S3734–220721 290x105/13Ж/1056ЖУ/单黑/145x103mm/52P/骑马钉

BRAYER

brayer.ru

Instruction manual
Инструкция по эксплуатации

Electronic personal scale BR3734
Напольные электронные весы BR3734

СОДЕРЖАНИЕ

EN 3
DE 13
RU 25
KZ 34

EN 3

ELECTRONIC PERSONAL SCALE BR3734

Personal scale is used to track your own weight readings.

Using the «BIA» (total body impedance bioelectrical analysis) method, it is possible to calculate the percentage of fat, muscle mass, bone mass, water tissue, muscle tissue in the body, the recommended value of daily intake of kilocalories, and to calculate the body mass index. The calculations are based on personal data input into the unit memory: sex, height and age.

DESCRIPTION

1. Weighing platform
2. Contact areas
3. Data input button «▲▼»
4. Unit of measurement selection «SET»
5. Data input button «▲▼»
6. Display
7. Unit measurement unit selection button «Unit»
8. Battery compartment
9. Support legs
10. User sign «arrow» «ego»
11. Mainformate sex symbol «♂♀»
12. User number «P5»/P6»
13. Digital symbols for weight and calculated data
14. Percentage symbol «%»
15. Height symbol in cm «cm»
16. Age symbol «YR»
17. Weight symbols in stones and pounds «st.lb»
18. Fat tissue percentage symbol «BF»
19. Muscle percentage symbol «MUS»
20. Bone tissue symbol «BON»
21. Muscle percentage symbol «MUS»
22. Recommended daily calorie intake symbol «KCAL»
23. Body mass index symbol «BMI»

ATTENTION!

- People with pacemakers or other medical devices should not use the scale.
- Pregnant women should not use the scale.

EN 5

SAFETY MEASURES AND OPERATION RECOMMENDATIONS

Read the operation instructions carefully before using the personal scale, after reading keep them for future reference.

- The personal scale is for its intended purpose only, as it is stated in this manual.
- Mishandling the personal scale can lead to malfunction and damage the personal scale and to the user's property, which is not covered by warranty.
- The personal scale is intended for household use only, professional use of the scale is prohibited.
- The personal scale is a measuring device, handle it with care. Avoid impacts and falls, do not expose to low temperatures, and do not use or store the scale in rooms with high humidity or more than 90% humidity. Failure to comply with this may lead to malfunctioning, do not allow the personal scale to come into contact with water or any other liquids. Use the scale away from heating units.
- Place and use the personal scale on a flat dry and hard surface.
- Do not use the scale on carpets or rugs with high pile, as the weight indication may be incorrect.
- Do not stand barefoot on the surface of the both the weighing platform and your feet are dry, otherwise you may slip and get injured.
- When you step on the scale - Step on the weighing platform first with one foot, make sure that the personal scale is stable, and only then place your other foot on the platform, distribute your weight evenly on both feet.
- Step still during the weight measurement, do not jump on the scale.
- Children and small persons do not leave polyethylene bags used as a packaging unattended.

Attention!

Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!

- Do not leave children unattended to prevent using the unit as a toy.

Attention! The unit contains lithium batteries. Prevent children from swallowing the lithium battery. If your child swallowed a battery, immediately see your doctor.

- This unit is not intended for usage by children, nor should children be left unattended to play with the unit. Use the scale away from children.
- Use the scale away from persons who are physically, sensorily, psychically or mentally disabled persons (including children) or by persons lacking experience or knowledge if they are not under supervision of a person who is responsible for their safety or if they are not instructed by this person on the usage of the unit.
- Do not repair the unit by yourself. Do not disassemble the unit by yourself. In case of any malfunction or if the unit is dropped, apply to the service center.
- To avoid damages, transport the unit in original packaging only.
- Keep the unit in a dry cool place out of reach of children and disabled persons.
- **THE PERSONAL SCALE IS FOR HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT USE THIS UNIT FOR COMMERCIAL OR LABORATORY PURPOSES.**

BEFORE THE FIRST USE

- **Remove the packaging material or storage at negative temperature, unpack it and wait for at least 3 hours before using it.**
- Unpack the unit and remove all the packaging materials.
- Keep the original package.
- Read the safety measures and operating recommendations.
- Check the unit for integrity.
- Examine the unit for damages. If the unit is damaged, do not use it.
- Clean the weighing platform (1) with a slightly damp cloth, and then wipe it dry (if there is a protective film on the platform, remove it).

USING THE SCALE

BATTERY INSTALLATION

To avoid personal injury or damage to the unit, prevent the lithium battery from leaking and follow the instructions below.

- use only the «CR2032» battery in the personal scale;
- insert the battery strictly following the polarity;
- replace the battery in time;
- do not recharge the battery;
- if the unit is not used for a long time, remove the battery from the battery compartment;
- hand the discharged battery over to a specialized recycling point for hazardous waste.

Open the battery compartment (8) and insert a «CR-2032» battery (supplied with the unit), strictly following the polarity.

- Install the battery compartment lid (8) back to its place.

Notes: If there is an isolation insert, open the battery compartment lid (8), remove the isolation insert and install the battery compartment lid (8) back to its place.

BATTERY REPLACEMENT

- When the battery is low, the symbol «LO» will appear on the display (6). Open the battery compartment lid (8), replace the discharged battery with a new «CR-2032» battery, strictly following the polarity, close the battery compartment lid (8).
- If the personal scale is not used for a long time, remove the battery from the battery compartment.

MEASUREMENT UNITS SELECTION

- To switch the unit of measurement, press the «Unit» button (7), the unit of measurement will change in a circle: «kg» → «st.lb» → «lb» → «kg».

WEIGHT MEASUREMENT

Recommendations:

- your weight can fluctuate during the day, so it is recommended to weigh yourself at the same time of the day;
- before drawing any conclusions, you need to control your weight for several weeks;
- to get the most accurate result, place the personal scale in the same place;
- place the personal scale on flat and stable surface, do not place or use the scale on carpets or rugs with high pile, as the weight indication may be incorrect;
- Before stepping on the scale make sure that both the weighing platform (1) and your feet are dry, otherwise you may slip and get injured;
- Step on the weighing platform first with one foot, make sure that the personal scale is stable, and only then place your other foot on the platform, distribute your weight evenly on both feet;
- Step still during the weight measurement, do not jump on the scale;
- Children and small persons do not leave polyethylene bags used as a packaging unattended;

Attention!

Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. Danger of suffocation!

- Do not leave children unattended to prevent using the unit as a toy.

Attention! The unit contains lithium batteries. Prevent children from swallowing the lithium battery. If your child swallowed a battery, immediately see your doctor.

- This unit is not intended for usage by children, nor should children be left unattended to play with the unit. Use the scale away from children.
- Use the scale away from persons who are physically, sensorily, psychically or mentally disabled persons (including children) or by persons lacking experience or knowledge if they are not under supervision of a person who is responsible for their safety or if they are not instructed by this person on the usage of the unit.
- Do not repair the unit by yourself. Do not disassemble the unit by yourself. In case of any

DE 13

ELEKTRONISCHE KÖRPERWAAGE BR3734

Die Körperwaage ist für die Ermittlung eigener Körpergewichte bestimmt.

Die Nutzung der BIA-Methode (bioelektrischer Impedanzanalyse) ermöglicht es, den Anteil des Fettgewebes, die Muskelmasse, die Knochenmasse, die Wassermenge im Gewebe, Muskelgewebe, das Richtwert des Tagesverbrauchs von Kilokalorien, die BMI-Werte zu berechnen. Die Berechnungen werden mit den Daten des Benutzers, die in den Speicher des Gerätes eingegebenen Personalien - Geschlecht, Größe und Alter - durchgeführt.

BESCHREIBUNG

1. Wiegeplatte
2. Kontaktflächen
3. Datenbeschreibung «▲▼»
4. Auswahl-Bestätigungstaste für die Datenangabe «SET»
5. Datenbeschreibung «▲▼»
6. Display
7. Taste für die Auswahl der Gewichtseinheit «Unit»
8. Batteriefach
9. Standfüße
10. Symbol des Alters des Benutzers «ego»
11. Symbol des Benutzers «arrow» «♂♀»
12. Nummer des Benutzers «P1»/P5»
13. Ziffernsymbole für Gewicht und der berechneten Daten
14. Symbol des prozentualen Gehalts «%»
15. Symbol der Körpergröße in cm «cm»
16. Symbol des Alters des Benutzers «YR»
17. Symbole für Gewichtseinheiten «st.lb» und «lb»
18. Symbol des prozentualen Gehalts des Fettgewebes «BF»
19. Symbol des prozentualen Gehalts des Muskelgewebes «MUS»
20. Symbol des Knochengewebes «BON»
21. Symbol des prozentualen Gehalts des Muskelgewebes «MUS»
22. Symbol des Richtwerts des Tagesverbrauchs von Kilokalorien «KCAL»
23. Symbol des Body-Mass-Indexes «BMI»

DE 15

SICHERHEITSHINWEISE UND GEBRAUCHSANLEITUNG

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie die Bedienungsanleitung aufbewahren durch Sie Ihre Körperwaage zum Gebrauch auf Benutzen Sie die Körperwaage nur bestimmungsgemäß und laut der Bedienungsanleitung.

- Der Mißbrauch die Körperwaage kann zu Ihrer Schaden führen und Ihrer Eigentum schädigen und nicht durch Garantie gedeckt.
- Die Körperwaage ist nur für Verbraucherverwendung bestimmt, die Fachverwendung der Körperwaage ist verboten.
- Die Körperwaage ist ein Messgerät, gehen Sie damit sehr vorsichtig. Vermeiden Sie Stoßen, Fallen, Hitze- oder Kälteeinwirkung aussetzen, benutzen und lagern Sie das Gerät nicht in Räumen mit hoher oder sehr erhöhten Feuchtigkeit von mehr als 90%. Verhindern Sie die Berührung die Körperwaage mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten. Die Verwendung der Störung der richtigen Anzeigen der Waage oder Ihrer Fehlfunktion.
- Benutzen Sie die Waage fern von Heizgeräten.
- Stellen Sie die Körperwaage auf ebne ebenen, trockenen und stabilen Oberfläche auf und benutzen Sie sie ebenso.
- Stellen Sie die Körperwaage auf keine

DE 17

WAHL DER GEWICHTSEINHEITEN

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, trockene und stabile Oberfläche.
- Wählen Sie die Gewichtseinheit aus der Wiegefläche (1), durch Betätigung der Taste (7) «Unit» wählen Sie die gewünschte Gewichtseinheit «kg»/st» aus, dabei werden im Display (6) folgende Symbole angezeigt:
- «kg» - Gewicht in Kilogramm (15);
- «st» - Gewicht in Stone (17);
- «lb» - Gewicht in Pfund (17).

ABWIEGEN

Empfehlungen:

- Ihr Gewicht kann tagsüber schwanken, es wird empfohlen, sich zu ein und derselben Zeit zu wiegen;
- bevor Sie eigenbedrifte Folgerungen ziehen, ist es empfohlen, Ihr Gewicht in Laufe von einigen Wochen zu kontrollieren;
- stellen Sie die Körperwaage an eine gleiche Stelle auf, um ein maximal genauen Ergebnis zu finden;
- stellen Sie die Körperwaage auf eine feste, gleiche und stabile Oberfläche und benutzen Sie die Körperwaage auf keine zottige Teppiche oder Teppichbodenbelag auf und benutzen Sie sie nicht ebenso, weil Gewichtsangaben falsch sein können.

DE 19

Geschlecht, Größe und Alter - durchgeführt.

Ausgenommen von der Ergebnissen der Berechnungen, wird das Alter und Geschlecht achten.

ERMITTELN DES BMI-WERTES

- Betätigen Sie die Taste (4) «SET», im Display (6) erschient Symbol «BMI» und das Benutzer (12) «P1», «P2», ...«P5».
- Wählen Sie die gewünschte Nummer des Benutzers durch Betätigen der Tasten (3) oder (5). Eingabe von Daten für 10 Benutzer, gekennzeichnet mit Nummern «P1», «P2», ...«P10».
- Betätigen Sie die Auswahl der Nummer des Benutzers durch Betätigen der Taste (4) «SET». Eingabe von Daten für 10 Benutzer, gekennzeichnet mit Nummern «P1», «P2», ...«P10».
- Für eine Frau durch Betätigen der Tasten (3 oder 5) «▲▼» (Abb. 3) aus.
- Im Display (6) erscheinen blinkende Zeitwerte «Alter» und Symbol «YR». Die Zeitwerte «Alter» Größe werden in den Messwerten eingegeben, die den eingestellten Gewichtseinheiten «kg/st» angezeigt ist, werden die Zeitwerte der Größe des Benutzers in «cm» eingegeben, zulässige Zeitwerte sind von 100 bis 220 cm mit dem Schritt 1 cm. Die

DE 21

es, dass sich Ihre Füße auf Kontaktflächen (2) befinden, während der Wägung stehen Sie auf der Wiegefläche (1) ein, bis der Wert des Gewichts angezeigt wird (Abb. 8).

Anmerkung: wenn Sie sich auf die Waage innerhalb von 5 Sekunden nicht stellen, schaltet sich diese automatisch aus.

- Stehen Sie auf der Wiegefläche (1) weiter ruhig, im Display (6) erscheinen blinkende Symbole «» ... «», Abb. 9).
- Im Display (6) erscheinen blinkende Zeitwerte des Benutzers «P1», «P2», ...«P5». Fortsetzen Sie Wägen, wenn Sie Benutzer (12) «P1», «P2», ...«P5» ausgewählt haben.
- Wählen Sie die gewünschte Nummer des Benutzers durch Betätigen der Tasten (3) oder (5) aus. Eingabe von Daten für 10 Benutzer, gekennzeichnet mit Nummern «P1», «P2», ...«P10».
- Betätigen Sie die Auswahl der Nummer des Benutzers durch Betätigen der Taste (4) «SET». Wenn Sie, bei der Eingabe von Daten für 10 Benutzer, gekennzeichnet mit Nummern «P1», «P2», ...«P10» ausgewählt, wurde Ihnen Daten des Benutzers angezeigt ist, werden die Zeitwerte der Größe des Benutzers in «cm» eingegeben, zulässige Zeitwerte sind von 100 bis 220 cm mit dem Schritt 1 cm. Die Eingabe der Zeitwerte der Größe erfolgt durch Betätigen der Tasten (3 oder 5) «▲▼», danach drei Sekunden warten oder die Taste (4) «SET» betätigen. Im Display (6) erscheinen blinkende Zeitwerte des Alters des Benutzers (12) «P1», «P2», ...«P5». Die Zeitwerte des Alters des Benutzers können von 10 bis 99 Jahren eingegeben werden. Die Eingabe des Alters erfolgt durch Betätigen der Tasten (3 oder 5) «▲▼», danach drei Sekunden warten oder die Taste (4) «SET» betätigen. Im Display (6) erscheinen blinkende Symbole «♂» oder «♀». Die Eingabe der Zeitwerte des Geschlechts erfolgt durch Betätigen der Tasten (3 oder 5) «▲▼», danach drei Sekunden warten oder die Taste (4) «SET» betätigen. Im Display (6) erscheinen blinkende Symbole «P1», «P2», ...«P5». Wählen Sie die gewünschte Nummer des Benutzers (12) durch Betätigen der Tasten (3 oder 5) «▲▼». Wenn Sie, bei der Eingabe von Daten für 10 Benutzer, gekennzeichnet mit Nummern «P1», «P2», ...«P10» ausgewählt, wurde Ihnen Daten des Benutzers angezeigt ist, werden die Zeitwerte der Größe des Benutzers in «cm» eingegeben, zulässige Zeitwerte sind von 100 bis 220 cm mit dem Schritt 1 cm. Die

DE 23

Bemerkung: die in der Tabelle angegebenen Daten sind nur Richtwerte und können sich in Abhängigkeit von individuellen Parametern des Benutzers unterscheiden.

«BMI» - Body-Mass-Index:

Der Body-Mass-Index ist eine Größe, die ermöglicht den Grad der Verhältnismäßigkeit der Masse des Menschen und dessen Größe zu beurteilen; nach diesen Daten kann man indirekt beurteilen, ob der Mensch ein Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht hat.

«BON» – Symbol Knochenmasse.

Das Gewicht des Menschen besteht aus Muskelmasse, Fettgewebe, Wasser und Knochen. Die Knochenmasse ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Die Knochen sind die Stützen des Menschen und organisieren den Bewegungsapparat. Die Knochen sind die Speicher von Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Knochen des Menschenwachs verändert. Beachten Sie diese Veränderungen, weil sie Ihnen Informationen über Ihren Zustand und der Entstehung eines Osteoporose geben können.

Die vorliegende Bedienanleitung enthält keine Empfehlungen und Empfehlungen in Bezug auf die Masse des Knochengewebes.

Die Berechnung des prozentualen Gehalt des Muskelgewebes erfolgt von Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter des Menschen sowie von diesen Lebensweise abhängig.

Die Durchschnittswerte für Frauen betragen: – >34%, für Männer: – >40%.

DE 25

«KCAL» – Richtwert des Tagesverbrauchs von Kilokalorien

Geschlecht	Alter	Gewicht				
		40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Frauen	18-29 Jahre	1400	1500	1600	1700	1800
	30-39 Jahre	1350	1450	1550	1650	1750
	40-49 Jahre	1300	1400	1500	1600	1700
	50-59 Jahre	1250	1350	1450	1550	1650
	60-69 Jahre	1200	1300	1400	1500	1600
	70-79 Jahre	1150	1250	1350	1450	1550
	80-89 Jahre	1100	1200	1300	1400	1500
	90-99 Jahre	1050	1150	1250	1350	1450
Männer	18-29 Jahre	1600	1700	1800	1900	2000
	30-39 Jahre	1550	1650	1750	1850	1950
	40-49 Jahre	1500	1600	1700	1800	1900
	50-59 Jahre	1450	1550	1650	1750	1850
	60-69 Jahre	1400	1500	1600	1700	1800
	70-79 Jahre	1350	1450	1550	1650	1750
	80-89 Jahre	1300	1400	1500	1600	1700
	90-99 Jahre	1250	1350	1450	1550	1650

Anmerkung: die in der Tabelle angegebenen Daten sind nur individuellen Parametern des Benutzers unterscheiden.

«BMI» – Body-Mass-Index:

Der Body-Mass-Index ist eine Größe, die ermöglicht den Grad der Verhältnismäßigkeit der Masse des Menschen und dessen Größe zu beurteilen; nach diesen Daten kann man indirekt beurteilen, ob der Mensch ein Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht hat.

«BON» – Symbol Knochenmasse.

Das Gewicht des Menschen besteht aus Muskelmasse, Fettgewebe, Wasser und Knochen. Die Knochenmasse ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Die Knochen sind die Stützen des Menschen und organisieren den Bewegungsapparat. Die Knochen sind die Speicher von Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Knochen des Menschenwachs verändert. Beachten Sie diese Veränderungen, weil sie Ihnen Informationen über Ihren Zustand und der Entstehung eines Osteoporose geben können.

Die vorliegende Bedienanleitung enthält keine Empfehlungen und Empfehlungen in Bezug auf die Masse des Knochengewebes.

Die Berechnung des prozentualen Gehalt des Muskelgewebes erfolgt von Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter des Menschen sowie von diesen Lebensweise abhängig.

DE 27

Zahlungen, in dem diese Änderungen vorliegen. Kurzzeitige Änderungen der Werte in Laufe eines Tages können nicht als Grund dieser Änderungen dienen, weil in diesem Fall der hohe BMI durch entwickelte Muskulatur des Sportlers zu erklären ist.

In der Tabelle sind die BMI-Werte laut Bewertung der WHO angegeben.

Klassifikation	BMI, kg/m² (Körpergewicht / Größe²)			
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibigkeit
WHO	bis 18,5	18,5-24,9	25-29,9	ab 30

Anmerkung: die in der Tabelle angegebenen Daten sind nur individuellen Parametern des Benutzers unterscheiden.

«BMR» – Grundumsatz:

Der Grundumsatz ist die Menge der Kalorien, die der Mensch für die Grundfunktionen seines Organismus benötigt, wie Atmung, Blutkreislauf, Verdauung, Stoffwechsel, Wachstum, Zellerneuerung, Wärmeproduktion und Muskelaktivität. Der Grundumsatz ist individuell und hängt von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ab. Der Grundumsatz ist individuell und hängt von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ab. Der Grundumsatz ist individuell und hängt von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ab.

«KCAL» – Richtwert des Tagesverbrauchs von Kilokalorien

Geschlecht	Alter	Gewicht				
		40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Frauen	18-29 Jahre	1400	1500	1600	1700	1800
	30-39 Jahre	1350	1450	1550	1650	1750
	40-49 Jahre	1300	1400	1500	1600	1700
	50-59 Jahre	1250	1350	1450	1550	1650
	60-69 Jahre	1200	1300	1400	1500	1600
	70-79 Jahre	1150	1250	1350	1450	1550
	80-89 Jahre	1100	1200	1300	1400	1500
	90-99 Jahre	1050	1150	1250	1350	1450
Männer	18-29 Jahre	1600	1700	1800	1900	2000
	30-39 Jahre	1550	1650	1750	1850	1950
	40-49 Jahre	1500	1600	1700	1800	1900
	50-59 Jahre	1450	1550	1650	1750	1850
	60-69 Jahre	1400	1500	1600	1700	1800
	70-79 Jahre	1350	1450	1550	1650	1750
	80-89 Jahre	1300	1400	1500	1600	1700
	90-99 Jahre	1250	1350	1450	1550	1650

Anmerkung: die in der Tabelle angegebenen Daten sind nur individuellen Parametern des Benutzers unterscheiden.

«BMI» – Body-Mass-Index:

Der Body-Mass-Index ist eine Größe, die ermöglicht den Grad der Verhältnismäßigkeit der Masse des Menschen und dessen Größe zu beurteilen; nach diesen Daten kann man indirekt beurteilen, ob der Mensch ein Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht hat.

«BON» – Symbol Knochenmasse.

Das Gewicht des Menschen besteht aus Muskelmasse, Fettgewebe, Wasser und Knochen. Die Knochenmasse ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Die Knochen sind die Stützen des Menschen und organisieren den Bewegungsapparat. Die Knochen sind die Speicher von Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Knochen des Menschenwachs verändert. Beachten Sie diese Veränderungen, weil sie Ihnen Informationen über Ihren Zustand und der Entstehung eines Osteoporose geben können.

Die vorliegende Bedienanleitung enthält keine Empfehlungen und Empfehlungen in Bezug auf die Masse des Knochengewebes.

Die Berechnung des prozentualen Gehalt des Muskelgewebes erfolgt von Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter des Menschen sowie von diesen Lebensweise abhängig.

DE 29

ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ

- При низком заряде аккумулятора на дисплее (6) отображается символ «LO». Откройте крышку батарейного отсека (8), замените разряженный элемент питания «CR-2032», строго соблюдая полярность, закройте крышку батарейного отсека (8).
- Если напольные весы не будут использоваться длительное время, извлеките элемент питания из батарейного отсека.

ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Установите весы на ровную, сухую и устойчивую поверхность.
- Для включения весов нажмите на платформу для взвешивания (1), нажатием на кнопку (7) «Unit» выберите единицу измерения «kg»/st», при этом на дисплее (6) отображаются следующие символы:
- «kg» - вес в килограммах (16);
- «st» - вес в стунах (17);
- «lb» - вес фунтах (17).

ВЗВЕШИВАНИЕ

Рекомендации:

- ваш вес в течение дня может колебаться, поэтому рекомендуется взвешиваться в одно и то же время;

RU 31

- Докрасить поменяем на дисплее (6) символов «YR», «P1», «P2» ...«P5». Продолжайте вводить данные для установленных единиц измерения (рис. 7).
- Выбрать нужный номер пользователя (12) «P1», «P2» ...«P5» с помощью кнопок (3) или (5). Ввод данных для 10 пользователей, помеченных номерами на датчиках (6), после этого весы будут показывать вес (рис. 16).

ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫЧИСЛЕНИЙ

- «BF» - содержание жировой ткани в процентах от всего веса тела;
- «MUS» - процентное содержание мышечной ткани;
- «BON» - процентное содержание минеральных веществ в костной ткани;
- «TBW» - индекс жидкости в процентах;
- «KCAL» - рекомендуемое значение дневного потребления калорий;
- «BMI» - индекс массы тела (рис. 16).

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫЧИСЛЕНИЙ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, ВОДЫ, КОСТНОЙ ТКАНИ, МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ, ПРИМЕРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИЛОКАЛОРИЙ, ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

- Прикоснитесь к «ECT» (4) «SET», на дисплее (6) отображается мигающий номер сделать из пользователя «P1», «P2» ...«P5».
- Выберите нужный номер пользователя (12) «P1», «P2» ...«P5».
- Нажатием на кнопку «SET» на дисплее (6) отображается мигающий номер сделать из пользователя «P1», «P2» ...«P5».
- Подтвердите выбор пользователя (12) «P1», «P2» ...«P5» с помощью кнопки «SET».
- Если вы выбрали пользователя, помеченного номером «P1», «P2» ...«P5», то на дисплее (6) отображается мигающий номер сделать из пользователя «P1», «P2» ...«P5». Подтвердите выбор номера пользователя, помеченного номером «P1», «P2» ...«P5».
- На дисплее (6) отображается мигающий номер сделать из пользователя (11). Выберите номер «♂» или «♀» с помощью кнопок (3) или (5).
- Прикоснемся к кнопке (3) или (5) «▲▼» (рис. 3).
- На дисплее (6) отображается мигающие цифровые значения роста пользователя, цифровые значения роста вводятся в значениях, соответствующих единицам измерения, отображаемым на дисплее (6). Если установлены единицы измерения

RU 33

Таблица соотношения жировой ткани в организме человека

Возраст	Женщины (%)				Мужчины (%)			
	Очень низкий	Низкий	Высокий	Очень высокий	Очень низкий	Низкий	Высокий	Очень высокий
15-29	<14,0%	21-28	35-41	>42,0%	<8,0%	14-21	35-41	>42,0%
30-39	<15,0%	22-29	36-42	>43,0%	<11,0%	16-23	36-42	>43,0%
40-49	<16,0%	23-30	37-43	>44,0%	<14,0%	18-25	37-43	>44,0%
50-59	<18,0%	24-31	38-44	>45,0%	<16,0%	20-27	38-44	>45,0%
60-69	<19,0%	25-32	39-45	>46,0%	<17,0%	21-28	39-45	>46,0%

Примечание: приведённые в таблице данные носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

«BW» – процентное содержание воды в организме человека – это количество жидкости в теле человека в процентах к общему весу. Вода организме состоит из воды, которая выполняет ряд жизненно важных функций, в том числе и организм человека.

Данные весы помогут контролировать процентное количество воды в организме.

Таблица соотношения воды (%)

Возраст	Женщины (%)				Мужчины (%)			
	Низкий	Нормальный	Высокий	Очень высокий	Низкий	Нормальный	Высокий	Очень высокий
15-19	<55,0%	55-65	66-75	>76%	<55,0%	55-65	66-75	>76%
20-29	<54,0%	54-64	65-74	>75%	<54,0%	54-64	65-74	>75%
30-39	<53,0%	53-63	64-73	>74%	<53,0%	53-63	64-73	>74%
40-49	<52,0%	52-62	63-72	>73%	<52,0%	52-62	63-72	>73%
50-59	<51,0%	51-61	62-71	>72%	<51,0%	51-61	62-71	>72%
60-69	<50,0%	50-60	61-70	>71%	<50,0%	50-60	61-70	>71%
70-79	<49,0%	49-59	60-69	>70%	<49,0%	49-59	60-69	>70%

Примечание: приведённые в таблице данные носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

«BMR» – Основной обмен веществ:

Основной обмен веществ – это минимальное количество энергии, которое необходимо для поддержания жизни организма. Основной обмен веществ зависит от возраста, пола, роста, веса и интенсивности обмена веществ. Основной обмен веществ – это минимальное количество энергии, которое необходимо для поддержания жизни организма. Основной обмен веществ зависит от возраста, пола, роста, веса и интенсивности обмена веществ.

«KCAL» – Рекомендуемое значение дневного потребления калорий:

Пол	Возраст, лет	Рекомендуемое значение дневного потребления калорий					
		Вес, кг					
		50 кг	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
Женщины	18-29 лет	1400	1500	1600	1700	1800	1900
	30-39 лет	1350	1450	1550	1650	1750	1850
	40-49 лет	1300	1400	1500	1600	1700	1800
	50-59 лет	1250	1350	1450	1550	1650	1750
	60-69 лет	1200	1300	1400	1500	1600	1700
	70-79 лет	1150	1250	1350	1450	1550	1650
	80-89 лет	1100	1200	1300	1400	1500	1600
	90-99 лет	1050	1150	1250	1350	1450	1550
Мужчины	18-29 лет	1600	1700	1800	1900	2000	2100
	30-39 лет	1550	1650	1750	1850	1950	2050
	40-49 лет	1500	1600	1700	1800	1900	2000
	50-59 лет	1450	1550	1650	1750	1850	1950
	60-69 лет	1400	1500	1600	1700	1800	1900
	70-79 лет	1350	1450	1550	1650	1750	1850
	80-89 лет	1300	1400	1500	1600	1700	1800
	90-99 лет	1250	1350	1450	1550	1650	1750

RU 35

Примечание: приведённые в таблице данные носят рекомендательный характер и могут отличаться в зависимости от индивидуальных параметров пользователя.

«BMI» – индекс массы тела:

Индекс массы тела является показателем соотношения массы тела к его росту. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: вес (кг) / рост (м)². Индекс массы тела является показателем соотношения массы тела к его росту. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: вес (кг) / рост (м)².

«BW» – индекс массы тела:

Вес тела является показателем соотношения мышечной ткани к общему весу тела, которая, в свою очередь, является не менее важным показателем, нежели индекс массы тела. Чем больше мышечная ткань, тем выше индекс массы тела. Вес тела является показателем соотношения мышечной ткани к общему весу тела, которая, в свою очередь, является не менее важным показателем, нежели индекс массы тела.

Вес тела также является показателем соотношения мышечной ткани к общему весу тела, которая, в свою очередь, является не менее важным показателем, нежели инд