůj věk a potvrďte stisknutím tlačítka . Režim "dítě": Pokud je zvolený věk 6-12 let, automaticky se zvolí režim "dítě".

Poznámka: V režimu "dítě" se zobrazuje pouze hmotnost, tělesný tuk a množství vody v těle.

5. Začne blikat nastavení výšky. Pomocí tlačítka nebo nastavte svou výšku a potvrďte stisknutím tlačítka . Režim "sportovec": Pokud je zvolený věk mezi 15 a 50 lety, je k dispozici režim "sportovec". Režim "sportovec" vyberte stisknutím tlačítka dokud se nezobrazí potom potvrďte tlačítkem . Za sportovce se považuje člověk, který se věnuje intenzivní fyzické aktivitě přibližně 12 hodin týdně a jehož klidová tepová frekvence je přibližně 60 úderů za minutu a méně.
6. Na displeji se zobrazí vaše nastavení, potom se vypne. Paměť je nastavena.
7. Opakujte tento postup pro druhého uživatele, nebo když chcete změnit uživatelské údaje.

Poznámka: Když chcete aktualizovat nebo přepsat uložené údaje, postupujte stejným způsobem a proveďte požadované změny.

MĚŘENÍ HMOTNOSTI A TĚLESNÉHO TUKU

Postavte váhu na rovný povrch.

1. Pro spuštění váhy stiskněte tlačítko .
2. Tlačítkem nebo zvolte číslo uživatele.
3. **POČKEJTE**, dokud se na displeji nepotvrdí vaše osobní údaje a displej se nevyplňuje.
4. Když displej ukazuje nulu, stoupněte si HOLÝMA NŮHAMA na váhu a klidně stůjte. Dbejte na to, aby vaše nohy měly dobrý kontakt s dvěma kovovými destičkami na plošině váhy. Vaše nohy budou zakrývat displej.
5. Po několika vteřinách uslyšíte pípnutí. Sestupte z váhy.
6. Zůstaňte nadále stát na bázi, dokud se nezobrazí další hodnoty.
7. Nejprve se zobrazí informace o hmotnosti, potom procento tělesného tuku, potom údaj o celkovém množství vody v těle v procentech a poté index BMI.

MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE – CO TO ZNAMENÁ? Lidské tělo se mimo jiné skládá z určitého množství tuku. Ten je nezbytný pro zdraví, funkční tělo – odpružuje klouby a chrání životně důležité orgány, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, skládaje

vitaminy a je zásobou energie v případě nedostatku jídla. Přílišné množství tuku v těle, ale i nedostatečné množství tuku v těle může škodit zdraví. Pouhým pohledem do zrcadla je velmi těžké odhadnout, kolik tuku v těle máme. Proto je důležité měřit a monitorovat podíl tuku v těle. Podíl tuku v těle je přesnějším ukazatelem tělesné kondice než samotná hmotnost – rozložení úbytku na váze by mohlo znamenat, že ztrácíte svalovou tkáň a ne tuk – i když váha ukazuje "normální hmotnost", můžete mít vysoký podíl tuku v těle.

ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE

PERCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U CHLAPCŮ*				
Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

PERCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U DÍVEK*				
Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

PERCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U MUŽŮ**				
Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

PERCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U ŽEN**				
Věk	Nízký	Optimální	Průměrný	Vysoký
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

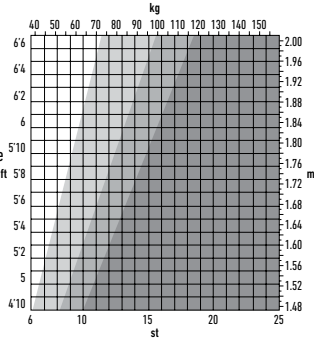
*Zdroj: Čerpáno z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice: "Body fat reference curves for children" (Referenční křivka množství tuku v těle u dětí). International Journal of Obesity (Mezinárodní žurnál o obezitě) (2006) 30, 598–602.

**Zdroj: Čerpáno z: Dymyna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, a Yoichi Sakamoto "Healthy percentage body fat ranges: (Zdravé procentuální podíly tuku v těle) an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3" (postup při rozvoji směrnic založených na indexu tělesné hmotnosti 1-3"). Am J Clin Nutr 2000; 72:694-701.

Publikované podíly tuku v těle jsou určeny pouze jako ilustrace. Před započetím jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE – PROČ

JE MĚŘIT? Voda v těle je nejdůležitější komponentem tělesné hmotnosti. Představuje více než polovinu celkové hmotnosti a téměř dvě třetiny beztukové hmoty (což jsou především svaly). Voda plní v těle řadu důležitých úkolů: Všechny buňky v těle, ať se jedná o kůži, žlázy, svaly, mozek nebo cokoli jiného, jsou schopné fungovat pouze pokud mají dostatek vody. Voda také hraje nezbytnou roli při regulaci tělesné teploty, především formou perspirace. Kombinace hladiny vody a tuku v těle se může zdát „normální“, výše hydratace těla však nemusí být postačující pro zdravý životní styl.



ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE

GRAF VODY V TĚLE***

	Rozmezí procentuálního podílu tuku v těle	Optimální rozmezí procentuálního podílu vody v těle
Muži	4 až 14 %	70 až 63 %
	15 až 21 %	63 až 57 %
	22 až 24 %	57 až 55 %
	25 a přes	55 až 37 %
Ženy	4 až 20 %	70 až 58 %
	21 až 29 %	58 až 52 %
	30 až 32 %	52 až 49 %
	33 a přes	49 až 37 %

*** Zdroj: Čerpáno z Wang & Deurenberg: "Hydratace tělesné hmoty prosté tuků". Americký Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Výsledky měření množství vody v těle jsou ovlivněny i proporci tuku a svalů v těle. Pokud je proporce tuku v těle vysoká nebo proporce svalů nízká, výsledky měření množství vody v těle bývají zpravidla nízké.

Je důležité pamatovat, že míry jako jsou tělesná hmotnost, množství tuku v těle a množství vody v těle jsou pomůcky používané jako součást zdravého životního stylu. Jelikož krátkodobé fluktuace jsou běžné, doporučujeme zaznamenávat pokrok v průběhu času a nesoustředit se na výsledky z jediného dne. Publikované podíly vody v těle jsou určeny pouze jako ilustrace.

Před započetím jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

CO ZNAMENÁ MOJE HODNOTA BMI? Index tělesné hmotnosti (BMI) je měřítko poměru hmotnosti k výšce, jež se obecně používá k určování podváhy, nadváhy a obezity u dospělých. Tato váha vám vypočítá vaši hodnotu BMI. Kategorie BMI v tomto grafu a tabulce jsou uznávané Světovou zdravotnickou organizací a můžete je používat k vykladu své hodnoty BMI. Svou kategorii BMI můžete určit pomocí této tabulky.

Kategorie BMI	Význam hodnoty BMI	Zdravotní riziko založené pouze na BMI
<18.5	Podváha	Průměrné
18.6–24.9	Normální váha	Nízké
25–29.9	Nadváha	Průměrné
30+	Obezita	Vysoký

UPOZORNĚNÍ: Pokud tato graf/tabulka ukazuje, že se vaše hmotnost pohybuje mimo "normální" zdravé hmotnostní rozmezí, obraťte se na svého lékaře, než podniknete jakékoli kroky. Klasifikace BMI platí pouze pro dospělé (osoby starší než 20 let).

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak přesně se množství tuku a vody v těle měří?

Tato váha Salter používá k měření metodu známou jako Analýza bioelektrické impedance (BIA). Do těla je skrz plošky nohou a nohy vyslán nepatrný elektrický proud. Tento proud snadno prochází beztukovou svalovou tkání, která má vysoký obsah tekutin, tukem však neprochází tak snadno. Měření impedance těla (tj. odpor proudu) je tudíž možné určit množství svalové tkáně. Z toho lze poté odhadnout množství tuku a vody.

Jaká je hodnota proudu, který mi během měření prostupuje tělem? Je to bezpečné?

Proud má méně než 1mA, což je zanedbatelná a zcela bezpečná hodnota. Ani tento proud neucití. Berte prosím na vědomí, že přístroj by neměly používat osoby s vnitřní elektrickou lékařskou pomocí, jako je kardiostimulátor, jako patření proti narušení chodu tohoto přístroje.

Když si měřím množství tuku a vody v různé denní dobu, hodnoty bývají velmi rozdílné. Která hodnota je správná?

Procentuální podíl tuku v těle se mění souvisle s množstvím vody v těle a toto množství se mění v průběhu dne. Neexistuje správný nebo špatný čas k měření, usilujte se však o měření v pravidelnou dobu, kdy se domníváte, že je vaše tělo normálně hydratované. Pokud možno neměřte hodnoty po koupeli nebo sauně, po intenzivním cvičení nebo 1-2 hodiny po jídle nebo požití většího množství tekutin.

Můj přítel má analyzátor množství tuku v těle od jiného výrobce. Když jsem ji použil, naměřil mi jiné množství tuku v těle. Proč tomu tak je?

Různé analyzátor množství tuku v těle měří tuky v odlišných částech těla a používají odlišné matematické algoritmy k výpočtu procentuálního množství tuku v těle. Pro sledování změn je nejlepší nesrovnávat výsledky z různých přístrojů, ale pokud je používáte stejný přístroj.

Jak si mám vyloučit své naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle?

Porovnejte je s tabulkami množství tuku a vody v těle, která je součástí balení. Pomohou vám určit, zda naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle spadají do zdravé kategorie (úměrně k vašemu věku a pohlaví).

Co mám dělat, pokud je naměřené množství tuku v těle příliš „vysoké“?

Zdravá dieta, příjem tekutin a cvičební režim mohou snížit množství tuku v těle. Před započatím takového programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

Proč je takový rozdíl mezi procentuálním podílem tuku u mužů a žen?

Ženy mají přirozeně větší obsah tuku než muži, protože mají jinou tělesnou skladbu, připravenou na těhotenství, kojení atd.

Co mám dělat, pokud je naměřené množství vody v těle příliš „nízké“?

Ujistěte se, že máte dostatečný příjem vody a usilujte se o dosažení zdravého podílu tuku v těle.

Proč se mám vyvarovat použití váhy pro měření složení těla během těhotenství?

Během těhotenství se tělesné složení značně mění za účelem podpory vyvíjejícího se dítěte. Za těchto okolností by mohly být hodnoty množství tuku v těle nepřesné a zavádějící. Těhotné ženy by tudíž měly používat pouze funkce k měření hmotnosti.

RADY K POUŽITÍ A PÉČI •

- Vždy se važíte na stejné váze a stejné podlaze.
- Neporovnávejte hmotnosti naměřené na různých vahách, protože mezi nimi budou z důvodu výrobních tolerancí určité rozdíly.
- Postavením váhy na pevný, rovnoměrný povrch zajistíte větší přesnost a přesnější opakované vážení.
- Každý den se važíte ve stejnou dobu před jídlem a bez obuvi. Hned ráno je dobrá chvíle.
- Váha zaochrňuje hmotnost nahoru nebo dolů na nejbližší přírůstek. Pokud se zavážíte dvakrát a naměříte dvě různé hodnoty, vaše hmotnost leží mezi těmito dvěma čísly.
- Čistěte váhu vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemické čisticí prostředky.
- Zamezte namočení váhy, protože to by mohlo poškodit elektronické části.
- Pečujte o svou váhu s opatrností – je to precizní nástroj. Neupustte ji a neskačte na ni.
- Pozor: povrch může být za mokra kluzký.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU • Při měření množství tuku v těle a celkové množství vody v těle musíte mít bosé nohy. • Stav kůže na ploše nohy může ovlivnit naměřené hodnoty. Než se postavíte na váhu, pro co nejpresnější a nejvíce konzistentní hodnoty si otevřete nohy vlhkým hadříkem a nechejte je trochu navlhčené.

VÝSTRAŽNÁ HLÁŠENÍ

Lo vyměňte baterii.

0-Ld Hmotnost přesahuje maximální kapacitu.

Err2 mimo rozmezí, nesprávný chod nebo nedostatečný kontakt nohou.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

80 cm – 220 cm

Paměť pro 8 uživatelů

27" – 72"

d = 0.1 % množství tuku v těle

6 – 100 let

d = 0.1 % množství vody v těle

Muž/žena

d = 0.1 BMI

✓ VYSVĚTLĚNÍ OEEZ

Tato značka udává, že výrobek nesmí být na území EU vyřazován s běžným domácím odpadem. Pro prevenci možného znečištění životního prostředí a újmě na zdraví osob nekontrolovaným odpadem recyklujte výrobek odpovídajícím způsobem, který podporuje obnovitelné použití surovin. Pokud chcete použít výrobek vrátit, využijte prosím sběrného systému nebo se obraťte na prodejce, od kterého jste výrobek zakoupili. Ti mohou výrobek recyklovat způsobem bezpečným pro životní prostředí.

✓ POKYNY K BATERII Tento symbol znamená, že baterie nesmí být likvidována vyhozením do domácího odpadu, protože obsahuje látky, jež mohou poškodit životní prostředí a zdraví. Za účelem likvidace baterii odevzdejte na určeném sběrném místě.

15LETÁ ZÁRUKA UP Global Sourcing Ltd zaručuje, že tento produkt nemá žádné vady materiálu ani zpracování, a to po dobu 15 let od data nákupu, kromě výjimek uvedených níže. Záruka na produkt společnosti UP Global Sourcing Ltd nezahrnuje záruka na škody způsobené nesprávným používáním nebo zneužíváním, v důsledku nehody, porušení neschváleného příslušenství, úpravou produktu nebo v důsledku jakýchkoli jiných podmínek, které společnost UP Global Sourcing Ltd není schopna ovlivnit. Tato záruka platí, pouze pokud je produkt zakoupen a používán v Velké Británii / Evropské unii. Tato záruka se nevztahuje na produkty, které vyžadují úpravu nebo přizpůsobení, aby bylo možné je používat v zemi jiné, než pro kterou byly určeny, vyrobeny, schváleny nebo povoleny, ani na opravy produktů poškozených takovými úpravami. Společnost UP Global Sourcing Ltd není odpovědná za žádné náhodné, následné ani zvláštní škody.

Chcete-li u svého produktu využít záručního servisu, odešlete jej poštou místnímu servisnímu středisku a přiložte k němu stvrzení s uvedeným datem (jako doklad o koupi). Společnost UP Global Sourcing Ltd váš produkt opraví nebo vymění (podle potřeby) a odešle vám jej zpět poštou. Záruka platí pouze při využití servisního střediska společnosti Salter. Proveďte-li servis tohoto produktu jiná osoba, než servisní středisko společnosti Salter, tato záruka ztratí svou platnost. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva. Nejbližší servisní středisko společnosti Salter najdete na webu www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

RU | ПРИНЦИП РАБОТЫ ВЕСОВ?

ВесыSalterиспользуютметодимпедансмониторингаанализаприкороткомдля определения содержания жировой ткани организма через резонансную частоту сверхслабых импульсов электрического тока, который неощущается и является совершенно безопасным. Контактное основание весов изготовлено из специальных площадки из нержавеющей стали на платформе весов.

Данный метод позволяет одновременно определить массу тела и массу жировой ткани или количества жира в организме и индекс массы тела. Это дает более точные данные об общем состоянии здоровья и физической форме. Данные веса позволяют сохранять персональные данные для пользователей. Весы-анализатор также могут использоваться как обычные весы.

НОВИЧКА: Все функции работают быстро и легко. После первой инициализации весы автоматически запоминают пользователя, сохраняя на платформе, — без всякого ожидания!

ПОДГОТОВКА ВЕСОВ К РАБОТЕ 1. Откройте батарею и выньте секцию нижней поверхности корпуса весов. 2. Извлеките из упаковки блок питания между батареей и контактами (если она установлена). 3. Вставьте батарею, как показано на рисунке внутри батареи и отсоедините ее. 4. Для вставки аккумулятора в корпус прикрепите верхнюю часть комплекта к устройству весов и нажмите 5. Установите весы на твердую ровную поверхность.

УСТАНОВКА ВЕСОВ В ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ 1. Нажмите ногой на центр платформы и берите ногой 2. Надисплей отображается цифра 0.0. 3. С помощью переключателя на нижней поверхности корпуса весов выберите режим взвешивания в килограммах (kg), фунтах (lb) и 4. Затем весы выключаются. Теперь они готовы к работе.

При установке весов в другом месте процедура инициализации следует повторить. Во всех остальных случаях достаточно просто встать на весы.

ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ВЕСА 1. Встаньте на весы с той же высотой и дождитесь окончания определения веса. 2. Надисплей будет отображаться цифра 0.0. 3. Сойдите с весов. Значение веса будет отображаться еще несколько секунд. 4. Затем весы выключаются.

ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

1. Для включения весов нажмите кнопку **Ⓞ** (Установить).
2. Приминая индикатор меропользователя с помощью кнопки **⌘** и **Ⓞ** (Установить).
⌘ и **Ⓞ** (Установить).
⌘ и **Ⓞ** (Установить).
3. Начнет мигать символ пола.
Нажимая кнопку **Ⓞ**, добейтесь, чтобы замигал нужный символ, затем нажмите кнопку **Ⓞ** (Установить).
4. Начнет мигать индикатор возраста.
Для установления значения возраста нажмите кнопку **Ⓞ** и выберите раз кнопки **Ⓞ** и **Ⓞ**, а затем нажмите кнопку **Ⓞ** (Установить).
5. Детский режим доступен по значению возраста над дисплеем в диапазоне от 6 до 12 лет, автоматически включается детский режим.
Примечание: В детском режиме отображаются только показатели веса, количество жировой ткани и количества воды в организме.
5. Начнет мигать индикатор роста.
Для установления значения роста нажмите кнопку **Ⓞ** и выберите раз кнопки **Ⓞ** и **Ⓞ**, а затем нажмите кнопку **Ⓞ** (Установить).

Прежде чем сесть на диету и заняться спортом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЕ МОЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) – это соотношение веса к росту, особенно оно используется для определения достаточной массы тела и избыточной массы тела у женщин и подростков. Эти вес рассчитывают в ювенту ИМТ. Категории ИМТ показаны в графиках таблицы ниже. При знании Вашего роста и массы тела вы можете определить категорию ИМТ, соответствующую вашему состоянию. Ваша категория индекса массы тела может быть определена из следующей таблицы.

Категория ИМТ	Значение ИМТ	Степень риска для здоровья на основе ИМТ
<18,5	Недостаточный вес	Средний риск
18,6 – 24,9	Нормальный вес	Низкий риск
25 – 29,9	Избыточный вес	Средний риск
30+	Ожирение	Высокий риск

ВАЖНО! Если график или таблица показывают, что вы находитесь вне пределов «нормальной» зоны, рекомендуется проконсультироваться с врачом прежде, чем предпринимать какие-либо действия. Классификация индекса массы тела применима только для взрослых (возраст от 20 лет и выше).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как измерить количество жира в организме? Весы с fat применяют электрода с четырьмя электродами для электрического волнового анализа. Через ступни ног пропускается слабый ток без ионизирующей мощности, которая вызывает измерение количества жира в организме. Измерение производится в течение нескольких минут. Это измерение является приблизительным и не должно использоваться для диагностики заболеваний. Для более точного измерения количества жира в организме необходимо использовать специальные медицинские приборы.

Каково величина тока, проходящего через меня во время измерения? Не опасно ли это?

Токи имеют значение менее 1 мА, что является абсолютно безопасным уровнем. Вы даже не почувствуете его. Однако если вы есть какой-либо внутренний медицинский прибор, например кардиостимулятор, вам следует использовать весы, чтобы избежать этого прибора. Не возникли неполадки.

Показатели количества жира в организме и воды в организме различаются во время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?

Процентное содержание жира в организме варьируется в зависимости от содержания воды в организме. Поэтому рекомендуется измерять вес в течение дня. Старайтесь проводить измерения в одно и то же время, когда вы чувствуете, что уровень содержания жира в организме нормальный. Не стоит проводить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1–2 часов после обильной еды и питья.

У моего друга есть анализатор содержания жира в организме другого производителя. Его показания отличаются от полученных на данном анализаторе. Почему?

Различные анализаторы жира в организме производят измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жира в организме. Рекомендуется сравнивать результаты измерений с другими устройствами, но рекомендуется постоянно наблюдать за изменениями показаний.

Как интерпретировать результаты измерения содержания жира в организме и воды в организме?

Основная цель прилагать таблицу показателей содержания жира в организме и воды в организме. Понимать, насколько соответствуют полученные результаты измерения содержания жира в организме и воды нормальным значениям (для определенного возраста и пола).

Что делать, если содержание жира в организме повышено? Разумная диета, увеличение потребления жидкости, программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жира в организме. Но прежде всего следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

Почему значения процентного содержания жира в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?

Женщины по своей природе имеют более высокий процентное содержание жира в организме, чем мужчины, потому что строение их тела является под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

Что делать при пониженном содержании воды в организме? Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточное количество воды. Проверьте процентное содержание жира в организме и состояние здоровья. Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности?

Почему рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется. Для того чтобы поддерживать вес, рекомендуется использовать весы-анализатор. Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется. Для того чтобы поддерживать вес, рекомендуется использовать весы-анализатор.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И ХОДУ ВСЕГДА ВЕСИТЕ С НАМИ. Если вы используете весы, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете весы на неровной поверхности. Если вы используете весы на неровной поверхности, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете весы на неровной поверхности. Если вы используете весы на неровной поверхности, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете весы на неровной поверхности.

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ. При измерении количества жира в организме рекомендуется использовать весы-анализатор. Если вы используете весы-анализатор, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете весы-анализатор.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНДИКАЦИЯ

- Lo – замените батарейку.
- O-Ld – вес превышает максимальный.
- Err2 – загрязнение диапазона, неверная операция или контакт со стопами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

80 cm – 220 cm	Память на 8 пользователей
2”7” – 7”2”	d = 0,1 % жировой ткани в организме
6 – 100 лет	d = 0,1 % воды в организме
Мужчина/женщина	d = 0,1 BMI

ПОЯСНЕНИЕ ВЕЕ. Данная маркировка означает, что страна Европы не допускает использования приборов с двумя или более источниками питания. Если вы используете прибор с двумя источниками питания, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете прибор с двумя источниками питания.

ИНСТРУКЦИЯ К БАТАРЕЙКЕ. Данная маркировка означает, что батарея не должна использоваться в приборах с двумя источниками питания. Если вы используете батарею, вы можете заметить, что показания отличаются от показаний, полученных ранее. Это может быть связано с тем, что вы используете батарею.

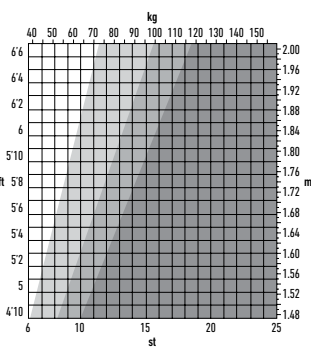
ГАРАНТИЯ: 15 ЛЕТ. Компания JFC Брендс Лимитед (JFC Global Sourcing Ltd) гарантирует отсутствие дефектов материалов и качество изготовления продукции на срок 15 лет со дня приобретения, за исключением примечаний ниже. Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным использованием, повреждением, вызванным нарушением правил безопасности, использованием аккумуляторов, повреждением, вызванным изменением температуры окружающей среды, использованием материалов, не соответствующих требованиям, предъявленным производителем, изменением температуры окружающей среды, использованием материалов, не соответствующих требованиям, предъявленным производителем, изменением температуры окружающей среды, использованием материалов, не соответствующих требованиям, предъявленным производителем, изменением температуры окружающей среды.

60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42
-----	-----	-------------	-----------	-----

*Τηγή Απόστολος, Αβραάμ, ΗΜ, DeCarth, J, Cole, Fry, S, Alekberova, M, Pentecost, K, και άλλοι. Διεπιστημονικός Σωματικό Λίπος για Παιδιά. International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.
 **Τηγή Απόστολος, Αβραάμ, ΗΜ, Dyrbye, Gallegos, Heiser, B, Heymsfield, M, Keeney, T, Lee, S, Sar, A, Webb, P, et al. Μετατόπιση του κέντρου βάρους του σώματος και ποσοστό λιπώδους ιστού σε πρόσωπα στην ανάπτυξη κατενάρηλων κλάσων βάσει του δείκτη μάζας σώματος. J Am Coll Nutr 2002; 26:694–701. Τα αναφερόμενα εύρη % σωματικού λίπους χρησιμοποιούνται μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να εξετάζονται ατομικά καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε διατροφή ή πρόγραμμα άσκησης.

ΝΕΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΠΙΑΤΙ

ΤΟΜΕΤΡΑΜΕ, Το νερό του σώματος είναι το σημαντικότερο στοιχείο του σωματικού βάρους. Αντιπροσωπεύει το μισό του σωματικού βάρους και εξοδεύεται από την απώλεια υγρών και την πρόσληψη υγρών. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων.



μόνα ενός ουρακτικού νερό. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων. Το νερό αποτελεί το 50-60% του σωματικού βάρους και είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των οργάνων.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΥΠΕΡΙΝΟΤΙΜΩΝ ΠΙΝΤΩΝ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ ΩΜΑ

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ***

	Εύρος % σωμα. λίπους	Βέλτιστο εύρος % σωματικού βάρους
Ανδρες	4 έως 14 %	70 έως 63 %
	15 έως 21 %	63 έως 57 %
	22 έως 24 %	57 έως 55 %
	25 και άνω	55 έως 37 %
Γυναίκες	4 έως 20 %	70 έως 58 %
	21 έως 29 %	58 έως 52 %
	30 έως 32 %	52 έως 49 %
	33 και άνω	49 έως 37 %

***Τηγή Απόστολος, Αβραάμ, Wang, Deurenberg, E, and others. Διαπιστώσεις για τον κλάδο. American Journal of Clinical Nutrition 1999, 69:833-841.

Τα αποτελέσματα της μέτρησης του νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αναλογικά με τα αποτελέσματα των μετρήσεων που γίνονται με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων που γίνονται με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αναλογικά με τα αποτελέσματα των μετρήσεων που γίνονται με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής.

Τα αναφερόμενα εύρη % νερού του σώματος χρησιμοποιούνται μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να εξετάζονται ατομικά καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε διατροφή ή πρόγραμμα άσκησης.

ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΔΜΣ;

Ο δείκτης μάζας σώματος είναι ένα δείκτη που μετράει το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι ένα δείκτη που μετράει το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι ένα δείκτη που μετράει το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος.

Κατηγορία BMI	Σημασιολογική BMI	Επίπεδο κινδύνου για εις αποκλειστικά με βάση το BMI
<18.5	Ελλιποβαρής	Μέτριο
18.6 – 24.9	Φυσιολογικός	Χαμηλό
25 – 29.9	Υπέρβαρος	Μέτριο
30+	Παχύσαρκος	Υψηλό

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΑΒΑΘΕΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ ΠΙΝΑΚΑ ΒΡΕΙΣΚΕΤΕ ΤΟ ΣΤΡΩΤΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΔΕΙΞΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 20+).

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πώς ακριβώς μετράται το λίπος και το νερό του σώματός μου;
 Αυτή η ζώνη αρίθμησης χρησιμοποιεί μια μεθοδολογία που ονομάζεται Impedance Analysis (BIA). Είναι πολύ ακριβής και εύκολη στην εφαρμογή. Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος γίνεται με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής. Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος γίνεται με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής.

Πόση ποσότητα νερού καταναλώνω;
 Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται. Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται.

Το νερό που καταναλώνω είναι καλό;
 Το νερό που καταναλώνεται πρέπει να είναι καθαρό και χωρίς προσμίξεις. Το νερό που καταναλώνεται πρέπει να είναι καθαρό και χωρίς προσμίξεις.

Εάν μετρήσω το λίπος και το νερό του σώματός μου, είναι αρκετά ακριβές;
 Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής. Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής.

Ενας φίλος μου έχει μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους. Είναι καλή;
 Η συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους που χρησιμοποιείται είναι μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους. Η συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους που χρησιμοποιείται είναι μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους.

Πώς ερμηνεύω τις μετρήσεις των ποσοτήτων λίπους και νερού του σώματός μου;

Ανατρέξτε στο διάγραμμα σωματικού λίπους και νερού του σώματος που συνοδεύει το παρόν φυλλάδιο. Το διάγραμμα σωματικού λίπους και νερού του σώματος που συνοδεύει το παρόν φυλλάδιο.

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι πολύ 'υψηλή';

Μην ανησυχείτε. Η μέτρηση του σωματικού λίπους και νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής. Η μέτρηση του σωματικού λίπους και νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής.

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του νερού του σώματός μου είναι 'χαμηλή';

Πίνετε περισσότερο νερό. Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται. Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται.

Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι 'χαμηλή';

Πίνετε περισσότερο νερό. Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται. Η ποσότητα νερού που καταναλώνεται πρέπει να είναι ανάλογη με την ποσότητα νερού που χάνεται.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η μέτρηση του σωματικού λίπους και νερού του σώματος είναι ακριβής;

Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής. Η μέτρηση του σωματικού βάρους και του νερού του σώματος με τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής είναι αρκετά ακριβής.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΑ
 Πάντα να χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της διπλής ραδιόφωνης τεχνικής.

Vücut yağ değeri çok 'yüksekse' ne yapmam gerekir?

Doğru bir yemek düzeni, sıvı alımı ve egzersiz programı vücudunuzdaki yağ oranının düşmesini sağlayabilir. Böyle bir programa başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

Erkek ve kadınların vücut yağ yüzdesi neden bu kadar farklı?

Kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek bir yağ yüzdesine sahiptir, çünkü hamilelik, emzirme gibi dönemlerde vücutları farklı şekilde çalışmaktadır.

Vücut su yüzdem 'düşükse' ne yapmam gerekir?

Yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun ve yağ yüzdenizi sağlıklı bir aralığa çekmeye çalışın.

Hamileyken neden Vücut Analiz Tartısını kullanmamam gerekiyor?

Hamilelik sırasında çocuğun gelişimini desteklemek üzere kadının vücut bileşimi büyük oranda değişmektedir. Bu şartlar altında vücut yağ yüzdesi değerleri yanlış ve yanıltıcı olabilir. Bu nedenle hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.

KULLANIM VE BAKIM ÖNERİLERİ • Her zaman aynı tartıyı aynı yerleştirerek tartılın. Üretim toleransları nedeniyle farklı tartılar farklı sonuçlar verebileceğinden, bir tartıda ölçtüğünüzü ağırlığı başka bir tartının sonucuyla karşılaştırmayın.

• Tartınızı sert ve düz bir zemine yerleştirmeniz en doğru sonuçları almanızı ve sonuçların tutarlı olmasını sağlar. • Her gün aynı saatte, yemekten önce ve üzerinizde kıyafet olmadan tartılın. Örneğin, sabahları uyanıldığınızda ilk iş olarak tartılabilirsiniz. • Tartınız sonucu yukarı veya aşağı en yakın sayıya yuvarlar. Eğer iki kez tartılır ve ikisinde de farklı sonuçlar alırsanız, ağırlığınız bu iki değer arasında bir değerdir. • Tartınızı nemli bir bezle temizleyin. Kimyasal temizleyiciler kullanmayın. • Tartınızın su almasına izin vermeyin, aksi halde elektronik parçaları zarar görür. • Tartınızı dikkatli kullanın. Hassas çalışan bir cihazdır. Düşürmeyin veya üzerine atlamayın. • Uyarı: platform ıslak durumdayken kayganlaşabilir.

SORUN GİDERME KILAVUZU • Vücut yağı ve toplam su miktarı ölçümlerini yaparken tartıya çıplak ayakla çıkmamanız gerekir. • Ayak tabanlarınızdaki derinin durumu okumayı etkileyebilir. En doğru ve tutarlı okumayı yapmak için ayaklarınızı nemli bir bezle silin ve tartıya çıkmadan önce biraz nemli bırakın.

UYARI GÖSTERGELER

Lo pili değiştirin.

0-Ld Ağırlık maksimum kapasiteyi aşıyor.

Err2 aralık dışı, yanlış çalışma veya ayak teması yetersiz.

TEKNİK ÖZELLİKLER

80 cm – 220 cm

8 kullanıcı belleği

27" – 72"

d = 0,1 % vücut yağı

6 – 100 yaş

d = 0,1 % vücut su miktarı

Kadın/Erkek

d = 0,1 BMI

WEEE AÇIKLAMASI Bu işaret bu ürünün AB genelinde diğer ev aletleriyle birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Kontrolsüz atılım çevre veya insan sağlığına olası zararları engellemek için sorumlu bir şekilde geri dönüştürülmesini ve materyal kaynaklarının sürdürülebilir şekilde yeniden kullanılmasını sağlar. Kullanılmış aygıtınızı iade etmek için lütfen iade sistemlerini kullanın veya ürünü satın aldığınız perakende satış noktasıyla görüşün. Kendileri bu ürünü çevreye zarar vermeyecek şekilde geri dönüştürmek üzere gerekli yerlere gönderebilirsiniz.

PİL DİREKTİFİ Bu sembol, çevreye ve sağlığa karşı zararlı olabilen maddeler içerebileceği için pillerin ev atılıp atılmaması gerektiği gösterir. Lütfen, pilleri belirtilen toplama noktalarına atın.

15 YIL GARANTİ UP Global Sourcing Ltd şirketi, bu ürünün malzeme ve işçiliğindeki kusurlara karşı, satın alma tarihidен itibaren 15 yıl boyunca garanti hizmeti sunar. Bu UP Global Sourcing Ltd ürün garantisini yanlış kullanımı veya amacı dışında kullanımı, kaza, onaysız herhangi bir aksesuarın takılması, ürünün değiştirilmesi veya UP Global Sourcing Ltd şirketinin kontrolü dışındaki diğer başka koşullardan kaynaklanan hasarları kapsamaz. Bu garanti, ürünün sadece İngiltere / Avrupa Birliği sınırları içinde satın alınması ve çalıştırılması durumunda geçerlidir. Tasarlanmış, üretilmiş, onaylanmış ve/veya yetkilendirilmiş olduğu ülke dışındaki herhangi bir ülkede çalıştırılabilmemesi için değişiklikli veya uyarılama gerektiren bir ürünün veya bu değişikliklerden dolayı hasar görmüş ürünlerin onarılması bu garantinin kapsamına dahil değildir. UP Global Sourcing Ltd her türlü tesadüfî, dolaylı ya da özel hasardan sorumlu tutulamaz. Ürünüüzle ilgili herhangi bir hizmeti alabilmek için lütfen (satın alma delili olarak) üzerinde tarih bulunan satış fişinizle birlikte, posta ücreti ödenmiş şekilde ürünü size en yakın servis merkezine ulaştırın. Ürünü teslim aldıktan sonra, UP Global Sourcing Ltd ürününüzü uygunluğuna göre onaracak ya da değiştirecek ve size posta ücreti ödenmiş olarak geri gönderecektir. Garanti hizmeti sadece Salter Servis Merkezi üzerinden sağlanmaktadır. Salter Servis Merkezi dışında başka herhangi birinin bu ürüne servis bakımı yapması bu garantiyi geçersiz kılar. Garanti kanunî haklarınızı etkilemez. Yeter Salter Servis Merkezini hakkında bilgi için ziyaret etmeniz gereken adres www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

DK | HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER VÆGT?

Denne Salter personvægt anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen for at bestemme henholdsvis fedtvæv og magert væv - den elektriske impuls kan ikke mærkes og der er ingen risiko forbundet med målingen. Kontakten med kroppen foregår via puder af rustfrit stål på vægtens platform.

Denne metode beregner på samme tid din personlige vægt, kropsfedt, samlet vand i kroppen og BMI, så du får en mere nøjagtig måling af dit overordnede sundhed og din fitness. Vægten kan gemme personlige data for op til 8 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

NY FUNKTION Denne vægt er udstyret med vores bekvemme "træd-på"-funktion. Når vægten er blevet initialiseret, kan den bruges ved blot at træde direkte op på platformen – uden at skulle vente!

KLARGØR VÆGTEN 1. Åbn batterirummet på undersiden af vægten. **2.** Fjern isoleringsfilmen nedenunder batteriet (hvis monteret) eller isæt batterier i overensstemmelse med polaritetstegnene (+ and -) inden i batterirummet. **3.** Luk batterirummet. **4.** Sæt de vedlagte tæppeben på vægten, hvis den skal stå på et gulvtæppe. **5.** Sæt vægten på en fast, plan flade.

INITIALISERING AF VÆGTEN 1. Tryk en gang på midten af platformen med foden. **2.** '0.0' vil blive vist. **3.** Vælg kg, st eller lb vægtsystem med omskifteren på undersiden af vægten. **4.** Vægten vil slukke og er nu parat til brug.

Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. På alle andre tidspunkter skal man blot træde direkte på vægten.

KUN VÆGT AFLÆSNING 1. Træd på vægten og stå helt stille, mens den udregner din vægt. **2.** Din vægt bliver vist. **3.** Træd ned. Din vægt vil blive vist i nogle få sekunder. **4.** Vægten vil slukke.

PERSONLIGE DATA – INDLÆSNING

1. Tryk på **⊕** knappen for at tænde for vægten.

2. Mens brugernummeret blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på **>** eller **<** knappen. Tryk på **⊕** knappen for at bekræfte valget.

3. Mand- eller kvindesymbol blinker.

Tryk på **>** knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **⊕** knappen.

4. Alder displayet blinker.

Tryk på **>** eller **<** som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på **⊕** knappen.

Børneindstilling: Når alderen indstilles fra mellem 6-12 år, vælges børneindstilling automatisk.

Bemærk: I børneindstilling vil kun vægt, kropsfedt og kropsvand blive vist.

5. Højde displayet blinker.

Tryk på **>** eller **<** som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på **⊕** knappen.

Atlet indstilling: Når alderen indstilles på mellem 15-50 år, vil Atlet indstilling være tilgængelig. Atlet indstilling vælges ved at trykke på **>** knappen, indtil **⚽** vises, og tryk derefter på **⊕** knappen. En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjertefrekvens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.

6. Displayet vil vise dine indstillinger og derefter slukke. Hukommelsen er så indstillet.

7. Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

VÆGT OG MÅLING AF KROPSFEDT

Sæt personvægten på en plan, jævn overflade.

1. Tryk på **⊕** knappen for at tænde for vægten.

2. Vælg dit brugernavn ved at trykke på **>** eller **<** knappen.

3. VENT mens displayet genbekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-aflæsning.

4. Når nul vises, skal du træde op på platformen og stå stille **MED BARE FØDDER**.

Sørg for, at dine fødder er i god kontakt med de metalpuder på platformen.

5. Efter 2-3 sekunder vises din vægt.

6. Bliv stående på vægten, mens dine andre aflæsninger foretages.

7. Din vægt vil blive vist efterfulgt af din kropsfedtprocent, samlet vand i kroppen i procent og BMI.

KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET? Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplagrer vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet. Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDTPROCENT

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR DRENGE*				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR PIGER*				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR MÆND**				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR KVINDER**				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

*Kilde: Stammer fra: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb & AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.
 **Kilde: Stammer fra: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murtagroyd & Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
 Kropsfedt %-områderne er kun vejledende. Der bør altid indhentes professionel lægelig vejledning inden man starter på diæt og motionsprogrammer.

MÅLING AF KROPSVAND

– HVORFOR MÅLE DET?

Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler). Vand væretager en række vigtige funktioner i din krop. Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsondring. Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSVANDPROCENT

VANDPROCENTOVERSIGT***

	Fedtprocentområde	Optimal total vandprocentområde
Mænd	4 til 14 %	70 til 63 %
	15 til 21 %	63 til 57 %
	22 til 24 %	57 til 55 %
	25 og derover	55 til 37 %
Kvinder	4 til 20 %	70 til 58 %
	21 til 29 %	58 til 52 %
	30 til 32 %	52 til 49 %
	33 og derover	49 til 37 %

*** Kilde: Afledt af Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Resultaterne af kropsvandsmåling påvirkes af forholdet mellem kropsfedt- og muskelmasse. Hvis kropsfedtproportionen er stor, og muskelmasseproportionen er lille, vil der være en tendens til en lav kropsvandsproportion.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Kropsvand %-områderne er kun vejledende. Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

HVAD BETYDER MIT KROPSMASSEINDEKS (BMI)? Kropsmasseindeks (BMI) er et vægt-for-højde-indeks, der normalt bruges til at klassificere undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner din BMI-værdi for dig. BMI-kategoriene, der er vist i skemaet og tabellen nedenfor, er anerkendt af WHO (World Health Organisation) og kan bruges til at fortolke din BMI-værdi. Din kropsmasseindeks-kategori kan identificeres ved hjælp af nedenstående tabel.

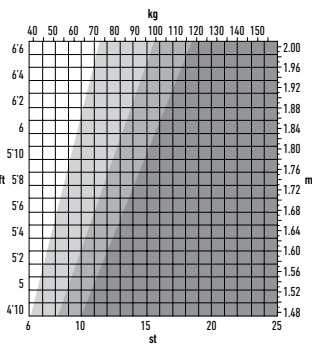
Kropsmasseindeks-kategori	Kropsmasseindeks-værdi betyder	Helbredsrisiko kun baseret på kropsmasseindeks
<18.5	Under-vægtig	Moderat
18.6–24.9	Normal	Lav
25–29.9	Over-vægtig	Moderat
30+	Fed	Høj

VIGTIGT: Hvis skemaet/tabellen viser, at du er udenfor 'normalt' sundt vægtområde, skal du konsultere din læge, før du gør noget som helst. Kropsmasseindeks-klassifikationer er kun for voksne (over 20 år).

SPØRGSMÅL OG SVAR

Præcis hvordan bliver mit kropsfedt og –vand målt?

Denne Salter personvægt anvender en målemetode, der kaldes bioimpedansanalyse (BIA). En ganske lille strøm sendes gennem kroppen via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskelvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.



Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages? Er det sikkert?

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsreglet mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kropsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en anden fedtprocentmåling. Hvordan kan det være?

De forskellige kropsfedtanalyser foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. forandringer.

Howdan fortolker jeg mine målinger af kropsfedt- og -vandprocent?

Der henvises til kropsfedt- og -vandtabellerne, der medfølger med produktet. De vil vise, om målingen af din kropsfedt- og vandværdi falder indenfor en sund kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?

En sund kost, et fornuftigt væskeindtag og en motionsplan kan nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks. fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på kropsfedtmålerne for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en højere fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?

Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område. Hvorfor bør jeg ikke bruge kropsanalysevægtene, hvis jeg er gravid? Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Under disse omstændigheder kan målinger af kropsfedt være uenøjagtige og vildtledende. Gravide kvinder bør derfor kun bruge vægtskålen.

GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE • Du skal altid veje dig selv på den samme vægt, der er placeret på den samme gulvflade. Du må ikke sammenligne vægtlæsninger fra en vægt til en anden, da der vil være forskelle på grund af fremstillingstolerancer. • Placer din vægt på en hård, jævn gulvflade, det vil sikre den største præcision og gentagelsesnøjagtighed. • Vej dig selv på det samme tidspunkt hver dag, for måltider og uden fodtøj. Når du står op om morgenen er et godt tidspunkt. • Vægten runder op eller ned til det nærmeste vægtrin. Hvis du vejer dig selv to gange og får to forskellige aflæsninger, vil din vægt ligge mellem de to aflæsninger. • Rengør vægten med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler. • Vægten må ikke blive gennemvædet med vand, da det kan beskadige elektronikken. • Vægten skal behandles med omsorg – den er et præcisionsinstrument. Den må ikke tabes og man må ikke hoppe på den. • Pas på: Platformen kan blive glat, når den er våd.

PROBLEMLØSNINGSGUIDE • Du skal have bare fødder, når du måler kropsfedt og samlet kropsvand. • Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingene. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

ADVARSLSINDIKATORER

Lo Udskift batteri.

0-Ld Vægten overstiger maksimum kapacitet.

Err2 Uden for område, forkert funktion eller dødt forbindelse.

TEKNISK SPECIFIKATION

80 cm – 220 cm	Hukommelse til 8 brugere
27" – 72"	d = 0,1 % kropsfedt
6 – 100 år	d = 0,1 % kropsvand
Mand/kvinde	d = 0,1 BMI

WEEE FORKLARING Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og

indsamlingsystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videreende produktet til miljøsikker genanvendelse.

BATTERIDIREKTIV Dette symbol indikerer, at batterier ikke må bortskaffes med husholdningsaffald, da de indeholder stoffer, der kan være miljø- og helbredsskadelige. Bortskaf venligst batterier på udpegede indsamlingssteder.

15 ÅRS GARANTI UP Global Sourcing Ltd garanterer, at dette produkt ikke indeholder fejl, hvad angår materialer eller håndværksmæssig kvalitet i en periode på 15 år fra købsdatoen, dog med de undtagelser, der er anført nedenfor. Denne produktgaranti fra UP Global Sourcing Ltd. dækker ikke skade forårsaget af forkert brug eller misbrug; ulykke; tilføjelse af et eventuelt uautoriseret tilbehør; ændring af produktet; eller et hvilket som helst andet forhold, som ligger uden for UP Global Sourcing Ltd.'s kontrol. Nærværende garanti gælder kun, hvis produktet er købt og benyttes i Storbritannien / EU. Et produkt, der kræver ændring eller tilpasning for at gøre det i stand til at fungere i et andet land end det land, for hvilket det er konstrueret, fremstillet, godkendt og/eller autoriseret, eller reparation af produktet beskrevet af disse modifikationer, dækkes ikke af garantien. UP Global Sourcing Ltd. er ikke ansvarlig for nogen form for tilfældige, specielle eller følgeskader. For at opnå service på dit produkt iht. garantien skal du returnere produktet franko til dit lokale servicecenter sammen med dateret kvittering for dit køb (som købsbevis). UP Global Sourcing Ltd. vil efter modtagelse enten reparere eller udsdiffe dit produkt og returnere det til dig franko. Garantien gælder kun, når service udføres af Salter Service Centre. Udførelse af service på dette produkt af andre end Salter Service Centre. ugyldig for garantien.

Denne garanti påvirker ikke dine lovmæssige rettigheder. Find dit lokale Salter Service Centre på www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

FI | KUINKA SALTER-VAAKA TOIIMI?

Tässä Salter-vaan aassa käytetään bioimpedanssimitaustekniikkaa (BIA), mikä johtaa erittäin pienien sähköimpulssien kehon läpi määrittääkseen rasvan rasvattomasta kudoksesta. Sähköimpulssia ei tunne, ja menetelmä on täysin vaaraton. Kosketus kehoon tapahtuu vaan' an alustalla olevien ruostumattomasta teräksistä valmistettujen laattojen.

Menetelmällä lasketaan samanaikaisesti kehon painon, rasvaprosentin, vesipitoisuus ja massaaindeksi. Näin saat entistä tarkemman kuvan yleisestä terveydentilastasi ja kunnostasi. Vaakaan voidaan tallentaa jopa 8 käyttäjän henkilökohtaiset tiedot. Analyysivaan' an lisäksi tätä vaakaa voidaan käyttää myös tavallisen vaakaan.

UUSI OMAINISUUS Tässä vaan' aassa on kätevä "astintointi". Nollauksen jälkeen vaaka toimii yksinkertaisesti astumalla suoraan asiantyleille – ei enää odottele!

VAAKAN ESIVALMISTELUT 1. Avaa vaan' an alapuolella oleva paristotila. 2. Poista eristävä liiuska pariston alapuolelta (jos asennettu) ja aseta paristot huomioimalla napaisuusmerkinä (+ ja -) paristotilan sisällä. 3. Sulje paristotila. 4. Jos vaaka asetetaan matolle, käytä pakkauksessa olevia pehmusteita. 5. Aseta vaaka tasaiselle, kiinteälle alustalle.

VAAKAN NOLLAAMINEN 1. Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois. 2. Näyttöä näkyy **0.0**. 3. Valitse painoyksiköt (kg, st tai lb) vaan' an alapuolella olevalla katkaisimella. 4. Vaaka kytketty pois päältä ja on nyt käyttövalmis.

Nollautuomenpide täytyy tehdä uudelleen, jos vaaka siirretään. Muussa tapauksessa astu suoraan vaan' alle.

PELKKÄ PAINON MITTAUS 1. Astu vaan' alle ja seisoi aivan liikkumatta vaan' an punnissa painosi. 2. Painosi näkyy näyttöllä. 3. Astu pois vaan' alta. Painosi näkyy näyttöllä muutama sekunnin ajan. 4. Vaaka kytketty pois päältä.

HENKILÖTIETOJEN SYÖTTÄMINEN

- Kytke vaaka päälle painamalla **⊕**-painiketta.
- Kun käyttäjännumero vilkkuu, valitse haluamasi käyttäjännumero painamalla **>** tai **<**-painiketta. Vahvista valintasi painamalla **⊕**-painiketta.
- Miestä tai naista tarkoitava symboli vilkkuu.
Paina **>**-painiketta, kunnes oikea symboli vilkkuu, ja paina sitten **⊕**-painiketta. 4. Ikänäyttö vilkkuu.
Anna ikäsi painamalla **>** tai **<**-painiketta ja paina sitten **⊕**-painiketta. Lapsitointi: Kun ikäsi valitaan 6-12 vuotta, lapsitointi valitaan automaattisesti.
- Huomautus:** Lapsitilassa näkyyvät ainoastaan paino, kehon rasva- ja vesiprosentti.
- Pituusnäyttö vilkkuu.

Anna pituutesi painamalla **>** tai **<**-painiketta ja paina sitten **⊕**-painiketta. Urheilijaintointi: Kun ikäsi on määritetty 15-50-vuotiaat, käytettävissä on urheilujaintointi. Valitse urheilujaintointi painamalla **>** painiketta, kunnes toiminto **⌘** tulee näkyviin, ja paina sitten **⊕**-painiketta. Urheilijaksi määritellään henkilö, joka harrastaa vaativaa fyysistä liikuntaa n. 12 tuntia viikossa ja jonka sydämen leposyke on n. 60 lyöntä minuutissa tai vähemmän.

6. Näytöllä näkyvät asetukseksi, ja sen jälkeen vaaka kytkeytyy pois päältä. Muistin määritykset on tehty.

7. Toista toimenpide toiselle käyttäjälle tai jos haluat muuttaa käyttäjän tietoja.

Huomautus: Päivitä tai korvaa muistiin tallennetut tiedot noudattamalla samaa menetelmää ja tee muutoksia tarvittaessa.

PAINO JA KEHON RASVAPROSENTTILUKEMA

Aseta vaaka tasaiselle pinnalle

1. Kytke vaaka päälle painamalla -painiketta.

2. Vaitse käyttäjänumerosi painamalla tai -painiketta.

3. ODOTA, kunnes henkilötietosi vahvistetaan näytössä ja näytöllä näkyy nolla.

4. Kun näytöllä on nolla, astu PALJAIN JALJAIN astinlaudalle ja seisoo liikumatta paikallasi. Varmista, että jalkasi koskettavat astinlaudan metallialustaa.

5. Painosi näkyy 2-3 sekunnin kuluttua.

6. Seiso vaa alla, sillä aikaa kun muut lukemat otetaan.

7. Näytöllä näkyvät paino, kehon rasvaprosentti, kehon nesteprosentti ja painoindeksi (BMI).

RASVAPITOISUUS – MITÄ SE TARKOITTA?

Ihmiskeho koostuu muiden

aineiden lisäksi rasvasta.

Tämä on elintärkeää

terveellisen ja toimivan

kehon kannalta. Se toimii

pehmustena nivelille ja

auttaa elintärkeitä elimiä,

auttaa säätelemään

kehon lämpötilaa, varastoi

vitamiineja ja auttaa kehoa

toimimaan, kun ruoan

saanti on vähäistä. Mutta

liian suuri tai liian pieni

määrä rasvaa voi olla

vahingollista terveydelle.

On vaikea arvioida, kuinka

paljon kehosamme on rasvaa

pelkästään katsomalla peiliin.

Tästä syystä on tärkeää mitata ja seurata kehon rasvaprosenttia. Kehon

rasvaprosentti antaa paremman kuvan kunnosta kuin pelkkä painolukema.

Painon pudotus voi tarkoittaa, että lihassmassa pienenee rasvan sijasta. Kehosi

rasvaprosentti voi silti olla korkea vaikka vaaka näyttäisi normaalia painoa.

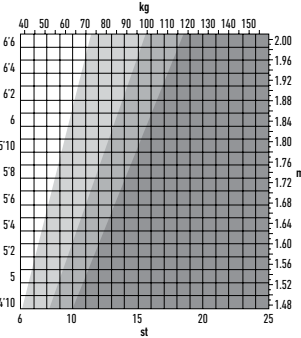
KEHON RASVAPROSENTIN NORMAALI TERVE VAHTELUALA

RASVAPROSENTTI POJILLA*

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

RASVAPROSENTTI TYTÖILLÄ*

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1



17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

RASVAPROSENTTI MIEHILLÄ**

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

RASVAPROSENTTI NAISILLA**

Ikä	Alhainen	Ihanteellinen	Kohtalainen	Korkea
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

*Lähde: Derived from: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.

**Lähde: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd ja Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2006;72:694–701.

Julkaistut kehon rasvaprosentit ovat vain viitteellisiä. Terveydenhoitoalan ammattilaiselta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoluohjelman aloittamista.

KEHON VESIPROSENTTI – MIKSI SE TULISI MITATA? Kehon vesipitoisuus on tärkein yksittäinen kehon paino-osista. Sen osuus on yli puolet koko painostasi ja lähes kaksikolmasosa rasvattomasta kehon massasta (pääasiassa lihaksista).

Vedellä on useita tärkeitä tehtäviä kehosamme: Kaikki kehon solut, olivatpa ne ihossa, rauhassissa, lihaksissa, aivoissa tai missä tahansa muualla, pystyvät toimimaan ainoastaan, jos ne saavat riittävästi vettä. Vedellä on myös tärkeä tehtävä kehon lämpötilan säätelyssä, erityisesti hikoilun kautta.

Paino- ja rasvalukemasi yhdistelmä saattaa vaikuttaa normaallilta, mutta kehoesi vesipitoisuus voi olla riittämätön terveellisen hyvinvoinnin kannalta.

KEHON VESIPITOISUUDEN NORMAALI TERVE VAHTELUALA

KEHON VESIPITOISUUSTAULUKKO**

	Kehon rasva-%	Ihanteellinen vesipitoisuus
Miehet	4–14%	70–63%
	15–21%	63–57%
	22–24%	57–55%
Naiset	25 tai yli	55–37%
	4–20%	70–58%
	21–29%	58–52%
	30–32%	52–49%
	33 tai yli	49–37%

**Lähde: perustuu artikkeliin: Wang & Deurenberg: Hydration of fat-free body mass. American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Kehon vesipitoisuuslukkemiin vaikuttaa kehon rasvan ja lihasten osuus. Jos kehon rasvan osuus on korkea tai lihasten osuus alhainen, kehon vesipitoisuus on yleensä alhainen.

On tärkeää muistaa, että lukemat kuten paino, kehon rasvapitoisuus ja vesiprosentti ovat vain työvälineitä osana terveellistä elämäntyyliä. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, ehdotamme, että kirjaat kehityksesi pitkäällä aikavälillä sen sijaan että keskittyisit yhden päivän lukemiin. Vesipitoisuuden julkaistut vaihteluvuorot ovat vain viitteellisiä.

Terveydenhoitoalan ammattilaisilta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoluohjelman aloittamista.

MITÄ BMI-ARVO TARKOITTA?

Kehon massaindeksi (BMI) näyttää painon ja pituuden välisen suhteen, ja sitä käytetään yleisesti aikuisten alipainon, ylipainon ja liikalihavuuden määrittämisessä.

Vaaka laskee BMI-arvon puolestasi. Alla olevassa kaavussa ja taulukossa näkyvät BMI-luokat ovat maailman terveysjärjestön WHO:n tunnustamia ja niitä voidaan käyttää

BMI-arvon tulkitsemiseen.

BMI-luokkasi voidaan

määrittää alla olevan

taulukon avulla.

3. Mann- eller kvinnesymbolet vil blinke.

Trykk på > knappen helt til korrekt symbol blinker, trykk deretter på \ominus -knappen.

4. Skjermbilde for alder vil blinke.

Trykk på > eller < etter behov for å innstille din alder, trykk deretter på \ominus -knappen.

Barnemodus: Når alderen er innstilt fra 6–12 år, velges barnemodus automatisk.

Note: I barnemodus vises kun vekt, kroppsfett og kroppsvann.

5. Skjermbilde for høyde vil blinke. Trykk på > eller < etter behov for å innstille på din høyde, trykk deretter på \ominus -knappen.

Atletmodus: Når alderen er innstilt på 15–50 år, er atletmodus tilgjengelig.

For å velge atletmodus trykk på > knappen helt til \neq -vises, trykk deretter på \ominus -knappen. Definisjonen på en atlet er en person som driver med intens fysisk aktivitet i cirka 12 timer per uke, og som har 60 hjerteslag per minutt, eller mindre, ved hvile.

6. Skjermen viser dine innstillinger, og slår seg deretter av. Minnet er nå innstilt.

7. Gjenta prosedyren for bruker nummer to, eller for å endre brukerdetaljer.

Note: For å oppdatere eller overskrive memorer data, følg den samme prosedyren for å foreta endringer etter behov.

AVLESNINGER FOR VEKT OG KROPPSFETT

Plasser vekten på en vannrett flate.

1. Trykk på \ominus -knappen for å slå på vekten.

2. Velg ditt brukernummer ved å trykke på > eller < knappen.

3. VENT mens skjermen bekrefter din personlige data på nytt og som deretter viser en null-avlesning.

4. Når null vises, BARFOTET, gå på vekten og stå stille. Sørg for at føttene er i god kontakt med de metallputene på plattformen.

5. Etter 2–3 sekunder blir vekten din vist.

6. Forsett å stå på vekten mens de andre avlesningene blir tatt.

7. Du vil kunne se vekten din, kroppens fettprosenten og totale vannprosent og din BMI.

KROPPSFETT – HVA BETYR DET? Menneskekroppen er blant annet sammensatt av en prosentdel med fett. Dette er livsviktig for en sunn og fungerende kropp – fett er tar av for stoffet og beskytter livsviktige organer, hjelper å regulere kroppstemperatur, lagrer vitaminer og hjelper å holde kroppen i gang når den ikke får tilstrekkelig mat. For mye fett eller for lite fett er faktisk skadelig for helsen din. Det er vanskelig å måle hvor mye kroppsfett vi har i kroppen vår ved bare å se på oss selv i speilet. Dette er hvorfor det er viktig å måle og overvåke kroppsfettprosenten. Kroppsfettprosenten gir deg en bedre måling av kondisjonen din enn bare kroppsvekten alene – sammensetningen av vektappet ditt kan bety at du taper muskelmasse i stedet for fett – du kan fremdeles ha en høy fettprosent selv om vekten indikerer «normal vekt».

NORMAL SUNN KROPPSFETTPROSENT

KROPPSFETT%NIVÅ FOR GUTTER*				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤12.4	12.5–19.5	19.6–22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7–20.4	20.5–24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8–21.3	21.4–25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9–22.2	22.3–26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9–22.8	22.9–27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7–23.0	23.1–28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2–22.7	22.8–27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6–22.0	22.1–26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0–21.3	21.4–25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5–20.7	20.8–24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2–20.3	20.4–24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9–20.1	20.2–23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7–20.1	20.2–23.5	≥23.6

KROPPSFETT%NIVÅ FOR JENTER*				
Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤14.4	14.5–23.0	23.1–26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0–24.5	24.6–27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4–26.0	26.1–29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8–27.2	27.3–31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1–28.2	28.3–32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2–28.8	28.9–32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2–29.1	29.2–33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2–29.4	29.5–33.2	≥33.3

14	≤16.0	16.1–29.6	29.7–33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8–29.9	30.0–33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6–30.1	30.2–34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2–30.1	30.2–34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8–30.8	30.9–34.7	≥34.8

KROPPSFETT%NIVÅ FOR MENN**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19–39	≤8	8.1–19.9	20–24.9	≥25
40–59	≤11	11.1–21.9	22–27.9	≥28
60+	≤13	13.1–24.9	25–29.9	≥30

KROPPSFETT%NIVÅ FOR KVINNER**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19–39	≤21	21.1–32.9	33–38.9	≥39
40–59	≤23	23.1–33.9	34–39.9	≥40
60+	≤24	24.1–35.9	36–41.9	≥42

*Kilde: hentet fra HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb og AM Prentice (Kroppsfett referansekurver for barn). Internasjonalt tidsskrift for fedme (2006) 0, 598–602.

**Kilde: hentet fra Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, og Yoichi Sakamoto (Sunt prosentnivå med kroppsfett). (en fremgangsmåte for utvikling av veiledninger basert på kroppsmasse indeks-1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Publiserte % nivåer med kroppsfett er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes for det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.

KROPPSVANN – HVORFOR MÅLE DET? Kroppsvann er den ene og mest viktige komponenten av kroppsvekten. Kroppsvannet representerer over halvparten av din totalvekt og nesten to tredjedeler av mager kroppsmasse (hovedsakelig muskel). Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen: Alle cellene i kroppen, om dette er i huden, kjertlene, musklene, hjernen eller andre steder, kan bare fungere ordentlig hvis de har nok vann. Vann spiller også en livsviktig rolle ved å regulere kroppens temperaturbalanse, spesielt gjennom perspirering. Kombinasjonen av din vekt og fettmåling kan tilsynelatende være normal, men hydrateringsnivået for kroppen din kan være utilstrekkelig for et friskt og sunt liv.

NORMAL SUNN KROPPSVANNPROSENT

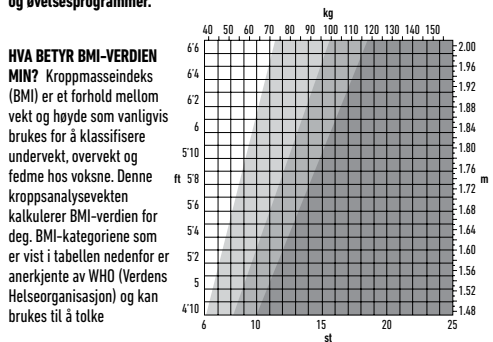
KROPPSVÆSKEDIAGRAM***

	Kroppsfett (BF)	Optimal totale kroppsvæske
	%-område	(TBW) %-område
Menn	4 til 14 %	70 til 63 %
	15 til 21 %	63 til 57 %
	22 til 24 %	57 til 55 %
	25 og over	55 til 37 %
Kvinner	4 til 20 %	70 til 58 %
	21 til 29 %	58 til 52 %
	30 til 32 %	52 til 49 %
	33 og over	49 til 37 %

*** Kilde: Utledet fra Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Resultater fra kroppsvannmåling er påvirket av forholdet mellom kroppsfett og muskel. Hvis fettforholdet er høyt eller muskelforholdet er lavt, vil resultatet for kroppsvann ha en tendens til å være lavt. Det er viktig å huske at målinger slik som kroppsvekt, kroppsfett og kroppsvann er verktøy du kan bruke som del av en sunn livsstil. Da kortsiktige svingninger er normalt, forstå vi at du registrerer fremgangen din over tid i stedet for å fokusere på en enkel avlesning.

Publiserte %-nivåer med kroppsvann er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes for det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.



BMI-verdien din.

BMI-kategorien din kan bli identifisert ved å bruke tabellen nedenfor.

BMI-kategori	Betydningen av BMI-verdien	Helsersisiko basert kun på BMI
<18.5	Undervektig	Moderat
18.6 – 24.9	Normal	Lav
25 – 29.9	overvektig	Moderat
30+	fet	Høy

VIKTIG: Hvis diagrammet / tabellen viser at du er utenfor et «normalt» sunt vektområde, rådfer deg med legen før du tar aksjon. BMI-klassifikasjoner er kun for voksne (alderen 20 år og over).

SPØRSMÅL OG SVAR

Hvor nøyaktig blir kropps fett og kroppsvannet mitt målt?

Denne Saltervekten bruker målemetoder kjent som bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ubetydelig mengde strøm blir sendt gjennom kroppen din, via fettene og bena. Strømmen (1 mA) flyter lett gjennom det magre muskelvevet som har et høyt væskeinnhold, mens ikke så lett gjennom fett. Ved å måle kropps impedansen din (dvs. kropps motstand mot strøm) kan muskelmengden på den måten bli fastlagt. Fra dette kan det nå beregnes fett- og vannmengde.

Hva er strømverdien som går gjennom meg under måling? Er den trygg?

Strømverdien som er mindre enn 1mA, er helt lav og fullstendig trygg. Du vil ikke føle den. Som en forholdsregel imidlertid mot forstyrrelse på denne anordningen, legg merke til at anordningen ikke skal brukes av personer med en intern elektronisk medisinsk anordning, slik som en pacemaker.

Hvis jeg måler kropps fett og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig.

Hvis jeg måler kropps fett og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig. Hvilken verdi er korrekt?

Avlesningen for kropps fettprosenten din varierer med kroppsvanninnholdet, og det sistnevnte endrer seg hele dagen.

Det er ingen riktig eller gal tid for å ta en avlesning, men ta sikte på å ta regelmessige målinger når du anser at kroppen din har normal hydrering. Unngå å ta avlesninger etter at du har badet eller etter badstue, etter intense øvelser, eller innen 1–2 timer etter at du har drukket noe mengde eller etter et måltid.

Vennen min har en kropps fettanalysator laget av en annen produsent. Når jeg brukte den oppdaget jeg at kropps fettavlesningen var forskjellig. Hvorfor det?

Forskjellige analysevektorer for kropps fett måler rundt forskjellige deler av kroppen og bruker forskjellige matematiske algoritmer for å beregne kropps fettprosenten. Det beste rådet er at du ikke foretar sammenligninger fra en anordning til en annen, men å bruke den samme anordningen hver gang for å overvåke eventuelt endring.

Hvordan tolker jeg min avlesning for kropps fett og vannprosent?

Det henvises til tabellene som følger med produktet for kropps fett og kroppsvann. Tabellene viser deg om avlesningen for kropps fett og kroppsvann er i en sunn kategori (i forhold til din alder og kjønn).

Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kropps fett er veldig høy?

Et fornuftig kosthold, væskeinntak og øvelsesprogram kan redusere kropps fettprosenten. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes før det settes i gang med et slikt program.

Hvorfor er kropps fettprosenten for menn og kvinner så forskjellig?

Kvinner av natur har en høyere fettprosent enn menn fordi sammensetningen av kroppen er forskjellig med hensyn til eventuelt svangerskap, amming osv.

Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kroppsvannet er lav?

Forskik deg om at du drikker tilstrekkelig med vann regelmessig og hele tiden prøver å holde fettprosenten på et sunt nivå.

Hvorfor skulle jeg unngå å bruke kropps analysatoren når gravid?

Under svangerskap vil sammensetningen av en kvinnekropp endre seg betydelig for å kunne støtte barnet som er under utvikling. Under disse omstendighetene kan kropps fettprosenten være uøyaktig og villende. Gravide kvinner skal derfor kun bruke vektfunksjonen.

RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD • **Ve** deg alltid på samme vekt og samme underlag. Ikke sammenlign tall fra flere vekter, ettersom det på grunn av konstruksjonen alltid vil være små forskjeller fra vekt til vekt. • Plasser vekten på et hardt, flatt gulv for å få en så nøyaktig avlesning som mulig. • **Ve** deg alltid til samme tid på dagen, før måltider og uten fotføy. For eksempel når du står opp om morgenen. • Vekten runder opp eller ned til nærmeste vekteinnt. Hvis du veier deg to ganger og får to forskjellige avlesninger, ligger vekten din mellom disse avlesningene. • Tork av vekten med en fuktig klut. Bruk ikke kjemikalier. • La ikke vekten komme i kontakt med vann, da dette kan ødelegge elektronikken i vekten. • Behandle vekten forsiktig – den er et presisjonsinstrument. Unngå å miste den i bakken og å hoppe på den. • NB! Plattformen kan bli glatt når den er våt.

FEILSØKNINGSGUIDE • Du må være barbert under måling av kropps fett og totalt kropps vann. • Tilstanden på huden under føttene dine kan ha innvirkning på avlesningen. For å få den mest nøyaktige og konsekvente avlesningen, tork føttene dine med en fuktig klut slik at føttene er litt fuktig før du går på vekten.

VARSELDINDIKATORER

Lo skift ut batteri.

0-Ld Vekten overskrider maksimum kapasitet.

Err2 utenfor område, uriktig bruk eller dårlig kontakt med føttene.

TEKNISK SPESIFIKASJON

80 cm – 220 cm	Geheugen voor 8 gebruikers
27" – 72"	d = 0.1 % lichaamsvet
6 – 100 jaar	d = 0.1 % lichaamswater
Man/Vrouw	d = 0.1 BMI

WEEE FORKLARING Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdningsavfall. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

BATTERIDIREKTIV Dette symbolet indikerer at batteriene ikke må kastes sammen med vanlig husholdningsavfall da de inneholder oppsamlinger som kan skade miljøet og helsen. Vær vennlig å kaste batterier i angitte oppsamlingspunkter.

15 ÅRS GARANTI UP Global Sourcing Ltd garanterer at dette produktet ikke er har materielle defekter eller produksjonsfeil i en periode på 15 år fra kjøpsdato, utenom i tilfeller beskrevet nedenfor. Denne produktgarantien fra UP Global Sourcing Ltd dekker ikke skade forårsaket av feil bruk eller misbruk, ulykke, feste av uautorisert tilbehør, endring av produktet, eller alle andre forhold som er utenom UP Global Sourcing Ltds kontroll. Denne garantien er kun gyldig dersom produktet kjøpes og brukes i Storbritannia/EU. Et produkt som krever modifikasjon eller tilpasning for å kunne fungere i andre land enn landet det ble designet for, produsert i, godkjent i og/eller autorisert, eller reparasjon av skadede produkter med disse modifikasjonene er ikke dekket av denne garantien. UP Global Sourcing Ltd er ikke ansvarlig for noe slags tilfeldig skade, følgeskade eller spesielle skader. For å få garantert service på ditt produkt må du returnere produktet med returporto til ditt lokale servicesenter sammen med din daterte salgskvittering (som kjøpebevis). Ved mottak vil UP Global Sourcing Ltd reparere eller erstatte, etter eget forordbefinnende, ditt produkt og returnere det til deg frankert. Garantien gjelder kun gjennom Salter Service Centre. Utføring av service på dette produktet av andre enn Salter Service Centre gjør garantien ugyldig.

Denne garantien påvirker ikke dine lovbestemte rettigheter. For å finne ditt lokale Salter Service Centre, se www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

SE | HUR FUNGERER DENNA SALTER VÅG?

Denne Salter-våg anvender BIA (Bio Impedans Analys) teknik som skicker en liten elektrisk impuls gjennom kroppen for å skilje fett fra mager væv, den elektriska impulsen kånns inte och är helt säker. Kontakt med kroppen görs via dnyor av rostfritt stål på vågens plattform.

Denne metod berårnar samtidigt din personliga vikt, kropps fett, totala andel vatten i kroppen och BMI, vilket ger dig en mer korrekt avläsning av din övergripande hälsa och kondition. Dennga våg sparar personlig information for upp till 8 användare Såväl som att den är en analyseringsvåg så kan dennga våg användas som en vanlig våg.

NY FUNKTION Dennga våg har vår bekväma kliv-på funktion. När den har startats kan vågen drivas genom att helt enkelt kliva på plattformen – inget mer väntande!


FÖRBEREDELSE AV DIN VÅG 1.

Öppna batterifacket på vågens undersida. 2. Avlägsna isoleringsfilken under batteriet (om det sitter i) eller sätt i batterier i batterifacket enligt polaritetssymbolerna (+ och -). 3. Stäng batterifacket. 4. Satt fast de medföljande mattföterna om vågen ska användas på matta. 5. Placera vågen på en stadig platt yta.

STARTA DIN VÅGA 1. Tryck in plattformens mitt och avlägsna din fot. 2. **0.0'** kommer att visas. 3. Vålj kg (kilo), st (stone) eller lb (pund) viktläge med kontakten på vågens undersida 4. Vågen kommer att stängas av och är nu redo att användas. **Dennga startprocess måste upprepas om vågen flyttas. Annars är det bara att kliva på vågen med en gång.**

ENDAST VIKTAVLÄSNING 1. Kliv på och stå mycket stilla medan vågen berårnar din vikt. 2. Din vikt visas. 3. Kliv av. Din vikt kommer att visas under några sekunder. 4. Vågen kommer att stängas av.

INMATNING AV PERSONLIG INFORMATION

1. Tryck på -knappen för att aktivera vågen.

- När användarnumret blinkar, välj ett användarnummer genom att trycka på > eller < knapparna. Tryck på **OK**-knappen för att bekräfta ditt val.
- Symbolen för man eller kvinna kommer att blinka. Tryck > eller < knappen tills korrekt symbol blinkar, tryck sedan på **OK**-knappen.
- Åldersdisplayen kommer att blinka. Tryck > eller < enligt behov för att ställa in din ålder, tryck sedan på **OK**-knappen.

Barn-läge: När åldern ställs in från 6-12 år kommer barn-läget automatiskt väljas.

OBS! I barnläge kommer endast vikt, kroppsfett och kroppsvatten att visas.

- Längsdisplayen kommer att blinka. Tryck > eller < enligt behov för att ställa in din längd, tryck sedan på **OK**-knappen.

Idrottar-läge: När åldern är inställd från 15-50 år kommer Idrottar-läget att vara tillgängligt. För att välja Idrottar-läget, tryck på > knappen tills **id** visas, tryck sedan på **OK**-knappen. En idrottare är definierad som en person som är håller på med intensiv fysisk aktivitet ungefär 12 timmar i veckan och som har en vilopuls på ungefär 60 slag i minuten eller mindre.

- Displayen visar dina inställningar och stängs sedan av. Minnet är inställt.

- Upprepa processen för en andra användare, eller för att ändra användarinformationen.

OBS! För att uppdatera eller skriva över sparad data, följ samma process, och gör ändringar efter behov.

VIKT- & KROPPSFETTSAVLÄSNINGAR

Placera vägen på en plan yta.

- Tryck på **OK**-knappen för att aktivera vägen.
- Välj ditt nummer genom att trycka > eller < knapparna.
- VÄNTA tills displayen bekräftar din personliga information igen och sedan visar noll.
- När noll visas, kliv BARFOTA upp på plattformen och stå still. Se till att dina fötter har god kontakt med de metalldynorna på plattformen.
- Efter 2-3 sekunder kommer din vikt att visas.
- Förbli stående på vägen medan dina andra avläsningar görs.
- Din vikt kommer att visas följt av din kroppsfettprocent, total andel vatten i kroppen och BMI.

KROPPSFETT – VAD BETYDER DET? Den mänskliga kroppen består av, bland annat, en viss procent fett. Detta är viktigt för en hälsosam, fungerande kropp – det skyddar leder och skyddar viktiga organ, hjälper till att reglera kroppstemperatur, förvarar vitaminer och hjälper kroppen att hålla igång då det är ont om mat. För mycket fett eller för lite fett kan dock vara skadligt för din hälsa. Det är svårt att avgöra hur mycket kroppsfett våra kroppar har bara genom att titta på oss själva i spegel. Detta är varför det är så viktigt att mäta och övervaka din kroppsfettprocenthalt. Kroppsfettprocenthalten ger dig bättre mätning av din condition än enbart vikt – kompositionen av din viktmedgång kan betyda att du förlorar muskelmassa snarare än fett – du kan fortfarande ha en hög procenthalt fett även om vägen indikerar 'normal vikt'.

NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR KROPPSFETT

KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR POJKAR*

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
6	≤12.4	12.5 – 19.5	19.6 – 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 – 20.4	20.5 – 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 – 21.3	21.4 – 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 – 22.2	22.3 – 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 – 22.8	22.9 – 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 – 23.0	23.1 – 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 – 22.7	22.8 – 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 – 22.0	22.1 – 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 – 21.3	21.4 – 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 – 20.7	20.8 – 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 – 20.3	20.4 – 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 – 20.1	20.2 – 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 – 20.1	20.2 – 23.5	≥23.6

KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR FLICKOR*

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
6	≤14.4	14.5 – 23.0	23.1 – 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 – 24.5	24.6 – 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 – 26.0	26.1 – 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 – 27.2	27.3 – 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 – 28.2	28.3 – 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 – 28.8	28.9 – 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 – 29.1	29.2 – 33.0	≥33.1

13	≤16.1	16.2 – 29.4	29.5 – 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 – 29.6	29.7 – 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 – 29.9	30.0 – 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 – 30.1	30.2 – 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 – 30.1	30.2 – 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 – 30.8	30.9 – 34.7	≥34.8

KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR MÅN**

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
19 – 39	≤8	8.1 – 19.9	20 – 24.9	≥25
40 – 59	≤11	11.1 – 21.9	22 – 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 – 24.9	25 – 29.9	≥30

KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR KVINNOR**

Ålder	Låg	Optimal	Moderat	Hög
19 – 39	≤21	21.1 – 32.9	33 – 38.9	≥39
40 – 59	≤23	23.1 – 35.9	34 – 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 – 35.9	36 – 41.9	≥42

*Källa: Hämtat från; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb och AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598-602.

**Källa: Hämtat från; Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter, R Murgatroyd, och Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Kroppsfettprocenträckvidderna anges endast som vägledning. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.

KROPPSVATTEN – VARFÖR SKA MAN MÄTA DET? Kroppsvatten är den viktigaste komponenten av din kroppsvikt. Det representerar över hälften av din totala vikt och nästan två tredjedelar av din magra kroppsmassa (till största delen muskler). Vatten har ett antal viktiga roller i kroppen: Alla kroppens celler, vare sig i huden, körtlarna, musklerna, hjärnan eller någon annanstans, kan endast fungera korrekt om de har tillräckligt med vatten. Vatten spelar dessutom en viktig roll i regleringen av kroppens temperatur, speciellt genom svettning. Kombinationen av din vikt- och fettlemtning kan verka vara "normal" men din kroppshydratiseringsnivå kan vara otillräcklig för hälsosamt leverne.

NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR ANDEL VATTEN I KROPPEN

TABELL FÖR KROPPSVÄTSKA**

	Mätområde för kroppsfett (BF) i %	Optimalt TBW-område (total kroppsvätska) i %
Män	4 till 14 %	70 till 63 %
	15 till 21 %	63 till 57 %
	22 till 24 %	57 till 55 %
	25 och däröver	55 till 37 %
Kvinnor	4 till 20 %	70 till 58 %
	21 till 29 %	58 till 52 %
	30 till 32 %	52 till 49 %
	33 och däröver	49 till 37 %

*** Källa: Hämtat från Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Kroppsvattenmätningens resultat påverkas av proportionen av kroppsfett och muskler. Om proportionen av kroppsfett är hög, eller om proportionen av muskler är låg så tenderar kroppsvattenresultatet att vara lågt.

Det är viktigt att komma ihåg att mätningar såsom kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvatten är verktyg för dig att använda som del av en hälsosam livsstil. Eftersom kortsiktiga skiftningar är normalt, så föreslår vi att du skriver ner dina framsteg över tiden, snarare än att fokusera på en enda dags avläsning.

Procenträckvidderna

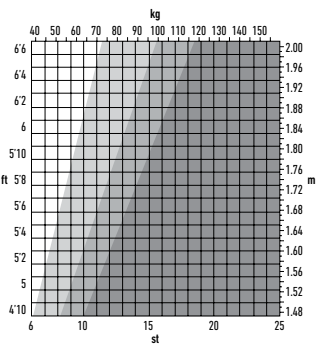
för total andel vatten i kroppen anges endast som vägledning.

Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.

VAD BETYDER

MITT BMI-VÄRDE?

Kroppsindex (BMI) är ett index för vikt-för-längd som ofta används för att klassificera undervikt, övervikt och



stor övertikt hos vuxna. Vågen räknar ut ditt BMI-värde åt dig. BMI-kategorierna visas i diagrammet och tabellen nedan såsom erkänt av WHO (World Health Organisation) och kan användas för att tolka ditt BMI-värde. Din BMI-kategori kan identifieras med hjälp av tabellen nedan.

BMI-kategori	Betydelse av BMI-värde	Hälsorisk baserat endast på BMI
<18,5	Undervikt	Moderat
18,6 – 24,9	Normal	Låg
25 – 29,9	Övervikt	Moderat
30+	Fetma	Hög

VIKTIG! Om diagrammet/tabellen visar att du är utanför en "normal" hälsosam viktäckvidd, konsultera med din läkare innan du vidtar någon åtgärd. BMI-klassificering är endast för vuxna (ålder 20+ år).

FRÅGOR OCH SVAR

Hur exakt mäts min kropps fett- och vattenhalt?

Denna Salter-våg använder en mätningssättet känd som Bioelektrisk Impedans Analys (BIA) En liten ström skickas genom din kropp, via dina fötter och ben. Denna ström flödar enkelt genom mager muskulär vävnad, vilken har ett hög vätskeinnehåll, men inte enkelt genom fett. Därför, genom att mäta din kropps impedans (dvs. dess motstånd mot strömmen), kan kvantiteten av muskler avvägas. Från detta kan kvantiteten av fett och vatten beräknas.

Vad är värdet av strömmen som går genom mig när mätningen görs? Är det säkert?

Strömmen är mindre än 1mA, vilket är mycket lågt och helt säkert. Du kommer inte att känna något. Observera dock att denna enhet inte bör användas av någon med en intern medicinsk elektrisk enhet, såsom en pacemaker, som extra försiktighetsåtgärd mot störningar av denna enhet.

Om jag mäter min kropps fett- och vatten vid olika tidpunkter på dagen kan det variera ganska mycket. Vilket värde är korrekt?

Din kropps fettprocentavläsning varierar med kropps vatteninnehållet, och det senare ändras under dagens gång. Det finns ingen rätt eller fel tidpunkt under dagen att göra en avläsning, men försök att göra avläsningar på en regelbunden tid när du anser att din kropp är väl hydrerad. Undvik att göra avläsningar efter att du har badat eller suttit i bastun, efter intensiv träning, eller inom 1–2 timmar från att du har druckit rejält eller intagit en måltid.

Min kompis har en kropps fettanalysare av ett annat märke. När jag använder den så får jag en annan avläsning. Varför då?

Olika kropps fettanalysare tar mått runt olika delar av kroppen och använder matematiska algoritmer för att beräkna kropps fettprocenthalten. Det bästa rådet är att inte göra jämförelser från en enhet till en annan, utan använda samma enhet varje gång för att övervaka eventuella ändringar.

Hur tydlig är mina kropps fett- och vattenprocentavläsningar?

Se kropps fett- och vattentabellerna som medföljer denna produkt. De guidar dig så att du vet om dina kropps fett- och vattenavläsningar faller i en hälsosam kategori (relativt till din ålder och ditt kön).

Vad bör jag göra om min kropps fettavläsning är mycket hög?

En förnuftig kost, vätskeintag och träningsprogram kan reducera din kropps fettprocenthalt. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar ett sådant program.

Varför är kropps fettprocenthalten för män och kvinnor så olika?

Kvinnor har naturligt en högre procenthalt med fett än män, eftersom deras kroppssammansättning är olika och inriktad mot graviditet, amning etc.

Vad bör jag göra om min vattenprocenthalt är låg?

Se till att du regelbundet intar tillräckligt med vatten och arbetar mot att flytta din kropps fettprocenthalt in i ett hälsosamt stadiet.

Varför bör jag undvika att använda kropps analysvågen då jag är gravid?

Under graviditet ändras en kvinnas kroppssammansättning avsevärt för att kunna stödja en utvecklande barn. Under dessa förhållanden kan kropps fettprocenthalt avläsningar vara felaktiga och missvisande. Gravida kvinnor bör därför endast använda viktfunktionen.

RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL • Väg dig alltid på samma våg placerad på samma golvyta. Jämför inte viktavläsningar från en våg till en annan eftersom olikheter kommer att existera på grund av tillverkningsavvikelser. • Placering av din våg på ett hårt, jämt golv ger bästa precision igen och igen. • Väg dig vid samma tidpunkt varje dag, innan måltider och utan skor. Med en gång på morgonen är en bra tidpunkt. • Din våg rundar upp eller ner till närmaste enheten. Om du väger dig två gånger och får två olika avläsningar ligger din vikt emellan de två. • Rengör din våg med en fuktig trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel. • Låt inte din våg bli indränkt med vatten eftersom detta kan skada elektroniken. • Hantera din våg

varsamt – den är ett precisionsinstrument. Tappa den inte eller hoppa på den. • Fara! Plattformen kan bli hal när den är vätt.

FELSÖKNINGSGUIDE • Du måste vara barfota när du använder kropps fett- och total kropps vattenavläsningar. • Din hud på undersidan av dina fötter kan påverka avläsningen. För att få bästa möjliga avläsning och konsekvent avläsning, torka fötterna med en fuktig trasa och lämna dem något fuktiga innan du kliver upp på vågen.

VARNINGSIKATORER

Lo Byt ut batteriet.

O-Ld Maximal vikt kapacitet överskrids.

Err2 Utom räckvidd, felaktig drift eller dålig kontakt med fötterna.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

80 cm – 220 cm	8 användarminnen
27" – 72"	d = 0,1 % kropps fett
6 – 100 år	d = 0,1 % kropps vatten
Kvinnor/man	d = 0,1 BMI

WEEE-FÖRKLARING Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingsystem eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinns på ett miljösäkert vis.

BATTERIFÖRESKRIFT Denna symbol indikerar att batterier inte får avyttras bland hushållssopor eftersom de innehåller substanser som kan skada miljön och hälsan. Avyttra batterier endast vid designerade insamlingspunkter.

15 ÅRS GARANTI UP Global Sourcing Ltd garanterar att den här produkten är fri från material- och tillverkningsfel under en period av 15 år från inköpsdatumet, förutom vad som noteras nedan. Denna produktgaranti från UP Global Sourcing Ltd omfattar inte skador orsakade av felaktig användning, vanvård, olycka, anslutning av ej godkända tillbehör, modifieringar av produkten eller andra förutsättningar som ligger utanför UP Global Sourcing Ltd. kontroll. Denna garanti gäller endast om produkten köps och används i Storbritannien eller inom EU. En produkt som kräver modifiering eller anpassning för att kunna fungera i något land annat än det land den var designad för, tillverkad, godkänd och/eller auktoriserad, eller reparation av produkter skadade av dessa modifieringar täcks inte under denna garanti.

UP Global Sourcing Ltd. ansvarar inte för någon typ av tillfälliga, indirekta eller speciella skador.

För att få garantiservice på din produkt, returnerar du produkten med betalt porto till ditt lokala servicecenter, tillsammans med ditt daterade kvitto (som inköpsbevis). Efter mottagandet, kommer UP Global Sourcing Ltd att reparera eller ersätta, beroende på vad som är lämpligt, din produkt och returnera den till dig, med porto betalt. Garantin är bara tillgängligt via Salter Service Centre. Service av den här produkten av någon annan än Salter Service Centre upphäver garantin. Denna garanti inverkar inte på dina lagliga rättigheter. För ditt lokala Salter Service Centre, gå till www.salterhousewares.co.uk/servicecentres



Distributed in the UK by: UP Global Sourcing Ltd.,
UK. Manchester OL9 0DD. Germany. 51149 Köln.
EU Importer: UP Global Sourcing Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin 2, Ireland
Customer Support: +44(0) 1732 360783 | support@salterhousewares.co.uk