

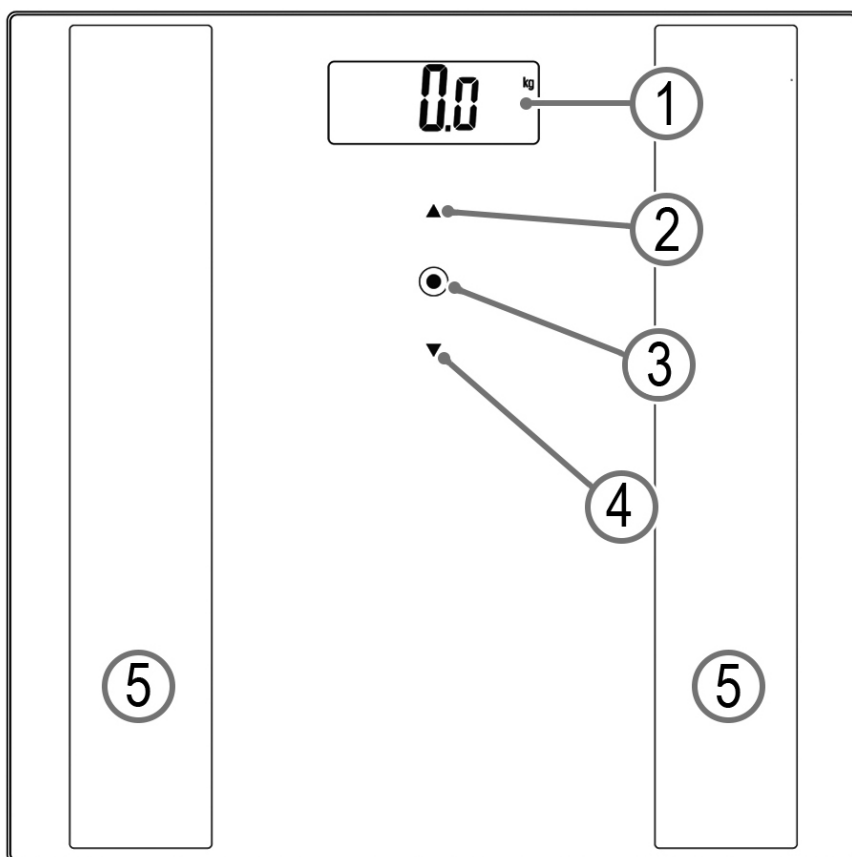
PROFI CARE®

Kasutusjuhend



8 in 1 kaal PC-PW 3007 FA

Ülevaade seadme detailidest



Ülevaade seadmest

1. Ekraan
2. ▲ nupp
3. ● nupp
4. ▼ nupp
5. Kontaktpinnad

Alumine pool (ei ole pildil)

Patareisahtel

Ekraan



Kuva näidud	Tähendus
P0 - P9	Kasutaja mälu koht
	Mees
	Naine
cm	Pikkus
vanus	Vanus
kg (lb / st:lb)	Kehakaal
rasv	Rasvasisalduse kuva
	Lihsmassi kuva
TBW	Veesisalduse kuva
	Luude kaalu kuva
%	Protsendid - rasv / vesi / lihasmass
KCAL	Päevane baasainevahetuse energiavajadus kilokalorites (BMR)
BMI	Kehamassi indeks (BMI)
	Vistseraalse rasva kuva (organi rasv)

Kasutusjuhend

Täname, et olete valinud selle toote. Loodame, et naudite selle seadme kasutamist.

Juhendis kasutatavad sümbolid

Oluline informatsioon on eraldi tähistatud. Nende juhiste täitmine on oluline, et vältida õnnetusi ja seadme kahjustamist:

HOIATUS:

See hoiatab ohu eest teie tervisele ja viitab võimalikule kehavigastuse ohule.

ETTEVAATUST:

See osutab võimalikule seadme või muude esemete kahjustamisele.

 **MÄRKUS:** Markeeritud nõuanded ja info.

Üldised märkused

- Lugege kasutusjuhendit hoolikalt enne seadme kasutuselevõtmist ja hoidke juhend alles, kuna see sisaldab garantiialongi, samuti säilitage ostukviitung ning võimalusel ka originaalpakend. Kui annate seadme kolmandale isikule, lisage kaasa ka juhend.
- Seade on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks ja ei ole mõeldud kasutamiseks kommertseesmärkidel.
- Kasutage seadet ainult sihipäraselt.
- Ärge kasutage kahjustatud seadet.
- Hoidke seade eemal kuumuseallikatest, otsesest päikese kiirgusest, niiskusest (ära kastke vedelikesse) ja teravatest esemetest.
- Ärge püüdke seda ise parandada. Kontaktteeruge volitatud teenusepakkujaga.
- Lapsed peavad olema järelvalve all, et nad seadmega ei mängiks.
- Laste turvalisuse huvides hoidke eemal pakkematerjalid (plastik, karbid, jne.)

HOIATUS:

Ärge lubage väikestel lastel kiledega mängida. Lämpumisoh!

Erilised ohutusjuhised seadme kasutamiseks

HOIATUS:

Kui kaalu pind on niiske või seal on veepiisku, pühkige need esmalt ära, **libisemise oht!**

ETTEVAATUST:

- Käsitsege seadet ettevaatlikult, kuna see on täpne mõõteriist. Ärge pillake seda ega hüpake seadmepinnale.
- Ärge asetage seadmele suuremat koormust kui 180 kg, et vältida seadme kahjustamist.
- Kui kaalu teisaldetakse või seda ei kasutata, hoidke seda ainult horisontaalasendis.
- Keha rasvasisalduse analüüs ei sobi järgmistele isikutele:
 - Alla 6 a. lapsed ja üle 100 a. täiskasvanud.
 - Isikud, kellel on palavik, ödeem või osteoporoos.
 - Inimesed, kellel on dialüüs.
 - Isikud, kes kasutavad südamestimulaatorit.
 - Isikud, kes võtavad südame-veresoonkonna ravimeid.
 - Rasedad
 - Sportlased, kes treenivad intensiivselt üle 5 tunni päevas.
 - Isikud, kelle südame löögisagedus on alla 60 löögi minutis. - Märkimisväärsete anotoomiliste kõrvalekalletega jalgadega isikud, võrreldes kogu keha suurusega (jalad märkimisväärselt lühemad või pikemad).

Patareide käsitlemine



Mitte laadida!



Ärge võtke osadeks!



Paigaldage õigesti!



Ärge lühistage.



Plahvatuse oht! Ärge hoidke patareisid kõrgel temperatuuril või otsese päikese käes!

Patareide sisestamine

(patareid ei ole seadmega kaasas)

1. Avage seadme all olev patareisahtel.
2. Paigaldage 3 AAA/R03 tüüpi patareid. Veenduge polaarsuse õigsuses (vt patareisahtli põhjast!)
3. Sulgege patareisahtel uuesti.
4. Kui ekraanile ilmub „ „, tuleb patarei tingimata ära vahetada.

Tehnilised andmed

Mudel	PC-PW 3007 FA
Toide	3 x 1.5 V patareid, tüüp AAA / R03
Seadme netokaal	u. 1,7 kg
Mälumaht:	10
Pikkuse sisestus	80 kuni 220 cm
Vanus	6 - 100 aastat
Minimaalne kaal:	al 5,0 kg 11
Maksimaalne kaal:	180 kg
Kaalu mõõtesamm:	100 g sammuga
Keha rasvasisalduse mõõtmise samm:	0,1 %
Kehavedeliku samm:	0,1%
Soovitav töökeskkond:	
Temperatuur	0 °C – 40°C
Suhteline õhuniiskus:	< 85%.
Keha rasvasisalduse mõõtevahemik:	5 % - 85 %
Keha rasvasisalduse mõõtevahemik:	7 % - 75 %
Lihsmassi mõõtevahemik	13% - 82%
Luumassi mõõtevahemik	0,5 kg - 8 kg

Tootja jätab endale õiguse muuta seadme tehnilisi ja väliseid omadusi.

Seadet on testitud vastavalt CE juhistelevale, nagu näiteks elektromagnetilise ühilduvuse ja madala pinge direktiivid ning konstruktsioon vastab kehtivatele ohutusnõuetele.

Üldine teave toimimise kohta.

⚠ HOIATUS:

Ärge kasutage kaalu, kui te kasutate südamestimulaatorit või muid elektrooniliste komponentidega meditsiinilisi implantaate. Mõõtmine võib implantaadi funktsioone mõjutada. Seadme põhimõte seisneb inimese keha elektritakistuse mõõtmises. Keha andmete tuvastamiseks saadab seade läbi teie keha nõrga, tunnetamatu elektrisignaali. See signaal on üldiselt täiesti ohutu! Seejuures lugege siiski läbi spetsiifilised ohutusnõuded! Mõõtmismeetod, mida nimetatakse „bioelektrilise takistuse analüüsiks“, põhineb inimese kehakaalu ja veesisalduse protsendi suhtel, võttes arvesse teisi bioloogilisi näitajaid (vanus, sugu, kehakaal).

Kasutamine

i MÄRKUS:

- Nupud on puutetundlikud. Funktsiooni valimiseks puudutage nuppu kergelt sõrmega.
- Tehase poolt on ühikuteks seatud „kg“ ja „cm“.

Sätete muutmiseks “lb” või “st:lb”, samuti “ft:in”, toimige järgmiselt:

1. Lülitage kaal sisse jalaga kergelt kaalumisplaadile vajutades.
2. Vajutage ▲ või ▼ nuppu korduvalt, kuni kuvatakse soovitud kaalumisühik. Samuti muutub automaatselt pikkuse ühik.

Kaalumise funktsioon

1. Pange seade tugevale, tasasele pinnale (vältige vaipu). Ebatasane põrand mõjutab mõõtmistulemust.
2. Seiske mõlema jalaga kaalul. Seade lülitub automaatselt sisse.
3. Jaotage oma kaal ühtlaselt ja oodake, kuni kaal mõõdab teie kaalu.
4. Enne täpse numbri kuvamist vilguvad numbrid.
 - Patareide kestvuse pikendamiseks lülitub seade automaatselt välja 15 sek jooksul peale kaalule astumist.
 - Kui kaalu ei tuvastata ja ekraanil on „0,0“, lülitub kaal automaatselt 15 sekundi pärast välja.

Personaalsete andmete salvestamine

i MÄRKUS:

- Kaalul on seatud vaikimisi väärtused, mida saate muuta nagu allpool kirjeldatud.
 - Mõne sekundi jooksul toimige järgmiselt: Vastasel korral tühistab seade automaatselt sisestusrežiimi.
 - Hoidke seadistamise ajal ühte (▲/▼) nuppudest u. 2 sek. all kiirrežiimi määramiseks.
1. Vajutage ⊙ nuppu. Viimati valitud mälu koht vilgub ekraanil. (nt. **P0**). Kinnitage seadistus vajutades ⊙ või valige mõni teine mälu koht vajutades ▲/▼ nuppu. Järgmisele sättele minekuks vajutage ⊙.
 2. Vilkuma hakkab sümbol “male” (mees) või “female” (naine). Kinnitage seadistus vajutades ⊙ või kasutage ▲▼ nuppu oma soo valimiseks. Järgmisele sättele minekuks vajutage ⊙.
 3. Pikkuse seadistus vilgub. Valige ▲ või ▼ nuppu vajutades pikkus. Kinnitage sisestus vajutades ⊙.
 4. Seadistus vilgub. Valige ▲ või ▼ nuppu vajutades oma vanus. Kinnitage sisestus vajutades ⊙.
 5. Lühike ekraanikuva „- - -“ lõpetab selle mälu koha sisestusrežiimi. Seejärel näete ekraanil mälu kohta, soo sümbolit ja kaalu „0,0“.

Nüüd on järgmised valikud:




- Vajutage korduvalt ⊙ nuppu seadistuste uuesti ekraanile kuvamiseks või muutmiseks.
- Te võite määrata veel eelseadistatud kohti. Jätkake ülalkirjeldatud viisil.
- Võite kohe alustada mõõtmist.

Mõõtmine ja analüüs




Salvestage oma isiklikud andmed mälusse.

i MÄRKUS:

- Kaalu analüüs töötab korralikult, kui seisate paljajalu ja võimaluse korral pisut niiskete jalgadega kontaktpinnal. Täiesti kuivad jalad võivad anda vale tulemuse, kuna kontakt on liiga väike.
- Tulemuse parandamiseks pühkige vajadusel kontaktpinnad üle.
- Keha rasvasisalduse kõikumise tõttu on keeruline anda standardväärtust. Seetõttu tuleks kaalumist teostada iga päev samal ajal.
- Muuhulgas sisaldab meie keha rasva, vett, lihaseid ja luid. Saadud väärtused võivad erineda nende põhikomponentide individuaalse veetakistuse tõttu. See on normaalne ja sõltub suurel määral toitumisest ning elustiilist.

1. Vajutage  nuppu. Kasutage  /  nuppu, et valida salvestuskoht, kuhu teie andmed on salvestatud. Asukoht vilgub umbes 3 sekundit. Seejärel näete ekraanil mälu kohta, soo sümboolit ja kaalu „0,0“.
2. Seiske mõlema jalaga kontaktpindadele (5).
3. Esmalt vilgub ekraanil teie kaal. Analüüs algab peale vilkumise lõppu. Analüüsimise ajal näete riba „“. Püsige kaalul, kuni ilmub viimane kuva ().

Üksteise järel ilmuvad järgmised tulemused:

1. Kaal eelnevalt valitud ühikus (kg / lb / st:lb).
2. Keha rasvasisalduse proportsioon % (**rasv**)
3. Vedeliksisalduse proportsioon % (**TBW**)
4. Lihasmassi proportsioon % ()
5. Luude kaal ()
6. Päevane baasainevahetuse energiavajadus **KCAL**
7. Kehakaalu indeks (**BMI**)
8. Sisikonna rasv ()

Tulemuste hindamine

On raskeid inimesi, kellel on hästi tasakaalustatud rasva- ja lihasmassi protsent, ning on nähtavalt saledaid inimesi, kellel on märkimisväärselt kõrge rasvasisaldus. Rasv on kehale märkimisväärne koormus, eriti südame-veresoonkonnale. Seetõttu on mõlema väärtuse (rasv ja kaal) kontrollimine tervise ja vormi huvides.

Rasvasisaldus

Rasv on keha oluline osa. Alates liigete kaitsmisest kuni keha temperatuuri reguleerimiseni mängib rasv kehas olulist rolli. Eesmärgiks ei ole keha rasvasisalduse radikaalne vähendamine, vaid pigem tervisliku rasva ja lihasmassi tasakaalu saavutamine.

Vee tähtsus meie kehale

U 55 - 60% inimese kehast moodustab vesi, sõltuvalt vanusest ja soost.

Veel on palju erinevaid ülesandeid:

- See on meie rakuehituse alustala. See tähendab, et kõik meie keharakud, sh naharakud, närmerakud, lihasrakud jm saavad funktsioneerida vaid siis kui neis on piisavalt vett.
- See on oluline kehas olevate ainete lahustamiseks.
- See on keha enda ainete ja ainevahetuse jääkide transportimiseks.

Keha treenituse profiili etalonväärtusi saate vaadata juuresolevast tabelist. See näitab rasvasisalduse sõltuvust vanusest ja soost. Pöörake alati tähelepanu keha veesisalduse tasakaalule, mis sarnaselt rasvasisaldusega kõigub päeva jooksul palju. Seetõttu tuleks kaalumist teostada iga päev samal ajal.

Keha rasva- ja veesisalduse taset tuleks lugeda kui kontrollväärtusi. Neid ei ole soovitatav kasutada meditsiinilistel eesmärkidel. Kui teil on küsimusi ravi või dieedi osas normaalse kehakaalu saavutamiseks, pidage alati nõu arstiga.

Keha rasvasisalduse protsendi juhis (ligikaudsed numbrid)

Vanus (aastad)	Naine				Mees			
	Alakaal	Normaalne	Ülekaal	Rasvunud	Alakaal	Normaalne	Ülekaal	Rasvunud
6 – 39	<21	21 ~ 33	33 ~ 39	> 39	< 8	8 ~ 19	19 ~ 25	> 25
40 - 59	< 23	23 ~ 35	35 ~ 40	> 40	< 11	11 ~ 22	22 ~ 28	> 28
60 — 100	< 24	24 ~ 36	36 ~ 42	> 42	< 13	13 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Kehavedeliku ja lihasmassi taseme protsentuaalsed kriteeriumid (ligikaudsed numbrid)

Vanus (aastad)	Naine			Lihasmass	Mees			Lihasmass
	Keha veesisaldus				Keha veesisaldus			
	Madal	Normaalne	Kõrge		Madal	Normaalne	Kõrge	
6 – 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	53 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
61 — 100	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

Keha luumass kilogrammides (ligikaudne)

	Naine			Mees		
Kehakaal	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Luu kaal	- 2,6	- 3,2	- 8	- 3,4	- 3,8	- 8

BMR (Baasainevahetus / energiakulu)

BMR (Baasainevahetus / energiakulu) iseloomustab energiakulu. Energiakulu kirjeldamiseks on kasutatud energia hulka kilokalorites, mida keha vajab päevas täielikuks puhkuseks temperatuurivahemikus (28- 30 ° C) ja tühja kõhuga oma funktsiooni säilitamiseks (nt magades).

Viidatud väärtused on antud kilokalorites füüsilise tegevuseta

Vanus (aastad)	Naine		Mees	
	Kaal (kg)	KCAL	Kaal (kg)	KCAL
6 – 17	50	1265	60	1620
18 – 29	55	1298	65	1560
30 – 49	60	1416	70	1680
50 – 69	60	1302	70	1561
70 – 100	50	1035	65	1397

Kehamassi indeks (BMI)

Kehamassi indeks (BMI) on kehakaalu ja pikkuse suhe.

BMI = Kaal, kg: (kaal (m) x pikkus (m))

Näiteks:

Naise kaal on 55 kg ja pikkus 1,68 m. Tema BMI arvutatakse järgnevalt:

55 kg: (1.68 m x 1.68 m) ≈ 19.5 kg / m² Normaalkaal

Väärtus „pikkus ruudus“ ei võta arvesse keha pinda. BMI on lihtsalt töötlemata kontrollväärtus, kuna ei arvesta inimese kehaehitust ja sugu ega individuaalset kehmassi alates rasvast ja lihasmassist.

BMI põhiväärtused

BMI	Alakaal	Normaalne	Ülekaal	Rasvunud
	< 18,5	18,5 – 27	30 – 39	> 40

Pidage silmas, et BMI tõlgendab väga lihaselist keha ülekaalulisena (kulturist). Põhjuseks on see, et BMI valem ei arvesta tugevalt üle keskmise lihasmassi.


Keha siseorganite rasvasisalduse protsendi juhis (ligikaudsed numbrid)

Sisikonna rasv	Normaalne	Pisut kõrge	Liiga kõrge
	< 9	10 - 14	>15

Ekraani veateated

i MÄRKUS:

Kui ekraanile ilmub veateade, oodake kuni seade lülitub välja. Lülitage seade uuesti sisse tegevuse lähtestamiseks. Kui veateade ei kao, eemaldage patareid patareisahktlist 10 sekundiks.

Kuva näidud	Tähendus
	Enesetest (peale patareide sisestamist) ekraani heaks toimimiseks.
Lo	Patarei on tühi.
Err2	asub mõõteskaala piiridest kõrgemal või allpool
Err	Kaal on üle lubatud maksimumkaalu.

Puhastamine

△ ETTEVAATUST:

- Ärge asetage seadet vette: elektroonikakomponendid võivad kahjustuda.
- Ärge kasutage puhastamiseks traatharja ega abrasiivseid vahendeid.
- Ärge kasutage happelisi ega abrasiivseid vahendeid.
- Puhastage seade kergelt niiske lapiga. Jälgige, et niiskus ega vesi ei satuks seadmesse!
- Kasutage kaubanduses müüdavaid pesuvahendeid või seepi.
- Kuivatage seade peale puhastamist hoolikalt pehme lapiga.

Utiliseerimine

Patareide hävitamine

Teie seade sisaldab patareid. Kui patareid tühjenevad, järgige allolevaid juhiseid:

△ ETTEVAATUST:

Kasutatud patareid / akusid ei tohi visata olmejäätmete hulka.

- Patareid tuleb seadmest eemaldada.
- Viige kasutatud patareid vastavasse kogumispunkti.
- Kogumispunktide kohta saate teavet kohalikust omavalitsusest.

“Prügikasti” sümboli tähendus



Keskkonna kaitsmiseks: ärge visake elektrilisi seadmeid olmeprahi hulka. Elektrilised seadmed mida te ei kasuta, viige vastavasse kogumispunkti. Sellega aitate vältida võimalikku ohtu keskkonnale ja tervisele. Sellega soodustate ka elektri- ja elektroonikaseadmete taaskäitlemist. Täpsemat informatsiooni elektriseadmete utiliseerimise kohta saate kohalikult omavalitsuselt.