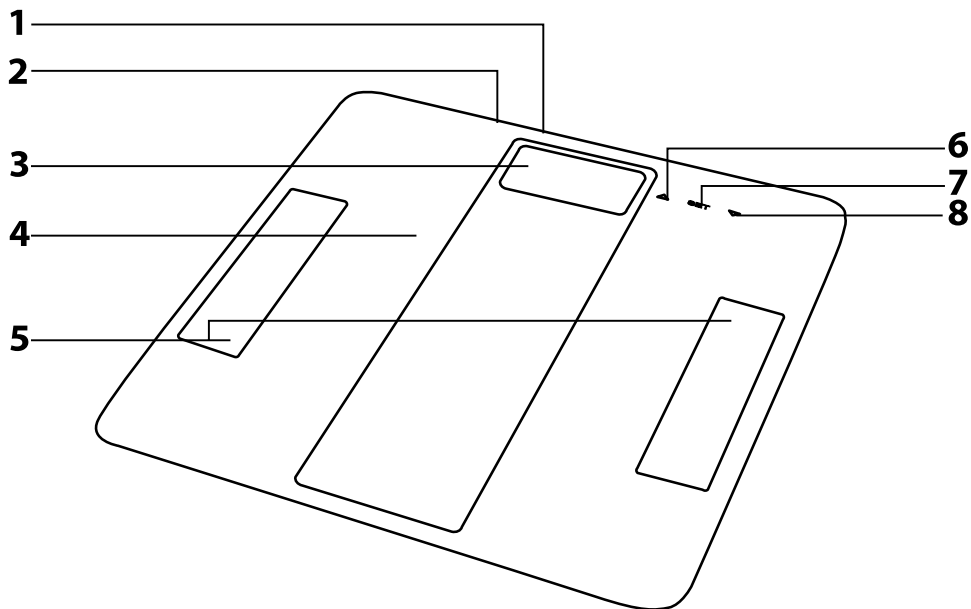




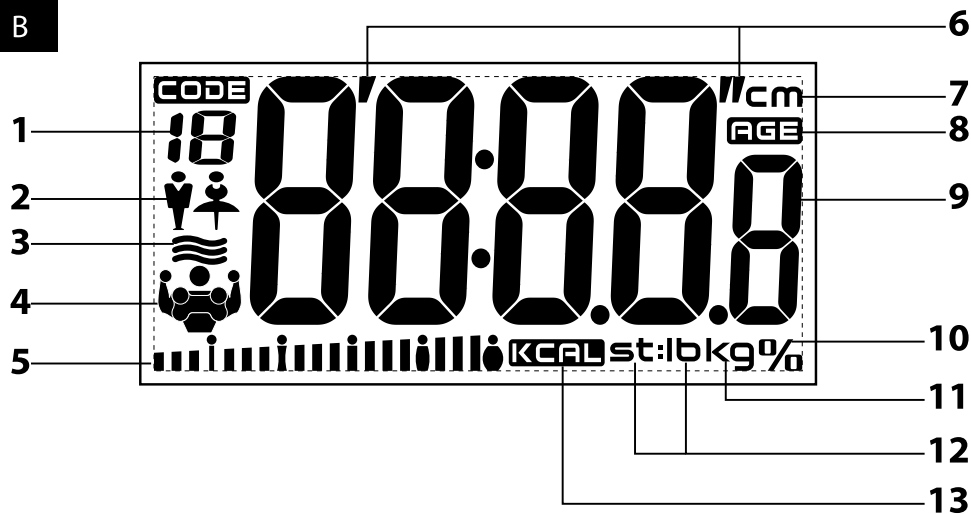
EL ■ Ζυγαριά για καλή φυσική κατάσταση με bluetooth

Μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου

A

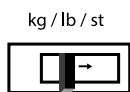


B

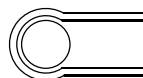


C

1



2



Ζυγαριά για καλή φυσική κατάσταση με bluetooth

Εγχειρίδιο χρήσης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Πριν από τη χρήση αυτής της συσκευής, διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης ακόμη και στην περίπτωση που είστε ήδη εξοικειωμένοι με τη χρήση παρόμοιων τύπων συσκευών. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης. Φυλάσσετε αυτό το εγχειρίδιο σε κάποιο ασφαλές σημείο όπου θα μπορείτε εύκολα να το βρείτε εάν το χρειαστείτε.
- Σας συνιστούμε να φυλάξετε τη χάρτινη συσκευασία, το υλικό συσκευασίας, την απόδειξη αγοράς μαζί με τη δήλωση ευθύνης του πωλητή ή την κάρτα εγγύησης τουλάχιστον για όσο διάστημα δικαιούστε αποζημίωση για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα της συσκευής. Σε περίπτωση μεταφοράς της συσκευής, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αρχική της συσκευασία.
- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για χρήση σε σπίτια, γραφεία και πα-

ρεμφερείς χώρους. Μην τη χρησιμοποιείτε για επαγγελματικούς, ιατρικούς ή άλλους σκοπούς.

- Η παρούσα συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά και άτομα με σωματική, αισθητηριακή ή νοητική αναπηρία, ή από άτομα χωρίς εμπειρία και γνώσεις μόνο εφόσον επιβλέπονται από κατάλληλο άτομο.
- Τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικό χώρο, μην την τοποθετείτε σε ασταθείς επιφάνειες ή κοντά σε φωτιά και άλλες πηγές θερμότητας.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή απευθείας στο ηλιακό φως ή σε χώρο με αυξημένη υγρασία και μην τη χρησιμοποιείτε σε υπερβολικά σκονισμένο περιβάλλον.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι τοποθετημένη σε επίπεδη, λεία, σκληρή και σταθερή επιφάνεια. Αυτό ισχύει ειδικά κατά τη χρήση της συσκευής. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει το ενδεχόμενο ανακριβούς μέτρησης.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή κοντά σε ισχυρό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.
- Πριν ανεβείτε στην επιφάνεια ζύ-

γησης, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι υγρή και ότι τα πόδια σας δεν είναι βρεγμένα. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης.

- Μην πηδάτε στη συσκευή και μην υπερβαίνετε τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης. Αυτό ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στη συσκευή.
- Στη λειτουργία ζύγισης με μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων, είναι απαραίτητο να στέκεστε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης με καθαρά, γυμνά πόδια, ενώ και τα δύο πόδια σας πρέπει να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια.
- Τα ποσοστά της μέτρησης οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα είναι μόνο ενδεικτικά. Παρακαλούμε μη στηρίζετε ιατρικές διαγνώσεις στα αποτελέσματα αυτά. Αν το ποσοστό λιπώδους ιστού και το επίπεδο ενυδάτωσης διαφέρουν σημαντικά από το φυσιολογικό, συνιστούμε να συμβουλευτείτε για αυτήν την κατάσταση ένα γιατρό ή ένα διαιτολόγο. Για συστάσεις σχετικά με τις κατάλληλες ενέργειες για την επίτευξη του ιδανικού σωματικού βάρους, συμβουλευτείτε επίσης το γιατρό ή το διαιτολόγο σας.
- Οι αποκλίσεις στη μέτρηση του

ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα ενδέχεται να είναι μεγαλύτερες σε άτομα άνω των 70 ετών και σε επαγγελματίες αθλητές.

- Τα αποτελέσματα της μέτρησης μπορεί είναι αλλοιωμένα μετά από έντονη άσκηση, έντονη αφυδάτωση του οργανισμού ή όταν βρίσκεστε σε κάποια έντονη δίαιτα για την απώλεια βάρους.
- Η μέτρηση του ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στον οργανισμό δεν συνιστάται για:
 - άτομα με βηματοδότη ή άλλα ιατρικά εμφυτεύματα,
 - εγκύους,
 - άτομα με συμπτώματα οίδηματος (πρήξιμο) ή άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία με αιμοκάθαρση.
- Τα παιδιά κάτω των 10 ετών και οι ηλικιωμένοι άνω των 100 ετών πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο στη λειτουργία ζύγισης.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή ως επιφάνεια για την τοποθέτηση αντικειμένων. Αποθηκεύετε τη σε οριζόντια θέση και διασφαλίστε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα επάνω της.
- Εάν αποφασίσετε να μη χρησιμο-

ποιήσετε τη συσκευή για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των 3 μηνών), αφαιρέστε τις μπαταρίες. Εάν παρουσιαστεί διαρροή υγρών της μπαταρίας μέσα στη συσκευή μπορεί να προκληθεί ζημιά.

- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες σε αυτήν τη συσκευή.
- Φυλάσσετε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά γιατί είναι επικίνδυνες. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί καταπιεί μια μπαταρία, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Διατηρείτε τη συσκευή καθαρή. Όταν καθαρίζετε τη συσκευή, να ακολουθείτε τις οδηγίες του κεφαλαίου «Καθαρισμός και συντήρηση». Μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή άλλο υγρό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Μην επισκευάζετε τη συσκευή μόνοι σας και μην πραγματοποιείτε τροποποιήσεις σε αυτήν. Όλες οι επισκευές ή οι τροποποιήσεις πρέπει να εκτελούνται σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις. Επεμβαίνοντας οι ίδιοι στη συσκευή διατρέχετε τον κίνδυνο να ακυρώσετε τα δικαιώματά σας στο πλαίσιο της εγγύησης για ανεπαρκή απόδοση ή κακή ποιότητα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

- A1** Διακόπτης εναλλαγής μονάδων ζύγισης (δεν απεικονίζεται) βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς.
- A2** Διαμερίσματα μπαταριών (δεν απεικονίζεται) βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς.
- A3** Οθόνη LCD
- A4** Επιφάνεια ζύγισης από σκληρυμένο γυαλί ασφαλείας πάχους 6 mm
- A5** Μεταλλικά ηλεκτρόδια για τη μέτρηση ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στο σώμα.
- A6** Κουμπί αφής ▲
- A7** Κουμπί αφής SET
- A8** Κουμπί αφής ▼

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- B1** Προσωπικός κωδικός χρήστη
- B2** Φύλο (άνδρας/γυναίκα)
- B3** Ποσοστό νερού στο σώμα
- B4** Ποσοστό οστικής μάζας, λίπους και μυϊκού ιστού
- B5** Γραφική αναπαράσταση του μετρηθέντος ποσοστού σωματικού λίπους
- B6** Μονάδα μέτρησης μήκους στο αγγλοσαξονικό σύστημα
- B7** Μονάδα μέτρησης μήκους στο μετρικό σύστημα
- B8** Ηλικία
- B9** Αποτέλεσμα μέτρησης
- B10** Ποσοστό επί τοις εκατό
- B11** Μονάδα μέτρησης βάρους στο μετρικό σύστημα
- B12** Μονάδα μέτρησης βάρους στο αγγλοσαξονικό σύστημα
- B13** Μονάδα ενέργειας

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

- Αυτή η προσωπική ζυγαριά φυσικής κατάστασης διαθέτει μια λειτουργία για τη μέτρηση και την ανάλυση σωματικών παραμέτρων. Μέτρηση του ποσοστού οστικής μάζας, λίπους, μυϊκού ιστού και νερού στον οργανισμό βασίζεται στη μέθοδο ανάλυσης με βιοηλεκτρική εμπέδηση (BIA). Η μέθοδος BIA επιτρέπει τον προσδιορισμό αυτών των τιμών με βάση την αντίσταση του ανθρώπινου ιστού στο ηλεκτρικό ρεύμα, η οποία υπολογίζεται μέσω ενός ασθενούς ηλεκτρικού παλμού. Τα ποσοστά υπολογίζονται με βάση τις διαφορές στην αντίσταση του εκάστοτε ιστού στο ηλεκτρικό ρεύμα. Οι μετρηθείσες τιμές δεν μπορούν να αθροιστούν.
- Ο ηλεκτρικός παλμός αποστέλλεται και η απόκριση λαμβάνεται από τα μεταλλικά ηλεκτρόδια **A5**, τα οποία βρίσκονται στην επιφάνεια ζύγισης **A4** με τέτοιο τρόπο ώστε το κύκλωμα της μέτρησης να κλείνει όταν και τα δύο πόδια βρίσκονται επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A4**.

ΠΗΓΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

- Δύο μπαταρίες τύπου AAA (2x 1.5 V) χρησιμοποιούνται για την τροφοδοσία αυτής της ζυγαριάς και παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Αφαιρέστε το κάλυμμα του διαμερίσματος μπαταριών **A2** και τοποθετήστε τις μπαταρίες μέσα σε αυτό. Βεβαιωθείτε ότι τηρείται η σωστή πολικότητα και ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά στη θέση τους. Κλείστε το κάλυμμα.
- Αντικαταστήστε τις μπαταρίες όταν εμφανιστεί στην οθόνη **A3** η ένδειξη «Lo» (χαμηλή στάθμη μπαταρίας) ή αν η οθόνη **A3** δεν ανάψει μόλις ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης **A4** ή όταν πατηθεί το κουμπί SET **A7**.
- Εάν αποφασίσετε να μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των 3 μηνών), αφαιρέστε τις μπαταρίες.



Προσοχή:

Χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες τύπου AAA για την τροφοδοσία της ζυγαριάς. Μη συνδυάζετε παλιές και καινούριες μπαταρίες και μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδη, λεία, σκληρή και σταθερή επιφάνεια. Μην την τοποθετείτε σε χαλί ή άλλη μαλακή επιφάνεια γιατί το αποτέλεσμα της ζύγισης μπορεί να είναι ανακριβές.
- Όταν ζυγίζετε, μένετε ακίνητοι και μη κινείστε. Για να μπορείτε να συγκρίνετε τα αποτελέσματα της ζύγισης, πρέπει να ζυγίζετε την ίδια ώρα της ημέρας, ιδανικά το πρωί. Τα αποτελέσματα επηρεάζονται από τα ρούχα που φοράτε καθώς και από τις τροφές και τα ποτά που καταναλώνετε πριν ζυγιστείτε.
- Για τη ζύγιση με μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων απαιτούνται γυμνά πόδια, ενώ και τα δύο σας πόδια πρέπει να είναι τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια **A5**.

1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ

- Η ζυγαριά διαθέτει μια λειτουργία «Auto-On», η οποία ξεκινά αυτόματα τη διαδικασία ζύγισης αμέσως μόλις ανεβείτε στην επιφάνεια ζύγισης **A4**.
- Σταθείτε και με τα δύο πόδια επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A4** και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η μέτρηση του βάρους στην οθόνη **A3**. Η μέτρηση βάρους που εμφανίζεται θα αναβοσβήσει μία φορά και η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί.
- Πριν απενεργοποιηθεί αυτόματα η ζυγαριά, μπορείτε να αυξήσετε το φορτίο επάνω της και να συνεχίσετε τη ζύγιση. Για μια καινούρια μέτρηση βάρους, κάθε επόμενο φορτίο πρέπει να ζυγίζει τουλάχιστον 2 kg. Για παράδειγμα, εάν επιθυμείτε να ζυγίσετε το παιδί σας, πρώτα ζυγίζετε εσείς, κι έπειτα σήκωστε το παιδί σας χωρίς να κατεβείτε από τη ζυγαριά και ζυγίζετε μαζί. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα δείτε το συνολικό βάρος. Το βάρος του παιδιού σας ισούται με τη διαφορά μεταξύ του τρέχοντος και του προηγούμενου βάρους.

2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ ΜΕ ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

- Πατήστε το κουμπί SET **A7** και εισαγάγετε τις προσωπικές σας παραμέτρους. Κατά την πρώτη ενεργοποίηση και μετά την τοποθέτηση καινούριων μπαταριών, οι προεπιλεγμένες παράμετροι έχουν ως εξής: προσωπικός κωδικός χρήστη – 01, φύλο – γυναίκα, ύψος 165 cm (5'05,0") και ηλικία 25 έτη. Το εύρος ρύθμισης των προσωπικών παραμέτρων έχει ως εξής: προσωπικός κωδικός χρήστη 01–12, φύλο – γυναίκα/άνδρας, ύψος 100 έως 250 cm (3'03,5" – 8'02,5") και ηλικία 10 έως 100 έτη.
- Για να επιλέξετε τον προσωπικό κωδικό χρήστη, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A6** και **A8**. Για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί SET **A7**. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A6** και **A8** για να επιλέξετε ένα φύλο και να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας πατώντας το κουμπί SET **A7**. Με τον ίδιο τρόπο, ρυθμίστε το ύψος και την ηλικία. Η ρύθμιση των παραμέτρων επιτυγχάνεται αν το κουμπί **A6** ή **A8** κρατηθεί πατημένο. Μόλις εισαγάγετε την ηλικία σας, πατήστε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A4** ή περιμένετε 6 δευτερόλεπτα. Η οθόνη **A3** θα εμφανίσει μηδενικό βάρος και, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



Σημείωση:

Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί στη λειτουργία ρύθμισης παραμέτρων μέσα σε 6 δευτερόλεπτα, θα εμφανιστεί μηδενικό βάρος στην οθόνη **A3**. Αυτό υποδεικνύει ότι η ζύγιση με μέτρηση και ανάλυση σωματικών παραμέτρων έχει ξεκινήσει. Οι παράμετροι που είχαν οριστεί στη ζυγαριά πριν από τη μετάβαση στη λειτουργία ζύγισης αποθηκεύονται αυτόματα στη μνήμη. Πατώντας παρατεταμένα το κουμπί SET **A7** για 3 δευτερόλεπτα, θα επιστρέψετε στη λειτουργία ρύθμισης προσωπικών παραμέτρων.

- Για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά, πατήστε το κουμπί SET **A7**. Στην οθόνη **A3** θα εμφανιστούν οι παράμετροι του τελευταίου χρήστη ή η προεπιλεγμένη ρύθμιση. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **A6** και **A8** για να επιλέξετε έναν κωδικό χρήστη, στον οποίο θα αποθηκεύονται οι προσωπικές σας παράμετροι. Πατήστε στην επιφάνεια ζύγισης **A4** με το πόδι σας. Στην οθόνη **A3** θα εμφανιστεί μηδενικό βάρος. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας είναι καθαρά και στεγνά, έπειτα σταθείτε επάνω στην επιφάνεια ζύγισης **A4** έτσι ώστε και τα δύο πόδια σας να βρίσκονται επάνω στα ηλεκτρόδια **A5**. Σε αντίθετη περίπτωση, δεν θα πραγματοποιηθεί μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων. Σταθείτε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η μέτρηση βάρους που εμφανίζεται στην οθόνη **A3**. Η μέτρηση βάρους θα αναβοσβήσει μία φορά. Έπειτα, ακολουθεί η μέτρηση και ανάλυση των σωματικών παραμέτρων. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, η οθόνη **A3** θα εμφανίσει σταδιακά τρεις φορές τη μέτρηση βάρους, το ποσοστό σωματικού λίπους επί τοις εκατό % μαζί με μια γραφική αναπαράσταση του ποσοστού σωματικού λίπους, την περιεκτικότητα του σώματος σε λίπος, την περιεκτικότητα του σώματος σε νερό επί τοις εκατό %, το ποσοστό του μυϊκού ιστού επί τοις εκατό %, το ποσοστό της οστικής μάζας επί τοις εκατό % και τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας σε kcal (BMR). Έπειτα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Το αποτέλεσμα της μέτρησης θα αποθηκευτεί στη μνήμη και θα εμφανιστεί στην οθόνη **A3** κατά την επόμενη μέτρηση.

3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

- Το ανθρώπινο σώμα περιέχει κατά μέσο όρο 45–85 % νερό, ενώ η περιεκτικότητα νερού στους μύες μας περίπου 90% και στον λιπώδη ιστό περίπου 45 %. Αν και το σώμα ενός βρέφους μπορεί να έχει περιεκτικότητα σε νερό έως και 85 %, με την αύξηση της ηλικίας η περιεκτικότητά σε νερό μειώνεται, οι πρωτεΐνες του σώματος αφυδατώνονται και τα εξωκυτταρικά υγρά χάνονται. Για αυτόν το λόγο, το σώμα των νεογέννητων ανθρώπων έχει περιεκτικότητα σε νερό χαμηλότερη από 55 %. Οι άνδρες στην παραγωγική ηλικία έχουν κατά μέσο όρο 62 % περιεκτικότητα σε νερό και οι γυναίκες 56 %. Η χαμηλότερη τιμή για τις γυναίκες οφείλεται στο ότι έχουν μεγαλύτερο ποσοστό σωματικού λίπους.

- Για τους άντρες, το φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους κυμαίνεται στο εύρος 15–25 %. Για λόγους φυσιολογίας, οι γυναίκες έχουν ποσοστό σωματικού λίπους 18–28 %. Το ποσοστό του λίπους αυξάνεται με την ηλικία, π.χ. ένα ποσοστό σωματικού λίπους 33–35 % είναι αρκετά φυσιολογικό για μια γυναίκα άνω των 50 ετών.

Ηλικία	Γυναίκες		Άντρες		Αξιολόγηση της κατάστασης	Γραφική αναπαράσταση (εμφανίζεται στην οθόνη)
	Σωματικό λίπος (%)	Ενδοτέλεση (%)	Σωματικό λίπος (%)	Ενδοτέλεση (%)		
	4,0–16,0	66,0–57,8	4,0–11,0	66,0–61,2	Πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■■
	16,1–20,5	57,7–54,7	11,1–15,5	61,1–58,1	Χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■
≤ 30	20,6–25,0	54,6–51,6	15,6–20,0	58,0–55,0	Φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■
	25,1–30,5	51,5–47,8	20,1–24,5	54,9–51,9	Υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■ ■■■
	30,6–60,0	47,7–27,5	24,6–60,0	51,8–27,5	Πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■■
	4,0–20,0	66,0–55,0	4,0–15,0	66,0–58,4	Πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■■
	20,1–25,0	54,9–51,6	15,1–19,5	58,3–55,3	Χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■
> 30	25,1–30,0	51,5–48,1	19,6–24,0	55,2–52,3	Φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■
	30,1–35,0	48,0–44,7	24,1–28,5	52,2–49,2	Υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■ ■■■
	35,1–60,0	44,6–27,5	28,6–60,0	49,1–27,5	Πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους	■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■■



Σημείωση:

Οι πληροφορίες που αναφέρονται παραπάνω έχουν απλώς πληροφοριακό χαρακτήρα.

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Κατά την ανάλυση των σωματικών παραμέτρων και των τιμών μέτρησης υπολογίζεται και η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας (BMR). Αυτή είναι η απαραίτητη ενέργεια για τη διασφάλιση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού σε ακινησία, ανά 24 ώρες. Για τον υπολογισμό της BMR λαμβάνεται υπόψη το βάρος, το ύψος, η ηλικία και το φύλο. Οποιαδήποτε νοσητική ή φυσική δραστηριότητα, όπως, για παράδειγμα, το τρέξιμο, το περπάτημα, κ.λπ. αυξάνει την καταναλωμένη ενέργεια, γεγονός που πρέπει να αντικατοπτρίζεται στη συνολική ημερήσια πρόσληψη ενέργειας. Όσο πιο δραστήριο είναι ένα άτομο, τόσο πιο υψηλή είναι η ημερήσια κατανάλωση ενέργειας.
- Αν θέλετε να χάσετε βάρος, η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι η τήρηση της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας, μια ισορροπημένη διατροφή και επαρκής σωματική δραστηριότητα.

5. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- Εάν εμφανιστεί ένα «C» στην οθόνη **A4** όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά, σημαίνει ότι προέκυψε σφάλμα κατά τη ζύγιση. Ζυγίστετε ξανά.
- Σε περίπτωση υπέρβασης της μέγιστης ικανότητας ζύγισης, εμφανίζεται στην οθόνη **A3** η ένδειξη «Err». Για να αποτρέψετε τυχόν ζημιές στη ζυγαριά, πρέπει να κατεβείτε από την επιφάνεια ζύγισης **A4**.
- Σε περίπτωση που εμφανιστεί η ένδειξη «ErrL» στην οθόνη **A3**, το ποσοστό του σωματικού λίπους που μετρήθηκε είναι πολύ χαμηλό.
- Σε περίπτωση που εμφανιστεί η ένδειξη «ErrL» στην οθόνη **A3**, το ποσοστό του σωματικού λίπους που μετρήθηκε είναι πολύ υψηλό.

- Όταν η ένδειξη «Lo» εμφανιστεί στην οθόνη **A3**, η μπαταρία έχει σχεδόν εξαντληθεί.

6. ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

- Ο διακόπτης **A1** σας επιτρέπει να επιλέξετε μονάδες μέτρησης είτε του μετρικού (kg) είτε του αγγλοσαξονικού (lb, st) συστήματος.
- Η εμφάνιση και η θέση του διακόπτη **A1** εξαρτάται από τον τύπο της ζυγαριάς. Για να αλλάξετε τη μονάδα κάντε τα εξής:
 - μετακινήστε το διακόπτη στην απαιτούμενη θέση kg-lb-st, βλέπε εικόνα **C1**.
 - πατήστε το διακόπτη, όταν η ζυγαριά είναι ενεργοποιημένη, βλέπε εικόνα **C2**.
- Όταν πατήσετε το κουμπί **A1** για πρώτη φορά, η οθόνη **A3** θα εμφανίσει τις εκκλιόμενες επιλεγμένες μονάδες μέτρησης. Πατήστε πάλι το κουμπί **A1** για μετατροπή των μονάδων.



Σημείωση:

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

7. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ

- Η μέγιστη ικανότητα ζύγισης είναι 180 kg / 400 lb. Σε περίπτωση υπέρβασης της μέγιστης ικανότητας ζύγισης, εμφανίζεται στην οθόνη **A3** η ένδειξη «Err». Για να αποτρέψετε τυχόν ζημιές στη ζυγαριά, πρέπει να κατεβείτε από την επιφάνεια ζύγισης **A4**.
- Η ακρίβεια της ζύγισης $\pm 0,1 \text{ kg} / \pm 0,2 \text{ lb}$ δεν εξασφαλίζεται για αντικείμενα που ζυγίζουν λιγότερο από 2 kg / 4,4 lb.

8. ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΓΙΑ ΦΟΡΗΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Αυτή η ζυγαριά επιτρέπει την αποθήκευση και αναζήτηση αποτελεσμάτων μέτρησης με τη χρήση μιας εφαρμογής για φορητές συσκευές. Οι τιμές μέτρησης μεταφέρονται σε μία φορητή συσκευή με τη χρήση της τεχνολογίας Bluetooth. Στην εφαρμογή, τις τιμές αυτές εισάγονται σε ένα κενό γράφημα, στο οποίο μπορείτε να παρακολουθήσετε την εξέλιξη των επιμέρους παραμέτρων. Επίσης, η εφαρμογή αυτή επιτρέπει τη ρύθμιση ατομικών προφίλ χρηστών και της γλώσσας επικοινωνίας (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR ή GR).
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής στη φορητή σας συσκευή. Πραγματοποιήστε είσοδο στο κατάστημα εφαρμογών «AppStore» ή «GooglePlay». Αναζητήστε και πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής με τίτλο «SencorHealth». Εάν διαθέτετε εγκατεστημένη εφαρμογή ανώνυμων κωδικών QR στη φορητή σας συσκευή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον κωδικό QR που βρίσκεται στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς για να βρείτε και να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής.
- Η εφαρμογή που υποστηρίζει την έκδοση Bluetooth 4.0 και λειτουργικό σύστημα iOS 7.0/Android 4.3 ή μεταγενέστερο και είναι συμβατή με iPhone4s ή μεταγενέστερες εκδόσεις, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2, κ.λπ. Η εφαρμογή αυτή δεν είναι βελτιστοποιημένη για υπολογιστές ταμπλέτες. Οι οδηγίες για το λογισμικό που ενημερώνεται διαρκώς βρίσκονται στην εφαρμογή.
- Για την αποστολή των τιμών μέτρησης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία Bluetooth είναι ενεργοποιημένη στη φορητή σας συσκευή. Πατήστε στην επιφάνεια ζύγισης **A4** με το πόδι σας. Δεν χρειάζεται να γίνει σύζευξη των συσκευών. Η σύζευξη θα πραγματοποιηθεί αυτόματα. Το εύρος σήματος του Bluetooth είναι περίπου 5 έως 10 μέτρα.
- Εάν το λογισμικό δεν μπορεί να συγκεντρώσει τις τιμές μέτρησης, βεβαιωθείτε ότι:
 - η φορητή σας συσκευή υποστηρίζει έκδοση Bluetooth 4.0 ή μεταγενέστερη,
 - το Bluetooth είναι ενεργοποιημένο στη φορητή σας συσκευή,
 - η φορητή συσκευή βρίσκεται εντός του εύρους του σήματος του Bluetooth,
 - έχει πραγματοποιηθεί σύνδεση με μία μόνο φορητή συσκευή,
 - η μπαταρία στη ζυγαριά σας δεν έχει σχεδόν εξαντληθεί.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε τη ζυγαριά, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρώς υγρό πανί. Στη συνέχεια, ακουμπάτε όλες τις επιφάνειες για να είναι εντελώς στεγνές. Βεβαιωθείτε ότι όταν καθαρίζετε δεν εισχωρεί νερό στο διαμέρισμα μπαταριών **A2**.
- Για τον καθαρισμό, μην χρησιμοποιείτε σύρμα, διαβρωτικά καθαριστικά προϊόντα, διαλύτες, κ.λπ. Κάτι τέτοιο μπορεί να καταστρέψει την επιφάνεια που καθαρίζετε.
- Μην βυθίζετε τη ζυγαριά σε νερό ή άλλο υγρό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Πηγή τροφοδοσίας.....	2 x 1,5V μπαταρίες τύπου AAA
Ικανότητα ζύγισης.....	180 kg / 400 lb
Ακρίβεια ζύγισης.....	0,1 kg / 0,2 lb
Επιλογή μονάδας βάρους.....	kg / st / lb
Εύρος μέτρησης σωματικού λίπους.....	4–60 %
Ακρίβεια μέτρησης σωματικού λίπους.....	0,1 %
Εύρος μέτρησης για το ποσοστό νερού στο σώμα.....	27,5–66 %
Ακρίβεια μέτρησης νερού στο σώμα.....	0,1 %
Εύρος μέτρησης μυϊκού ιστού.....	20–56 %
Ακρίβεια μέτρησης μυϊκού ιστού.....	0,1 %
Εύρος μέτρησης οστικής μάζας.....	2–20 %
Ακρίβεια μέτρησης οστικής μάζας.....	0,1 %
Ακρίβεια υπολογισμού της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων (BMR).....	1 kcal
Μνήμη.....	για 12 χρήστες

Διατηρούμε το δικαίωμα να αλλάξουμε το κείμενο και τις τεχνικές προδιαγραφές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Απορρίψτε τα χρησιμοποιημένα υλικά συσκευασίας σε κάποιο κέντρο απορριμμάτων του δήμου σας.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



Οι μπαταρίες περιέχουν ουσίες επιβλαβείς για το περιβάλλον και άρα δεν κατατάσσονται στα τυπικά κοινά απορρίμματα. Παραδώστε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες, για τη σωστή απόρριψή τους, σε τοποθεσίες που προορίζονται για τη συλλογή μπαταριών.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Όταν προορίζεται η πρωτότυπα έγγραφα φέρουν αυτό το σύμβολο, αυτό σημαίνει ότι τα μεταχειρισμένα ηλεκτρικά ή ηλεκτρονικά προϊόντα δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα. Για την ορθή απόρριψη, ανανέωση και ανακύκλωση, παραδώστε τη συσκευή σε καθορισμένα σημεία συλλογής. Εναλλακτικά, σε κάποιες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή άλλες ευρωπαϊκές χώρες μπορείτε να επιστρέψετε τη συσκευή στο τοπικό κατάστημα από όπου την αγοράσατε και να προμηθευτείτε μια νέα συσκευή εφάμιλλης ποιότητας.

Η ορθή απόρριψη αυτού του προϊόντος συμβάλλει στην εξοικονόμηση πολύτιμων φυσικών πόρων και προστατεύει το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία που διαφορετικά θα επηρεάζονταν από την ακατάλληλη απόρριψη των απορριμμάτων. Συμβουλευτείτε τις τοπικές αρχές ή κάποια μονάδα συλλογής απορριμμάτων για περισσότερες λεπτομέρειες.

Σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς, ενδεχομένως να επιβάλλονται πρόστιμα για εσφαλμένη απόρριψη αυτού του τύπου απορριμμάτων.

Για επιχειρήσεις με έδρα σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εάν θέλετε να απορρίψετε τις ηλεκτρικές ή ηλεκτρονικές συσκευές, ζητήστε τις απαραίτητες πληροφορίες από το κατάστημα πώλησης ή τον προμηθευτή σας.

Απόρριψη σε άλλες χώρες εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Αυτό το σύμβολο ισχύει στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε αυτό το προϊόν, ζητήστε τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή μέθοδο απόρριψής από το τοπικό συμβούλιο ή το κατάστημα αγοράς.



Αυτό το προϊόν πληροί τις βασικές απαιτήσεις των σχετικών οδηγιών της Ε.Ε.

H SENCOR δηλώνει δια του παρόντος ότι το μοντέλο συσκευής ραδιοσυχνότητας με αριθμό SBY 8000BK συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Για το πλήρες κείμενο της Δήλωσης Συμμόρφωσης ΕΕ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.sencor.eu.