

D	8 in 1 Diagnose Waage mit Bluetooth
NL	8 in 1 Diagnose Weegschaal Met Bluetooth
F	8 in 1 Diagnostic Balance avec Bluetooth
E	8 in 1 Báscula de baño con Bluetooth
I	Bilancia Diagnostica 8 in 1 con Bluetooth
GB	8 in 1 Diagnostic Scales With Bluetooth
PL	8 in 1 Diagnostic waga z Bluetooth
H	8 az 1-ben diagnosztikai mérleg Bluetooth funkcióval
UA	Діагностичні Ваги 8-В-1 з Bluetooth
RUS	Тестовые весы с Bluetooth, функции 8 в 1
AR	ميزان تشخيصي 8 في 1 مزود Bluetooth

Bedienungsanleitung/Garantie	04
Gebruiksaanwijzing	12
Mode d'emploi	19
Instrucciones de servicio	26
Istruzioni per l'uso	33
Instruction Manual	40
Instrukcja obsługi/Gwarancja	47
Használati utasítás	54
Інструкція з експлуатації	61
Руководство по эксплуатации	68
دليل التعليمات	80

D NL F E I GB PL H UA RUS AR

8 IN 1 DIAGNOSE WAAGE MIT BLUETOOTH PW 5653 BT

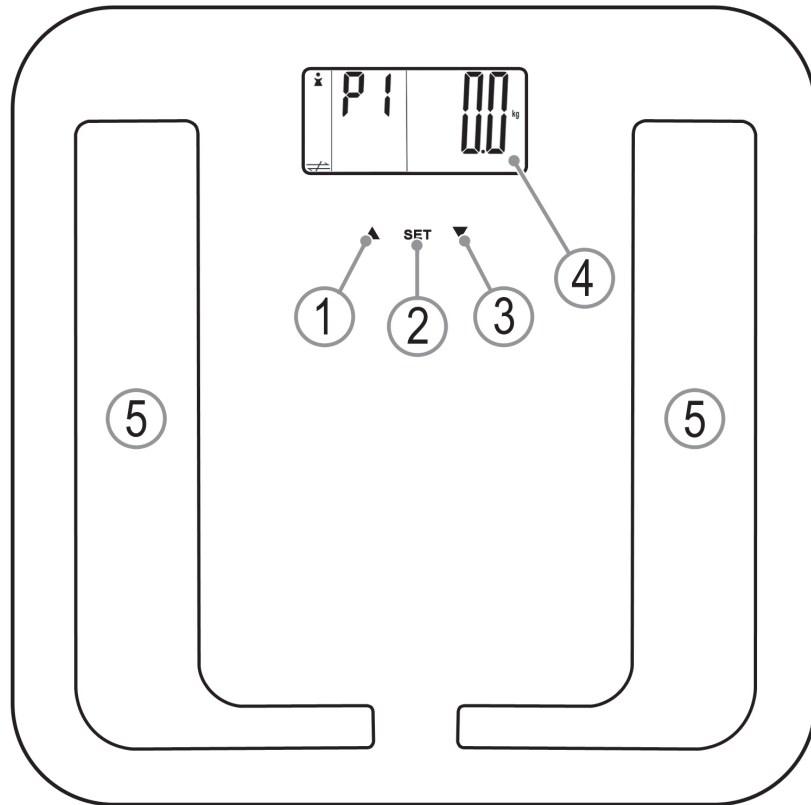


CE

AEG
perfekt in form und funktion

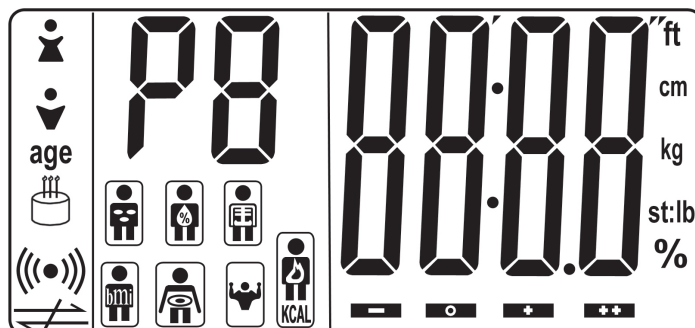
3 Übersicht der Bedienelemente

Overzicht van de bedieningselementen • Liste des différents éléments de commande • Indicación de los elementos de manejo
 Elementi di comando • Overview of the Components • Przegląd elementów obsługi • A kezelőelemek áttekintése
 Огляд елементів управління • Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • شاشة العرض



Instrukcja obsługi

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Mamy nadzieję, że użytkowanie urządzenia przyniesie Państwu satysfakcję.

Spis treści

Uwagi ogólne	47
Symbole użyte w tej instrukcji obsługi	47
Dzieci	47
Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia	47
Obsługa baterii	48
Założenie baterii	48
Przegląd elementów obsługi	48
Dane techniczne	49
Informacje dotyczące wagi analizującej	49
Informacja dotycząca Bluetooth	49
Informacja dotycząca aplikacji "Smart Scale"	49
Wymagania systemowe do użytkowania aplikacji	49
Pierwsze użycie wraz z aplikacją	49
Użytkowanie	50
Ważenie	50
Zapisywanie danych personalnych	50
Pomiar i analiza	50
Ocena wyników	51
Tkanka tłuszczowa	51
Znaczenie wody dla naszego zdrowia	51
Udział procentowy tłuszczu w organizmie	51
Udział procentowy wody w ciele	51
Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej	52
BMR (Basal Metabolic Rate / Wydatek energii)	52
Wartości odniesienia: dzienna dawka	
kiloKalorii bez aktywności fizycznej	52
BMI (Body Mass Index)	52
Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI	52
Komunikaty o błędach	52
Czyszczenie	52
Ogólne warunki gwarancji	53
Usuwanie	53
Usuwanie baterii	53
Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”	53

Uwagi ogólne

Przed uruchomieniem urządzenia proszę bardzo dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Proszę zachować ją wraz z kartą gwarancyjną, paragonem i w miarę możliwości również kartonem z opakowaniem wewnętrznym. Przekazując urządzenie innej osobie, oddaj jej także instrukcję obsługi.

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku prywatnego, niekomercyjnego.
- Korzystać z urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie używać uszkodzonego urządzenia.

- Trzymać z dala od gorąca, bezpośredniego nasłonecznienia, wilgoci (nigdy nie zanurzać w płynach) oraz ostrych krawędzi.
- W razie awarii proszę nie naprawiać urządzenia samemu, lecz skorzystać z pomocy autoryzowanego specjalisty.
- Prosimy pamiętać o podanych dalej „Specjalnych wskazówkach dotyczących bezpiecznego użytkowania”.

Symbole użyte w tej instrukcji obsługi

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika są specjalnie wyróżnione. Koniecznie stosuj się do tych wskazówek, aby uniknąć wypadków i uszkodzenia urządzenia.

⚠ OSTRZEŻENIE:

Ostrzega przed zagrożeniami dla zdrowia i wskazuje na potencjalne ryzyko obrażeń.

⚠ UWAGA:

Wskazuje na potencjalne zagrożenia dla urządzenia lub innych przedmiotów.

ℹ WSKAZÓWKA:

Wyróżnia porady i informacje ważne dla użytkownika.

Dzieci

- Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.).

⚠ OSTRZEŻENIE!

Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią. **Niebezpieczeństwo uduszenia!**

- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem.

Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE:

Jeśli powierzchnia ważąca jest wilgotna, lub są na niej krople wody, najpierw należy ją wytrzeć do sucha lub je usunąć. Występuje **niebezpieczeństwo poślizgnięcia**.

⚠ UWAGA:

- Proszę ostrożnie obchodzić się z wagą, ponieważ jest to instrument pomiarowy. Proszę nie upuścić jej i nie wskakiwać na nią.
- Proszę nie obciążać wagi więcej niż do 150 kg (330,69 lb, 23:62 st:lb) w przeciwnym razie mogą Państwo spowodować uszkodzenie urządzenia.
- W czasie przenoszenia lub gdy nie jest używana, waga powinna zawsze znajdować się w pozycji poziomej.
- Z wagi do pomiaru ilości tkanki tłuszczowej nie powinny korzystać:
 - Dzieci poniżej 10 roku życia oraz osoby dorosłe powyżej 99 roku życia

48 Język polski

- Osoby, u których występuje gorączka, obrzęk lub chore na osteoporozę
- Osoby przechodzące leczenie dializami
- Osoby z wszczepionym stymulatorem serca
- Osoby przechodzące farmakologiczne leczenie układu krążenia
- Ciężarne kobiety
- Sportowcy wykonujący intensywny trening sportowy przez 5 godzin każdego dnia
- Osoby, u których tętno wynosi mniej niż 60 uderzeń na minutę
- Osoby z poważnymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do całkowitego rozmiaru ciała (znacznie skrócone lub wydłużone nogi).

Obsługa baterii

OSTRZEŻENIE:

- Nie narażaj baterii na bezpośrednie działanie ciepła lub promieniowania słonecznego.
- Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia. **Niebezpieczeństwo wybuchu!**
- Trzymaj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci. Baterie nie mogą być używane do zabawy.
- Baterie mogą ulec połamaniu, co może być zagrożeniem dla życia. W przypadku połamania baterii należy natychmiast szukać pomocy lekarskiej.
- Nie otwieraj baterii siłą.
- Unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami (pierścienie, gwoździe, śruby itd.). Grozi to **zwarcieniem!**
- Zwarcie może spowodować silne nagrzewanie się baterii a nawet zapalenie się. W konsekwencji może dojść do oparzeń.
- Ze względu na bezpieczeństwo pod czas transportu bieguny powinny być osłonięte taśmą samoprzylepną.
- W razie wycieku elektrolitu z baterii, nie wetrzeć go w oczy ani słówki. W razie kontaktu umyć ręce wodą, oczy przepłukać czystą wodą, a w razie utrzymujących się dolegliwości skontaktować się z lekarzem.

Założenie baterii

WSKAZÓWKA:

Tam, gdzie to jest konieczne dostarczone baterie zostały zabezpieczone plastikową folią na czas transportu.

1. Zdjąć folię przed włożeniem baterii do urządzenia.
2. Otworzyć u spodu komórkę baterii.
3. Proszę umieścić w środku 4 baterii typu AAA/R03. Proszę pamiętać o właściwej polarności (patrz na spód kieszeni na baterie)!
4. Proszę ponownie zamknąć kieszeń na baterie.
5. Jeśli komunikat "L" pojawia się na wyświetlaczu, należy wymienić baterie.

UWAGA:

- Baterie mogą przeciekać i wydzielać żrący płyn baterijny. W razie długich okresów nieużytkowania baterie należy wyjąć.
- Nie wolno łączyć baterii różnych typów lub baterii nowych z używanymi.
- Baterii nie należy wrzucać do zwykłych domowych śmieci. Zużyte baterie proszę oddać do punktu zbiórki odpadów specjalnych lub do punktu sprzedaży.

Przegląd elementów obsługi

- 1 Przycisk ▲
- 2 Przycisk SET
- 3 Przycisk ▼
- 4 Wyświetlacz
- 5 Płytki kontaktowe

Spód (niewidoczny)

Komórka baterii

Przycisk "kg / lb / st" (wybrać jednostkę wagi)

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
kg (lb / st:lb)	Masa ciała
P1 - P9	Pamięć danych
	Mężczyzna
	Kobieta
cm (↗ ↘)	Wzrost
age 	Wiek
	Ten symbol miga w trakcie przesyłania danych do aplikacji.
	Brak połączenia z aplikacją - Ten symbol na wyświetlaczu znika, gdy tylko ustali się połączenie poprzez aplikację.
	Odczyt zawartości tłuszczu
	Odczyt zawartości wody
	Odczyt masy mięśni
	Odczyt masy kości
	Wyświetlenie tłuszczu w jamie brzusznej (tłuszcz okołorganowy)
%	Wartość procentowa – tłuszcz / woda / masa mięśni

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
	Ocena: niedowaga- normalna waga- nad- waga- otyłość
	Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna dawka energii w kilokaloriach (BMR)
	Wskaźnik masy ciała

Dane techniczne

Model:PW 5653 BT
 Napięcie zasilające: 4 baterie typ 1,5 V "AAA" / "R03"
 Waga netto urządzenia ok. 1,80 kg
 Pojemność pamięci: 9
 Wzrost: od 60 do 240 cm (2'00" – 7'10" ft.in)
 Wiek: od 10 do 99 lat
 Minimalna waga: od 5,0 kg (11,0 lb / 0:11 st.lb)
 Maksymalna waga: 150 kg (330,69 lb / 23:62 st.lb)
 Jednostka miary tkanki
 tłuszczowej: przyrost co 100 g (0,2 lb / ¼ st.lb)
 Jednostka miary tkanki tłuszczowej: 0,1 %
 Podziałka płynów ustrojowych: 0,1 %
 Zalecane warunki użytkowania:
 Temperatura: 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
 Względna wilgotność powietrza: < 85%

Zastrzegamy sobie prawo wprowadzania zmian technicznych i projektowych w trakcie ciągłego rozwoju produktu.

Niniejsze urządzenie odpowiada wymaganiom normy bezpieczeństwa użytkowania oraz spełnia wymagania dyrektywy niskonapięciowej i kompatybilności elektromagnetycznej.

Informacje dotyczące wagi analizującej

⚠ OSTRZEŻENIE:

Nie używać wagi, w przypadku posiadania rozrusznika serca lub innych medycznych implantów z elektronicznymi komponentami. Funkcja implantu może być naruszona z powodu pomiaru.

Zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ludzkiego ciała. Celem dokonania pomiarów urządzenie przesyła przez ciało słaby, niezauważalny dla człowieka sygnał elektryczny.

Przesyłany sygnał jest ogólnie biorąc bezpieczny! Prosimy jednak zapoznać się ze szczególnymi zaleceniami na temat bezpieczeństwa!

Metoda pomiaru zwana jest „analizą bioimpedancji elektrycznej” (BIA), a opiera się na pomiarze stosunku masy ciała do masy wody zawartej w organizmie, przy uwzględnieniu innych danych biologicznych (wiek, płeć, waga ciała).

Informacja dotycząca Bluetooth

Bluetooth jest technologią zdalne połączenie bezprzewodowe urządzeń na krótkim dystansie. Urządzenia ze standardem Bluetooth przesyłają w paśmie ISM (Industrial, Scientific and Medical) pomiędzy 2,402 a 2,480 GHz. Zakłócenie mogą spowodować np. sieci WLAN, radia DAB, telefony bezprzewodowe czy kuchenki mikrofalowe, które operują na tej samej częstotliwości.

Ta waga oferuje Użytkownikowi możliwość przesyłania obliczonych danych poprzez Bluetooth do jego smart fonu lub tabletu czy komputera. Więcej informacji można znaleźć w następnej części (Informacja dotycząca aplikacji "Smart Scale").

Ze względu na wielu różnych producentów urządzeń, modeli oraz wersji oprogramowania, nie można zagwarantować pełnej funkcjonalności sprzętu.

Informacja dotycząca aplikacji "Smart Scale"

Bezpłatną aplikację można pobrać poprzez Apple Store lub Google Play Store.

i WSKAZÓWKA:

W zależności od dostawcy, mogą zaistnieć koszty związane z pobieraniem aplikacji.

Link do pobrania aplikacji można znaleźć na naszej stronie internetowej:



<http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html>

Wymagania systemowe do użytkowania aplikacji

- iOS 6.0 lub wyższy + Bluetooth 4.0 lub wyższy
- Android 4.3 lub wyższy + Bluetooth 4.0 lub wyższy

Pierwsze użycie wraz z aplikacją

Przed użyciem wagi wraz z aplikacją należy sparować urządzenie. Aby to zrobić, należy odwołać się do instrukcji użytkownika smartfonu lub tabletu (zwanego dalej "urządzeniem").

1. Uruchomić Bluetooth w ustawieniach swojego urządzenia.
2. Zainstalować aplikację "Smart Scale" z odpowiedniego App Store.
3. Włączyć wagę przez delikatne naciśnięcie stopą powierzchni ważącej.
4. Uruchomić aplikację. Ustalić połączenie z wagą w menu aplikacji "Settings".

50 Język polski

5. Wprowadzić informacje szczegółowe o użytkowniku w aplikacji pod "User".
6. Wykonać pomiar w sposób opisany w części "Użytkowanie / Pomiar i analiza".

Użytkowanie

WSKAZÓWKA:

- Przyciski są przyciskami dotykowymi. Należy lekko palcem dotykać przyciski, aby uruchomić funkcję.
- Ustawienia fabryczne wagi to jednostki "kg" i "cm".

Aby zmienić ustawienia na "lb" lub na "st:lb" czy na "↗ ↘", należy:

1. Włączyć wagę delikatnym naciśnięciem stopy powierzchnią ważąc.
2. Kilukrotnie nacisnąć przycisk "kg / lb / st" u spodu wagi, aż wyświetli się żądana jednostka wagi. Jednostka dla wzrostu również zmienia się automatycznie.

Ważenie

1. Wagę położyć na twardej, płaskiej powierzchni (unikać dywanów i wykładzin). Nierówne podłoże jest przyczyną niedokładności pomiarów.
 2. Stać na wadze obydwiema stopami. Urządzenie włącza się automatycznie.
 3. Równomiernie rozłożyć ciężar ciała i poczekać, aż waga dokona pomiaru.
 4. Przed pokazaniem dokładnej wagi cyfry na wyświetlaczu będą migać.
- Celem wydłużenia okresu żywotności baterii, urządzenie samoczynnie się wyłączy po 10 sekundach od chwili zejścia z wagi.
 - Jeśli nie ma żadnej czynności określania wagi przy jednoczesnym wskazaniu „0.0”, waga automatycznie się wyłączy po upływie 10 sekund.

Zapisywanie danych personalnych

WSKAZÓWKA:

- Do pamięci wagi wprowadzono wartości domyślne, które można zmieniać w sposób opisany poniżej.
- Przeprowadzić poniższe etapy w kolejności, w ciągu kilku sekund. W przeciwnym razie, urządzenie automatycznie anuluje tryb wprowadzenia.
- Przytrzymanie na ok. 2 sekundy wciśniętego jednego z przycisków (▲ / ▼) w trakcie ustawiania powoduje ustawienie trybu szybkiego.

1. Nacisnąć przycisk **SET**. Na wyświetlaczu miga ostatnio wybrane ustawienie w pamięci (np. **P1**). Potwierdzić wybór naciskając przycisk **SET** albo wybrać inne miejsce w pamięci naciskając przycisk ▲ / ▼. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk **SET** i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.

2. Na wyświetlaczu błyskać będzie symbol oznaczający "mężczyzna" lub "kobieta". Potwierdzić wybór naciskając przycisk **SET** lub za pomocą przycisku ▲ / ▼ wybrać symbol swojej płci. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk **SET** i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
3. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat „AGE” (wiek). Korzystając z przycisków ▲ / ▼ wprowadzić swój wiek. Potwierdzić wybór naciskając przycisk **SET**.
4. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat oznaczający wzrost. Korzystając z przycisków ▲ lub ▼ wprowadzić swój wzrost. Potwierdzić wybór naciskając przycisk **SET**.
5. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Masz teraz następujące opcje:

- Kilukrotnie nacisnąć przycisk **SET** w celu ponownego wyświetlenia lub zmiany ustawień.
- Do pamięci można wprowadzić więcej niż jedno ustawienie. Należy postępować jak podano powyżej.
- Można od razu rozpocząć pomiary.

Pomiar i analiza

Dane na swój temat można zapisać w pamięci.

WSKAZÓWKA:

- Waga analizująca będzie pracowała poprawnie tylko wtedy, gdy zainteresowana osoba stanie na powierzchniach kontaktu na boso z lekko wilgotnymi spodami stóp, o ile jest to możliwe. Całkowicie suche stopy mogą prowadzić do uzyskania niedokładnych wyników, gdyż ich przewodnictwo jest zbyt małe.
- Jeśli to konieczne, płytki kontaktowe należy wytrzeć do sucha. Dzięki temu odczyty będą dokładniejsze.
- Z uwagi na znaczne wahania ilości tłuszczu w organizmie trudno jest uzyskać wartość standardową. Dlatego aby uzyskać spójne dane, pomiar należy wykonywać o tej samej porze dnia.

1. Nacisnąć przycisk **SET**. Za pomocą przycisku ▲ / ▼ należy wybrać zapisaną pozycję, w której zapisywane są dane.
2. Twoje wprowadzone wcześniej dane na chwilę pojawią się na ekranie. Zaczekaj, aż wskazanie się zatrzyma: komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Stać na powierzchniach styczności (5) na wadze obydwiema nogami.
4. Najpierw na krótko wyświetli się waga użytkownika. Następnie uruchomi się analiza.

W trakcie analizy na ekranie pojawi się obraz "0000". Po kilku sekundach kolejno wyświetlą się następujące wyniki. Za każdym razem wyświetli się wartość w formie paska.

1. Waga podana we wcześniej wybranej jednostce (kg / lb / st:lb)
2. Proporcja tkanki tłuszczowej % (symbol )
3. Proporcja płynów ustrojowych % (symbol )

4. Waga kości w kg (lb / st:lb) (symbol )
5. Tłuszcz trzewny (symbol )
6. Proporcja masy mięśni % (symbol )
7. Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna energia w **KCAL** (symbol )
8. Wskaźnik masy ciała (symbol )

Następnie na wyświetlaczu kilkakrotnie pojawi się odczyt, po czym waga samoczynnie się wyłączy.

Ocena wyników

Wiele osób o dużej masie ciała ma odpowiedni stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśni, natomiast wiele pozornie szczupłych osób może wykazywać znacznie podwyższone ilości tkanki tłuszczowej. Tłuszcz stanowi poważne obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu sercowo-naczyniowego. Kontrola obydwu wartości (ilości tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest zatem zasadniczym warunkiem utrzymania zdrowia i sprawności.

Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa jest istotnym elementem składowym ciała. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w organizmie, czy to jako magazyn witamin koniecznych do ochrony stawów, czy też regulator temperatury ciała. Celem nie jest zatem radykalna redukcja ilości tkanki tłuszczowej, lecz uzyskanie i utrzymanie równowagi pomiędzy ilością tkanki mięśniowej a ilością tkanki tłuszczowej.

Znaczenie wody dla naszego zdrowia

Woda stanowi około 55% do 60% ludzkiego ciała, zależnie od wieku i płci.

Woda odgrywa szereg funkcji w organizmie:

- Jest budulcem komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki organizmu, czy to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy też inne, spełniają swoje funkcje tylko wtedy, gdy zawierają odpowiednią ilość wody.
- Jest rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym ciele.
- Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji produkowanych przez organizm oraz produktów metabolizmu.

W poniższej tabeli przedstawiono wartości określające zależność ilości tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Zawsze należy zwracać uwagę na równowagę hydrologiczną organizmu. Ilość wody w organizmie, podobnie jak ilość tłuszczu, ulega dużym zmianom w ciągu dnia. Chcąc zatem uzyskać miarodajne dane, pomiarów zawsze należy dokonywać o tej samej porze dnia.

Uzyskane wyniki pomiarów ilości tkanki tłuszczowej i wody należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Nie należy z nich korzystać do stawiania diagnozy lekarskiej. Chcąc poznać odpowiedzi na pytania dotyczące leczenia lub diety prowadzącej do uzyskania normalnej wagi ciała należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Udział procentowy tłuszczu w organizmie (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety			
	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Wiek (lata)	Mężczyźni			
	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Udział procentowy wody w ciele (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety			Mężczyźni		
	Mały	Normalny	Duży	Mały	Normalny	Duży
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0

52 Język polski

Wiek (lata)	Kobiety			Mężczyźni		
	Mały	Normalny	Duży	Mały	Normalny	Duży
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej (dane orientacyjne)

Tłuszcz trzewny	Normalny	Nieco za duży	Za duży
	0 – 9	10 – 14	> 15

Tłuszcz trzewny jest umiejscowiony w jamie brzusznej, otacza on organy wewnętrzne. w pewnym stopniu można go przypisać do tłuszczu brzuszego. Nie jest on bezpośrednio widoczny, ale wypełnia on część przestrzeni brzusznej. Ten tłuszcz działa jak rezerwa na wypadek niedoborów pokarmu.

BMR (Basal Metabolic Rate / Wydatek energii)

Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) charakteryzuje zużycie/wydatek energii. Wydatek energii służy do opisu ilości energii wyrażonej w jednostce KCAL, której wymaga ciało w ciągu dnia podczas całkowitego spoczynku, w obojętnej temperaturze (28-30 °C) oraz przy pustym żołądku w celu utrzymania swoich funkcji (np. podczas snu).

Wartości odniesienia dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni	
	Waga (kg)	KCAL	Waga (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

Indeks masy ciała (BMI) odnosi się do wagi ciała względem kwadratu wzrostu.

$BMI = Waga \text{ w kg} : (wzrost \text{ w m} \times wzrost \text{ w m})$

Przykład:

Kobieta waży 55 kg i jest wzrostu 1,68 m. Jej wskaźnik BMI oblicza się w następujący sposób:

$55 \text{ kg} : (1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) \approx 19,5 \text{ kg/m}^2 \rightarrow$ Waga normalna

Wartość "wzrost do kwadratu" nie ma żadnego związku z powierzchnią ciała. Wskaźnik BMI stanowi zaledwie zgrubną wartość odniesienia, ponieważ ani nie odnosi się do konstrukcji postaci i płci, ani do składu ciała danej osoby odniesieniu do masy tkanki tłuszczowej i mięśniowej człowieka.

Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI

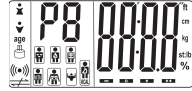
BMI	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Należy zauważyć, że interpretacja wg wskaźnika BMI wskazuje nadmierną wagę w przypadku bardzo muskularnych osób (kulturysty). Przyczyna tkwi w tym, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest brana pod uwagę we wzorze na obliczanie wskaźnika BMI.

Komunikaty o błędach

WSKAZÓWKA:

Jeśli na ekranie wyświetlacza pojawi się komunikat o błędzie, należy poczekać do chwili automatycznego wyłączenia urządzenia i ponownie włączyć wagę. Jeśli komunikat o błędzie nadal będzie widoczny na ekranie należy wyjąć baterie z komory na 10 sekund.

Wskaźniki wyświetlacza	Znaczenie
	Test automatyczny (po włożeniu baterii) poprawnej pracy wyświetlacza
Lo	Niski poziom baterii. Następnie waga wyłącza się.
Err	Waga znajduje się powyżej wartości maksimum.
Err2/FATL	Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej zawiera się poniżej lub powyżej limitów ustalonych dla wagi
E	Wprowadzone informacje o użytkowniku nie pasują do pomiaru. Należy wprowadzić prawidłowe informacje.

Czyszczenie

UWAGA:

- Proszę nie zanurzać wagi w wodzie, mogłoby to spowodować uszkodzenia elektroniki.
- Nie używaj szczotki drucianej ani innych podobnych przedmiotów.
- Nie używaj ostrych lub ściemych środków czyszczących.

- Urządzenie proszę czyścić przy pomocy lekko wilgotnej nie mokrej ściereczki. Proszę uważać, aby do środka urządzenia nie dostała się wilgoć, ewent. woda!
- Najlepszym środkiem czyszczącym jest dostępny w handlu płyn do zmywania naczyń lub delikatne mydło.
- Po zakończeniu czyszczenia proszę osuszyć urządzenie suchą, miękką ściereczką.

Ogólne warunki gwarancji

Producent / Dystrybutor udziela 24 miesiące gwarancji na zakupione urządzenie. Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu urządzenia.

W tym okresie uszkodzone urządzenie będzie bezpłatnie wymienione na wolne od wad. W przypadku, gdy wymiana będzie niemożliwa do zrealizowania, Nabywca otrzyma zwrot ceny zakupu urządzenia.

Za uszkodzone urządzenie uważa się takie, które nie spełnia funkcji określonych w instrukcji obsługi, a przyczyną takiego stanu jest wewnętrzna wada fabryczna lub materiałowa.

Gwarancją nie są objęte uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne, powstałe w wyniku działania sił zewnętrznych (np. przepięcie w sieci energetycznej czy wyładowania atmosferyczne), jak również wady powstałe w wyniku obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi urządzenia.

Nabywcy przysługuje prawo do wymiany urządzenia na wolne od wad lub, jeśli wymiana jest niemożliwa, zwrotu gotówki tylko po dostarczeniu do punktu zakupu kompletnego urządzenia z oryginalnymi akcesoriami, instrukcją obsługi i w oryginalnym opakowaniu wraz z dowodem zakupu i prawidłowo wypełnioną kartą gwarancyjną (pieczętka sklepu, data sprzedaży urządzenia).

Gwarancja oraz zawarte w niej warunki obowiązują na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Nabywcy wynikających z przepisów Ustawy z dnia 27 lipca 2002 r. o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2002 r. Nr 141, poz. 1176).

Dystrybutor:
CTC Clatronic Sp. z o.o
ul. Opolska 1 a karczów
49 - 120 Dąbrowa



Usuwanie

Usuwanie baterii

Państwa urządzenie posiada baterie. Jeśli te baterie zostały zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:



UWAGA:

Nie wolno wyrzucać baterii/ akumulatorów z odpadami gospodarstwa domowego!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki lub diler.
- W miejskich lub lokalnych instytucjach rządowych można uzyskać informacje na temat punktów zbiórki.

Ten symbol można znaleźć na bateriach/ akumulatorach, zawierających substancje niebezpieczne:



- Pb = zawiera ołów
- Cd = zawiera kadm
- Hg = zawiera rtęć
- Li = zawiera lit

Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”

Proszę oszczędzać nasze środowisko, sprzęt elektryczny nie należy do śmieci domowych.

Proszę korzystać z punktów zbiorczych, przewidzianych do zdawania sprzętu elektrycznego, i tam proszę oddawać sprzęt elektryczny, którego już nie będą Państwo używać.

Tym sposobem pomagają Państwo unikać potencjalnych następstw niewłaściwego usuwania odpadów, mających wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Tą drogą przyczyniają się Państwo do ponownego użycia, do recyklingu i do innych form wykorzystania starego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Informacje, gdzie można zdać sprzęt, otrzymają Państwo w swoich urzędach komunalnych lub w administracji gminy.