

6. Svarstyklės išsijungia automatiškai.

KAIP AIŠKINTI GAUTUS REZULTATUS

MOTERYS			VYRAI		
AMŽIUS	RIEBALINĖ MASĖ %	VANDUO %	AMŽIUS	RIEBALINĖ MASĖ %	VANDUO %
20-25	17-30	48-65	20-25	8-20	55-70
25-30	17-30	48-65	25-30	8-20	55-70
30-35	17-31	50-65	30-35	8-21	50-70
35-40	17-33	48-65	35-40	9-21	50-70
40-45	18-33	45-65	40-45	11-23	50-70
45-50	20-33	45-65	45-50	11-23	50-68
50-55	21-34	45-65	50-55	11-25	50-68
55-60	21-35	45-65	55-60	13-25	50-68
60-65	24-36	48-65	60-65	13-26	50-68
65-70	24-36	48-65	65-70	13-25	50-68
70+	24-36	48-65	70+	13-25	50-65

Dvi lentelės rodo riebalinės masės ir vandens kiekį organizme, kuris buvo apskaičiuotas pagal lytį, amžių ir ūgį. Kiekvienoje amžiaus grupėje pateikti skaičiai nurodo idealų svorį.

Naudodamiesi kriterijais lentelėje, patikrinkite savo rezultatus. Atminkite, kad:

- jei sulygintume santykį, raumenys svėrėtų daugiau nei riebalai;

- svorio svyravimai yra normalūs dėl vandens sulaikymo organizme, ypač moterims;

- jei svoris krinta, o riebalinė masė išlieka nepakitusi arba padidėja, vadinasi organizmas netenka tiksliai vandens;

- jei svoris krinta, o riebalinė masė lieka nepakitusi arba sumažėja, tai yra gerai, nes reikia, kad raumenų masė padidėtų;

- didelis riebalinės masės kiekis reiškia, kad vandens organizme bus mažiau.

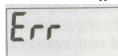
Jei norite numesti svorio, svarbu sekti, kad mažėtų riebalinė, o ne raumenų masė.

Jei rezultatai rodo riebalinės masės perteklių, reiktų keisti valgymo įpročius ir pradėti reguliariai sportuoti.

Visgi riebalinės masės ir vandens kiekiai laikomi parodomaisiais duomenimis, o dėl tikslesnės informacijos, dietų ar konkretaus gydymo konsultuokitės su daktaru ar dietologu.

NESKLANDUMAI

- Ženklas „Err“ reiškia silpną kontaktą su jutikliais; patikrinkite, ar esate basomis pėdomis.



- Ženklas „---“ ekrane pasirodys jei svarstyklės perkraunamos svoriu arba jei riebalinės masės matavimo metu įsivelia klaida.



- Jei ekrane pasirodys ženklas „LO“, vadinasi, elementai senka. Įdėkite naujus elementus.



Jei svarstyklės neveikia tiksliai, pabandykite išimti elementus. Įdėkite juos iš naujo ir bandykite dar kartą.

Vonios svarstyklės IMETEC IM-5666T

PRAŠOME ATKREIPTI DĖMESĮ INSTRUKCIJOS IR PERSPĖJIMAI TEISINGAM IR SAUGIAM NAUDOJIMUI

ATIDŽIAI PERSKAITYKITE INSTRUKCIJAS IR PERSPĖJIMUS, PATEIKTUS ŠIAME VARTOTOJO VADOVE, IR IŠSAUGOKITE JĮ JEI ATEITYJE IŠKILTŲ KLAUSIMŲ. INSTRUKCIJOS NURODO PRODUKTO VEIKIMO IR SAUGUMO ASPEKTUS, SVARBIUS JO INSTALIACIJAI, NAUDOJIMUI IR PRIEŽIŪRAI.

BENDROSIOS PASTABOS

1. Įpakavę prietaisą, įsitikinkite, kad jis nepažeistas ir nematyti jokių apgadinimo žymių po transportavimo. Jei kyla abejonių, nebevartokite prietaiso ir pristatykite jį autorizuotam IMETEC aptarnavimo centrui. Įpakavimo medžiagos (plastikinis įpakavimas, kartoninė dėžutė ir kt.) gali būti pavojingos ir turi būti laikomos vaikams nepasiekiamoje vietoje.
2. Prietaisas privalo būti naudojamas tik pagal savo paskirtį, t.y., kaip vonios svarstyklės. Bet koks kitas naudojimas laikomas netinkamu ir pavojingu. Gamintojas neprisiima atsakomybės dėl žalos, padarytos netinkamai, neteisingai ar neracionaliai naudojant prietaisą. Prietaisas sukurtas asmeniniam naudojimui ir nėra skirtas komercinėms ar medicininėms reikmėms. Prietaisas sukurtas kūno svorio matavimu ir nėra skirtas sverti kitokius objektus.
3. Venkite bet kokių aplinkos trukdžių – vibracijos, elektros srovės, magnetinių laukų ir staigių temperatūros pokyčių, galinčių pakenkti svėrimo tikslumui. Norėdami išvengti per greito elementų išsekimo, stenkitės nepalikti pašalinių daiktų ant prietaiso kai juo nesinaudojate.
4. Jei prietaisas sugedo ar veikia nevienodai, išjunkite jį ir nebenaudokite. Dėl taisymo susisiekiu su autorizuotu IMETEC aptarnavimo centru.
5. Elementai sudaryti iš kenksmingų, aplinką teršiančių medžiagų. Išsikrovusių elementų nederėtų išmesti kartu su buitinėmis atliekomis, juos pašalinkite išmesdami į specialius kontenerius ar tam tikrose surinkimo vietose.
6. Kai nesinaudojate svarstyklėmis, rekomenduojame jas laikyti originalioje pakuotėje.

IMETEC dėkoja, kad renkatės šį produktą. Mes esame užtikrinti, kad jūs įvertinsite kokybę, patikimumą ir dėmesį pirkėjui; tai veiksniai, į kuriuos atsižvelgiant produktas buvo sukurtas ir pagamintas.

ĮŽANGA

IMETEC KŪNO RIEBALŲ IR VANDENS SVARSTYKLĖS

IMETEC kūno riebalų ir vandens svarstyklės skirtos nustatyti svorį ir kūno sudėtį (riebalinę ir vandens masę procentais asmens kūne) priklausomai nuo ūgio, amžiaus ir lyties. Šios svarstyklės yra veiksminga priemonė, padedanti stebėti savo fizinę būklę ir prisidedanti prie sveikesnio gyvenimo būdo. Prašome atidžiai perskaityti šias instrukcijas ir išsaugoti jas jei ateityje iškiltų klausimų.

KŪNO SUDĖTIS (RIEBALINĖ MASĖ, VANDENS PROCENTAI)

Žmogaus kūnas sudarytas iš dviejų pagrindinių masių:

- pirmoji masė tai raumenys, vanduo, kaulai, organai, vidaus organai ir kraujas

- antroji masė susideda vien tik iš riebalų ląstelių ir vadinama riebaline mase

Riebalinė masė kaupia energijos atsargas ir palaiko kūno šilumą, tačiau per didelis riebalų kiekis gali būti kenksmingas sveikatai (širdies ligų rizika, cholesterolis, ir kt.).

Riebalinės kūno masės indeksas gali būti kontroliuojamas fizinio pratimo ir maisto normavimo pagalba.

VEIKIMAS

Veikimas yra labai paprastas: IMETEC kūno riebalų ir vandens svarstyklų paviršiuje įdiegta speciali sistema, siunčianti silpną, žemo intensyvumo elektros srovę, kuri vartotojui yra visiškai nepavojinga. Srovė pereina per kūną ir skirtingai reaguoja į tai, ką sutinka (riebalinę masę, vanduo).

UAB „Krinona“ autorizuotas techninės priežiūros (serviso) centras

Šiaulių g. 50, Kaunas

tel.: (8-37) 215104

www.krinona.lt

Pavyzdžiui, raumenys ir organizmo audiniai savyje turi daug vandens: elektros srovė per vandenį prateka greičiau nei per riebalines ląsteles. Tai leidžia greitai ir tiksliai išmatuoti riebalinės masės ir vandens santykį bei stebėti asmens fizinę būklę.

NAUDOJIMOSI PATARIMAI

- Padėkite svarstykles ant lygaus, tvirto paviršiaus.
- Norėdami teisingai išmatuoti riebalinės masės ir vandens kiekį, ant svarstyklių lipkite basomis, visiškai sausomis pėdomis. Svarbu, kad pėdos būtų taisyklingoje padėtyje ant elektrodų.
- Visada sverkitės tuo pačiu metu kiekvieną dieną.
- Palaukite apie 15 minučių jei ką tik atsikėlėte, ir bent 2-3 valandas po to, kai pavalgėte.
- Palaukite mažiausiai 12 valandų jei buvote itin fiziškai aktyvūs.
- Riebalinės masės ir vandens santykio matavimus gali paveikti alkoholis, narkotikai, kofeinas.

Dėmesio:

- **Riebalinės masės ir vandens santykis laikomi parodomaisiais duomenimis, dėl tikslesnės informacijos konsultuokitės su daktaru ar dietologu.**

ATSARGUMO PRIEMONĖS

Svarstyklės nėra pavojaingos, bet jomis naudotis nerekomenduojama:

- Besilaukiančioms moterims
 - Stimuliatorių (pvz., širdies) ar kitokių medicininių prietaisų su elementais naudojoams
 - Žmonėms, turintiems aukštą temperatūrą
 - Vaikams iki 18 metų (svarstyklės nėra sukurtos taip, kad tikėtų asmenims iki 18)
 - Žmonėms, geriantiems vaistus nuo širdies ir kraujagyslių ligų
 - Žmonėms su dialize, edema kojose, sergantiems osteoporoze, mitybos sutrikimų turintiems asmenims
 - Profesionaliems sportininkams, kurių medžiagų apykaita skiriasi nuo nesportuojančių asmenų
- Sveriantis išvardintoms žmonių grupėms gautas svoris gali būti netikslus.

NAUDOJIMOSI INSTRUKCIJA

ELEMENTŲ AKTYVAVIMAS

- Nuo svarstyklių dugno nuimkite elementus apsaugančią kortelę (Z pav.).

SVĖRIMASIS KILOGRAMAIS AR STONAIŠ

Svarstyklių dugne yra mažas jungiklis, kurį nustačius ant „KG“, svoris bus matuojamas kilogramais, o ūgis – centimetrais. Jungiklį nustačius ant „ST“, svoris bus matuojamas stonais/svarais, o ūgis – pėdomis/coliais.

KAIP ĮJUNGTI SVARSTYKLES IR PASISVERTI

1. Pėda paspauskite dešinįjį apatinį svarstyklių kampą.



2. Ekrane pasirodys „88.88“, o tada „0.0“.



3. Užlipkite ant svarstyklių ir stovėkite nejudėdami, kad jūsų svoris būtų parodytas teisingai.

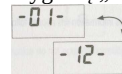


4. Svoris bus rodomas kelias sekundes, o tada svarstyklės išsijungs automatiškai.

ASMENINĖS INFORMACIJOS ĮVEDIMAS

1. Įjunkite svarstykles. Ekrane pasirodys „88.88“, o tada „0.0“.

2. Paspauskite nustatymo „SET“ mygtuką, kuris parodys naudotojo numerį. Norėdami padidinti naudotojo numerį spauskite ▲, o sumažinti - ▼. Numerių gali būti 12. Paspauskite nustatymo mygtuką „SET“, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą.



3. Tada atsiranda vyro/moters simbolis. Spauskite ▲ arba ▼ jei norite pakeisti lytį. Paspauskite nustatymo mygtuką „SET“, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą.



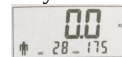
4. Įveskite amžių. Norėdami padidinti arba sumažinti amžių spauskite ▲ arba ▼. Amžiaus skalė apima nuo 10 iki 99 metų. Paspauskite nustatymo mygtuką „SET“, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą.



5. Įveskite ūgį. Spauskite ▲ arba ▼ norėdami pakeisti ir įvesti teisingą ūgį. Čia skalė apima nuo 100 cm iki 220 cm (nuo 1 m iki 2,20 m) arba nuo 3'4" iki 7'2". Paspauskite nustatymo mygtuką „SET“, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą.



6. „0.0“ ir asmeniniai duomenys, kuriuos įvedėte, pasirodys ekrane. Dabar prietaisas yra paruoštas rodyti riebalinę masę ir vandens kiekį organizme.



Pastaba:

- Naudotojas turi atlikti visus veiksmus nuo 1 iki 6. Tik tada įvesti duomenys bus išsaugoti.
- Jei programavimas bus pertrauktas, ekranas nušvis 10 sekundžių, o tada grįš prie svėrimo režimo.

RIEBALINĖS MASĖS IR VANDENS SANTYKIO MATAVIMAS

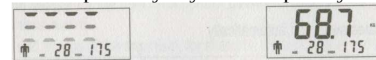
1. Pasirinkite naudotojo numerį naudodamiesi ▲ ir ▼ mygtukais.
2. Informacija apie pasirinkto naudotojo lytį, amžių ir ūgį bus parodyta ekrane, o tada pasirodys „0.0“.



3. Basomis pėdomis užlipkite ant svarstyklių, padus ir kulnus dėkite ant apskritimų.



Ekrane pasirodys žybsinčios punktyrinės linijos. Palaukite, kol jūsų svoris bus parodytas ekrane.



4. Likite ant svarstyklių. Ekrane pasirodys „0000“.



5. Po kelių sekundžių pasirodys riebalinės masės ir vandens kiekiai. Prieš tai tris kartus bus parodytas jūsų svoris.