

MEDISANA®

- CZ **Osobní váha PSM** s funkcemi rozboru těla
- HU **PSM személyi mérleg** testelemző funkciókkal
- PL **Waga osobowa PSM** z funkcjami analizy stanu organizmu
- TR **Beden analizi fonksiyonlu Baskül PSM**
- RU **Весы электронные индивидуальные PSM**
с функциями анализа параметров тела



Art. 40446



Обязательной сертификации не подлежит

Návod k použití
Használati utasítás
Instrukcja obsługi
Kullanım talimatı
Инструкция по применению

Přečtěte si prosím pečlivě!
Kérjük, gondosan olvassa el!
Przeczytaj uważnie!
Lütfen dikkatle okuyunuz!
Внимательно ознакомьтесь!



CZ Návod k použití

1 Bezpečnostní pokyny	1
2 Užitečné informace	3
3 Provoz	7
4 Různé	10
5 Záruka	12

HU Használati útmutató

1 Biztonsági utasítások	13
2 Tudnivalók	15
3 Üzemelés	19
4 Egyéb információk	22
5 Garancia	24

PL Instrukcja obsługi

1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	25
2 Warto wiedzieć	27
3 Funkcjonowanie	31
4 Informacje różne	34
5 Gwarancja	36

TR Kullanım talimatı

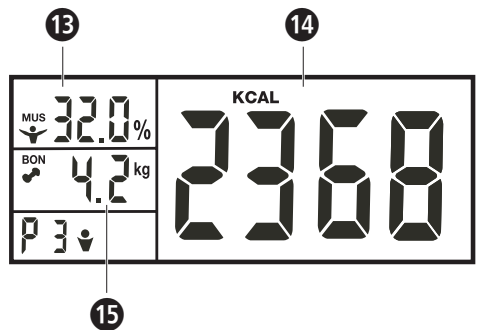
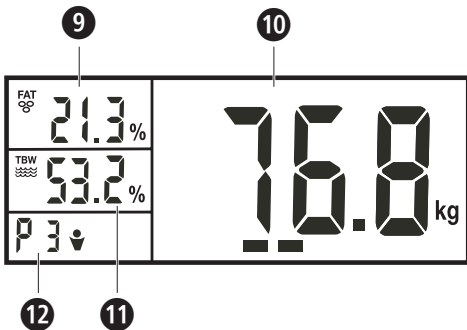
1 Güvenlik bilgileri	37
2 Bilinmesi gerekenler	39
3 Çalıştırma	43
4 Çeşitli bilgiler	46
5 Garanti	48

RU Инструкция по применению

1 Указания по безопасности	49
2 Полезные сведения	51
3 Применение	55
4 Разное	58
5 Гарантия	60

*Otevřete prosím tuto stranu a nechte ji k rychlé orientaci otevřenou.
 Hajtsa ki ezt az oldalt és hagyja kihajtvá a gyors tájékozódás érdekében.
 Otwórz tę stronę i dla szybszej orientacji zostaw zawsze otwartą.
 Lütfen bu sayfayı açınız ve hızlı uyum için bu sayfayı açık bırakınız.
 Откройте эту страницу и оставьте открытой для более быстрой ориентации.*

Přístroj a ovládací prvky
A készülék és a kezelőelemek
Urządzenie i elementy obsługi
Cihaz ve Kullanma Elemanları
Прибор и органы управления



CZ

- 1 Přihrádka na baterie
(na spodní straně)
- 2 Tlačítko k nastavení jednotek
hmotnosti
(na spodní straně)
- 3 Displej
- 4 Tlačítko dolů ▼ (DOWN)
- 5 Tlačítko nahoru ▲ (UP)
- 6 Tlačítko SET
k zadání osobních údajů
- 7 Tlačítko ON/OFF
k zapnutí a vypnutí váhy
- 8 Elektrody
- 9 Hodnota tělesného tuku
- 10 Hodnota tělesné hmotnosti
- 11 Hodnota obsahu vody v těle
- 12 Předvolba paměti P3
(např. uživatelský profil 3, muž)
- 13 Hodnota podílu svalové hmoty
- 14 Hodnota spotřeby Kcal
- 15 Hodnota hmotnosti kostí

HU

- 1 Elemtartó
(a készülék alján)
- 2 Súlymérték beállítógombja
(a készülék alján)
- 3 Kijelző
- 4 Le-gomb ▼ (DOWN)
- 5 Fel-gomb ▲ (UP)
- 6 SET -gomb
a személyes adatok beviteléhez
- 7 ON/OFF -gomb
a mérleg be- és kikapcsolásához
- 8 Elektródák
- 9 Testzsírérték
- 10 Testsúly
- 11 Test víztartalmának értéke
- 12 P3 memóriahely
(pl. 3. felhasználóprofil, férfi)
- 13 Izomarány értéke
- 14 Kalóriaszükséglet értéke
- 15 Csontozat súlyának értéke

PL

- 1 Skrytka na baterie
(na spodniej części)
- 2 Przycisk służący do ustawiania
jednostki masy
(na spodniej części)
- 3 Wyświetlacz
- 4 Przycisk-dół ▼ (DOWN)
- 5 Przycisk-góra ▲ (UP)
- 6 Przycisk SET
do wprowadzania danych osoby
- 7 Przycisk ON/OFF
do włączania i wyłączenia wagi
- 8 Elektrody
- 9 Wartość tłuszczu ustrojowego
- 10 Wartość masy ciała
- 11 Wartość wody ustrojowej
- 12 Miejsce w pamięci P3
(np. profil użytkownika 3, Mężczyzna)
- 13 Wartość udziału masy mięśniowej
- 14 Wartość zapotrzebowania na kcal
- 15 Wartość masy kostnej

TR

- 1 Pil haznesi
(arka tarafta)
- 2 Ağırlık birimi ayarı tuşu
(arka tarafta)
- 3 Gösterge
- 4 Aşağı tuşu ▼ (DOWN)
- 5 Yukarı tuşu ▲ (UP)
- 6 SET tuşu
kişisel bilgileri girmek için
- 7 ON/OFF tuşu
tartıyı açıp kapatmak için
- 8 Elektrotlar
- 9 Vücut yağı değeri
- 10 Vücut ağırlığı değeri
- 11 Vücut suyu değeri
- 12 Bellek yeri P3
(örn. kullanıcı profili 3, erkek)
- 13 Kas oranı değeri
- 14 Kcal gereksinimi değeri
- 15 Kemik ağırlığı değeri

RU

- 1 Отсек для батареек
(на нижней стороне)
- 2 Кнопка для настройки единицы измерения веса
(на нижней стороне)
- 3 Дисплей
- 4 Кнопка уменьшения ▼ (DOWN)
- 5 Кнопка увеличения ▲ (UP)
- 6 Кнопка SET
для ввода персональных данных
- 7 Кнопка ON/OFF
для включения и выключения весов
- 8 Электроды
- 9 Величина содержания жира
- 10 Величина веса тела
- 11 Величина содержания воды
- 12 Ячейка памяти P3
(например, профиль пользователя 3, мужчина)
- 13 Величина мышечной массы
- 14 Величина потребности в энергии
- 15 Величина массы костей



DŮLEŽITÉ POKYNY! PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

Před prvním použitím přístroje si přečtěte návod k použití a především bezpečnostní pokyny. Návod k použití dobře uschovejte. Pokud budete přístroj předávat dalším osobám, předejte spolu s ním i návod k použití.

Vysvětlivky symbolů



Tento návod k obsluze je určen pro tento přístroj. Obsahuje důležité informace o uvedení do provozu a o obsluze. Přečtěte si celý návod k obsluze. Nedodržování tohoto návodu může dojít k vážným úrazům nebo k poškození přístroje.



VAROVÁNÍ

Dodržujte tyto výstražné pokyny, zabráníte tak možnému úrazu uživatele.



POZOR

Dodržujte tyto pokyny, zabráníte tak možnému poškození přístroje.



UPOZORNĚNÍ

Tato upozornění vám poskytnou další užitečné informace o instalaci nebo provozu.

LOT

Číslo šarže



Výrobce



Bezpečnostní pokyny

- Používejte přístroj jen v souladu s jeho určením podle návodu k použití.
- Při použití k jinému účelu zaniká nárok na záruku.
- Váha je vyrobena pro použití v domácnosti. Není určena pro komerční využití v nemocnicích nebo jiných zdravotnických zařízeních.
- Každá péče, popřípadě dieta při nadváze nebo podváze vyžaduje kvalifikovanou radu odpovídajících odborníků (lékař, dietní asistent). Hodnoty naměřené touto váhou mohou být přítom nápomocné.
- Tento přístroj není vhodný pro těhotné ženy!
- Tato váha není vhodná pro osoby s kardiostimulátorem nebo jinými zdravotnickými implantáty. Při cukrovce nebo jiných zdravotních/tělesných omezeních může být údaj o tělesném tuku nepřesný. Totéž platí i pro osoby, které velice intenzivně sportují.
- Tento výrobek není určen k používání osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, senzorickými nebo duševními schopnostmi nebo osobami, které mají nedostatečné zkušenosti a znalosti s výjimkou případu, že výrobek používají pod dozorem osob, odpovědných za jejich bezpečnost nebo pokud od těchto osob získali informace o tom, jak výrobek používat.
- Dávejte pozor na děti, aby si s výrobkem nehrály.
- Nepoužívejte přístroj, pokud přístroj nefunguje bez závad, pokud spadl na zem nebo do vody nebo se poškodil.
- Váhu postavte na místo, kde nejsou extrémní teploty, ani extrémní vlhkost vzduchu.



- Chraňte přístroje před vlhkostí. Chraňte váhu před vodou.
- Povrch váhy je za vlhka a mokra kluzký. Udržujte povrch suchý.



- **Nebezpečí převrnutí!**
Nepokládejte váhu nikdy na nerovný podklad.
Nestoupejte nikdy jen na jeden roh váhy.
Nestoupejte si při vážení na jednu stranu nebo na okraj váhy.



- **Nebezpečí uklouznutí!**
Nestoupejte na váhu nikdy s mokřkýma nohama.
Nestoupejte na váhu nikdy s ponožkami.



- Váhu pokládejte na pevný a rovný podklad. Měkké, nerovné plochy jsou pro měření nevhodné a vedou k nesprávným výsledkům.
- Važte se vždy na stejné váze na stejném místě a na stejném podkladu.
- ažte se bez oděvů, ponožek a obuvi před jídlem a vždy ve stejnou denní dobu.
- Váha má rozsah měření do 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Nepřetěžujte váhu, mohlo by dojít k jejímu trvalému poškození.



- Zacházejte s váhou opatrně. Vyvarujte se ran a otřesů s váhou. Zabraňte pádu váhy a nenechtejte na ni spadnout žádné předměty.
- Nepokoušejte se přístroj rozebrat, jinak zaniká nárok na záruku. Kromě baterie neobsahuje tento přístroj žádné díly, u kterých by uživatel musel provádět údržbu, nebo které by musel vyměňovat.
- V případě poruch neopravujte přístroj sami, protože tím zaniká jakýkoli nárok na záruku. Opravy přenechejte pouze autorizovanému servisu.
- Po použití vyčistěte plochu váhy a elektrody mírně zvlhčenou utěrkou. Nepoužívejte čisticí písky, neponořujte přístroj do vody.
- Neskladujte váhu ve svislé poloze, zabráníte tak vytečení baterií.
- Pokud plánujete přístroj delší dobu nepoužívat, vyjměte baterie.

2 Užitečné informace

Mnohokrát děkujeme

Mnohokrát děkujeme za Vaši důvěru a srdečně blahopřejeme!

Osobní váhou **PSM** s funkcemi rozboru těla jste si zakoupili kvalitní výrobek od firmy **MEDISANA**.

Tento přístroj je určen k vážení a výpočtu podílu tělesného tuku, podílu vody a podílu svalové hmoty osob.

Abyste dosáhli požadovaného úspěchu a mohli se dlouho radovat z Vaší osobní váhy **PSM MEDISANA** s funkcemi rozboru těla, doporučujeme Vám pečlivě si přečíst následující pokyny k použití a péči.

2.1 Rozsah dodávky a obal

Zkontrolujte nejprve, zda je přístroj kompletní a není poškozený.

Pokud máte pochybnosti, přístroj nepoužívejte a kontaktujte prodejce nebo jeho servis.

K rozsahu dodávky patří:

- 1 **MEDISANA** osobní váha **PSM** s funkcemi rozboru těla
- 3 baterie (typ AAA, R03P), 1,5 V
- 1 návod k použití

Obaly jsou recyklovatelné nebo se mohou odevzdat pro cirkulaci surovin. Zlikvidujte prosím již nepotřebný obalový materiál v souladu s předpisy. Pokud při vybalení zjistíte škody vzniklé přepravou, kontaktujte ihned svého prodejce.

**VAROVÁNÍ**

**Dbejte na to, aby se obalové fólie nedostaly do rukou dětí.
Hrozí nebezpečí udušení!**

2.2 Charakteristiky výkonu

- Ploché provedení, výška 26 mm
- Kvalitní bezpečnostní sklo
- Kvalitní technologie čidel
- Zadání věku od 6 - 100 let
- Zadání výšky od 80 do 220 cm
- Režim atlet
- Rozsah měření až 180 kg, 396 lb nebo 28st 4lb
- Dělení 100g, 0,2 lb nebo 1/4 lb
- Lze přepínat mezi KG, LB a ST
- Rozbor tělesného tuku 3 - 50 % v 0,1 % kroku
- Měření podílu vody 20 - 75 % v 0,1 % kroku
- Měření podílu svalové hmoty 20 - 75 % v 0,1 % kroku
- Měření podílu kostní hmoty 0,5 - 8 kg v krocích po 0,1 kg
- Ukazatel spotřeby kalorií/den v Kcal
- 10 paměťových předvoleb k ukládání údajů 10 osob
- Přímé měření tělesné hmotnosti
- Přehledný displej LCD s podsvícením
- Jednoduché ovládání
- Automatické vypnutí
- Indikátor přetížení
- Indikace slabé baterie
- Včetně baterií 3 x 1,5 V typ AAA, R03P

2.3 Proč je důležité znát svůj podíl tělesného tuku?

Lidské tělo se skládá mimo jiné z vody, tuku a svalové hmoty. Příliš vysoký nebo příliš nízký podíl tuku může vést ke zvýšenému zdravotnímu riziku. Kontrolou podílu tělesného tuku podporuje osobní váha s funkcemi rozboru těla motivaci při dosažení, popřípadě udržení optimální tělesné hmotnosti.

2.4 Jak pracuje osobní váha s funkcemi rozboru těla?

Osobní váha měří pomocí BIA (rozboru bioelektrické impedance). Když stojíte bosí na kovových deskách, jsou vedeny do Vašeho těla velice slabé elektrické proudy. Váha měří odchylky, které tyto signály vykazují. Naměřené hodnoty se přepočítávají s osobními údaji, jako je věk, pohlaví, výška a hmotnost k podílu tělesného tuku.

**UPOZORNĚNÍ**

**Nadměrné pití, jídlo, cvičení, lékařská léčba, menstruační cyklus atd. mají vliv na výsledky měření.
Měření tělesného tuku, podílu vody a svalové hmoty nejsou pro ženy během těhotenství správná.**

2.5 Předpoklady pro správné výsledky měření

Spolehlivý výsledků měření lze dosáhnout za určitých podmínek:

- Měřte vždy bosí.
- Chodidla musí na ploše pevně přiléhat k elektrodám.
- Stůjte rovně.
- Provádějte měření asi 15 minut poté, co jste vstali, popřípadě po sprchování nebo koupání a nohy si lehce vysušte ručníkem.
- Měřte pokud možno vždy ve stejnou denní dobu.
- Nemějte po namáhavé tělesné činnosti, ale vyčkejte alespoň jednu hodinu.
- Na chodidlech nesmí být nečistota. U vysušených nebo silně zrohovatělých chodidel může dojít k chybným výsledkům měření.

Pomocí výsledků měření je možná spolehlivá kontrola vývoje podílu tělesného tuku a podílu svalové hmoty, pokud se měření provádějí důsledně. U měření za změněných podmínek můžete dosáhnout jiných naměřených hodnot.

**UPOZORNĚNÍ**

**Údaje v tabulkách slouží jen pro orientaci.
Pokud máte dotazy k Vašemu podílu tělesného tuku a k
Vašemu zdraví, promluvte si se svým lékařem.**

2.6 Rozsah podílu tělesného tuku v %

ženy (stejně hodnoty pro atletky)	věk	nízké	normální	vysoký	velmi vysoké
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0
muži (stejně hodnoty pro atlety)	věk	nízké	normální	vysoký	velmi vysoké
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Rozbor hodnoty tělesného tuku:

Pro provedení rozboru Vaší hodnoty tělesného tuku srovnajte svou hodnotu s tabulkou tělesného tuku.

2.7
Rozsah podílu vody
v těle v %

ženy (stejně hodnoty pro atletky)	věk	nízký	normální	vysoký
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

muži (stejně hodnoty pro atlety)	věk	nízký	normální	vysoký
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Rozbor hodnoty vody v těle:

Pro provedení rozboru Vaší hodnoty vody v těle srovnajte svou hodnotu s tabulkou vody v těle.

2.8
Průměrný podíl
svalové hmoty

Průměrný podíl svalové hmoty ve věku od 15 do 100 let u žen maximálně 44 % (u sportovkyň/atletek maximálně 46 %) a u mužů maximálně 46 % (u sportovců/atletů maximálně 48 %). Pro provedení rozboru Vašeho podílu svalové hmoty srovnajte svou hodnotu se standardní hodnotou.

2.9
Podíl kostí na
tělesné hmotnosti
v kg

ženy (stejně hodnoty pro atletky)	Tělesná hmotnost	<45	45-60	>60
	Průměrný podíl hmotnosti kostí	max 3,0	4,2	max 6,5

muži (stejně hodnoty pro atlety)	Tělesná hmotnost	<60	60-75	>75
	Průměrný podíl hmotnosti kostí	max 4,5	6,0	max 7,5

2.10 Denní spotřeba kalorií, měřeno podle tělesné hmotnosti

<i>ženy</i>	<i>věk</i>	<i>Tělesná hmotnost (kg)</i>	<i>Spotřeba kalorií (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>muži</i>	<i>věk</i>	<i>Tělesná hmotnost (kg)</i>	<i>Spotřeba kalorií (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportovkyně Atletky</i>	<i>věk</i>	<i>Tělesná hmotnost (kg)</i>	<i>Spotřeba kalorií (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportovci Atleti</i>	<i>věk</i>	<i>Tělesná hmotnost (kg)</i>	<i>Spotřeba kalorií (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Provoz

3.1 Nasazení/výměna baterie

Před prvním použitím digitální váhy vložte do přístroje tři dodané baterie 1,5 V (typ AAA, R03P). Otevřete přihrádku na baterie ❶ na spodní straně přístroje a nasadte baterie. Dbejte přitom na polaritu (vyobrazení v přihrádce na baterie). Nasadte víčko přihrádky na baterie a zatlačením je zajistěte tak, aby došlo ke slyšitelnému zaklapnutí.

Baterie vyměňte, když se objeví na displeji ❸ symbol pro výměnu baterie "Lo" nebo když se na displeji nic nezobrazí, jakmile jste přístroj zapnuli.



VAROVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY K BATERIÍM

- Nerozebírejte baterie!
- Před vložením nových baterií podle potřeby očistěte kontakty baterie a přístroje!
- Vybité baterie neprodleně vyjměte z výrobku!
- Nebezpečí vytečení, zabraňte kontaktu s pokožkou, očima a sliznicemi! Místa, potřísněná kyselinou z baterie, musíte okamžitě opláchnout vodou a neprodleně vyhledejte lékaře!
- Pokud dojde k požití baterie, okamžitě vyhledejte lékaře!
- Vždy vyměňujte všechny baterie současně!
- Používejte pouze baterie stejného typu, nepoužívejte baterie různého typu, nepoužívejte společně nové a vybité baterie!
- Vložte baterie správně, dodržujte polaritu!
- Udržujte přihrádku na baterie dobře uzavřenou!
- Pokud přístroj déle nepoužíváte, vyjměte z něj baterie!
- Baterie vždy skladujte mimo dosah dětí!
- Baterie znovu nenabíjejte! Hrozí nebezpečí exploze!
- Nezkratujte! Hrozí nebezpečí exploze!
- Nevhazujte do ohně! Hrozí nebezpečí exploze!
- Skladujte nepoužívané baterie v obalu. Neskladujte je v blízkosti kovových předmětů, zabráníte tak zkratu!
- Vybité baterie a akumulátory nevyhazujte do domovního odpadu, ale do zvláštního odpadu nebo je odevzdejte do sběrný použitých baterií ve specializovaných obchodech!

3.2 Pouze vážení/funkce “Step-on”

1. Pamatujte, že váha musí stát na pevném a rovném podkladu. Pokud se chcete pouze vážit, ale těsně před vážením jste s váhou pohnuli, musíte nejprve provést inicializaci váhy. Zatlačte krátce nohou na střed plochy váhy. Na displeji se zobrazí hlášení “**0.0 kg**”. Pokud se váha vypnula, je připravena k funkci “Step-on”. Pokud jste s váhou nepohnuli, tento krok nemusíte provést.
2. Postavte se na váhu a zůstaňte na ní klidně stát. Přístroj se automaticky zapne a na displeji **5** se na chvíli zobrazí hlášení “**0.0 kg**”.
3. Dojde ke zvážení vaší hmotnosti, přístroj dvakrát zabliká a následně se zobrazí hmotnost.
4. Sestupte z váhy. Zobrazení na displeji přejde na hlášení “**0.0 kg**”. Váha se po uplynutí cca. 8 vteřin automaticky vypne, pokud neprovedete žádnou další akci.





3.3 Změna jednotky hmotnosti

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF **7**. Tím zapnete váhu. Na displeji se zobrazí hlášení “**0.0 kg**”.
2. Otočte váhu a vyberte stisknutím červeného tlačítka **2** požadované jednotky hmotnosti (**kg - st - lb**).

3.4 Programování osobních dat

Váha může uchovávat údaje o 10 osobách: Uložte pohlaví, věk, výšku. Hodnoty váhy jsou přednastavené. Jedná se o následující hodnoty: **kg, žena, 25 let, 165 cm**.

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF **7**. Tím zapnete váhu. Na displeji bliká předvolba paměti se zobrazením pohlaví osoby.
2. Následně se na displeji postupně zobrazí možnosti nastavení výšky a věku, “- - - -” a “**0.0 kg**”.
3. Stisknutím tlačítka **▲ 5** nebo **▼ 4** vyberte požadovanou předvolbu vašeho uživatelského profilu (např. 0 - 9).
4. Stisknutím tlačítka SET **6** uložíte nastavení. Na displeji bliká symbol pohlaví.

 = muž  = žena  = muž/atlet  = žena/atletka

5. Zadejte pohlaví výběrem příslušného symbolu na displeji pomocí tlačítka **▲ 5** nebo **▼ 4**. Pokud jste sportovec ve věku 15 až 50 let, můžete v tomto nastavení vybrat režim Atlet.

 = atlet  = atletka



UPOZORNĚNÍ

Vzhledem k tomu, že sportovci mají zpravidla velmi nízkou procentuální hodnotu tělesného tuku, doporučujeme použít režim Atlet. Tento režim zajistí, že tělo sportovce nebude z důvodu nízkého podílu tuku vyhodnoceno jako podvyživené.

6. Stisknutím tlačítka SET **6** uložíte nastavení. Na displeji začne blikat přednastavená tělesná výška.
7. Tlačítkem **▲ 5** nebo **▼ 4** zadejte svou tělesnou výšku.
8. Stisknutím tlačítka SET **6** uložíte nastavení. Na displeji začne blikat přednastavený věk.
9. Tlačítkem **▲ 5** nebo **▼ 4** zadejte svůj věk.
10. Stisknutím tlačítka SET **6** uložíte nastavení.
11. Proces nastavování je dokončen. Na displeji se zobrazí “**0.0 kg**”.

Před automatickým vypnutím přístroje můžete stisknout tlačítko **▲ 5** nebo **▼ 4**, můžete tak programovat další předvolby. Postupujte podle výše uvedeného popisu a opakujte kroky 4. až 10. Pokud během programování nepoužijete do 10 vteřin žádné tlačítko, dojde k automatickému vypnutí váhy.

3.5 Vážení a měření hodnoty tělesného tuku, podílu vody a svalové hmoty

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF **7**. Tím zapnete váhu. Na displeji bliká předvolba paměti.
2. Stisknutím tlačítka **▲ 5** nebo **▼ 4** vyberte požadovanou předvolbu vašeho uživatelského profilu (0 - 9).
3. Zobrazí se vaše uložené osobní údaje.
4. Jakmile se na displeji zobrazí "**0.0 kg**", stoupněte si bosí na váhu a klidně stůjte. Umístěte svá chodidla na elektrody **8**. Nejprve se zobrazí hmotnost. Současně se na displeji zobrazí pohyblivý symbol "■■■■►", který informuje o tom, že probíhá měření tělesného tuku, obsahu vody a svalové hmoty.
5. Jakmile se symbol "■■■■►" na displeji **3** přestane pohybovat, zobrazí se hodnoty. Na displeji se zobrazují naměřené hodnoty tělesného tuku, obsahu vody, tělesné hmotnosti a následně hodnoty podílu svalové hmoty, hmotnost kostí a spotřeba Kcal. Sled zobrazení jednotlivých naměřených hodnot se opakuje ještě jednou. Potom se váha automaticky vypne. Sestupte z váhy.



UPOZORNĚNÍ

- **Spolehlivých výsledků měření lze dosáhnout jen za určitých podmínek, viz popis v bodu "2.5 Předpoklady pro správné výsledky měření", str. 5.**
- **Pamatujte, že naměřený podíl svalové hmoty obsahuje také určitý díl vody, který je součástí výsledku měření. Naměřené hodnoty obsahu vody ve vašem těle a podíl svalové hmoty proto nelze vzájemně sečíst.**

3.6 Chybová hlášení

- OL** Váha je přetížena.
- LO** Baterie je slabá a musí se vyměnit.
- ERR** Chyba při měření. / Hodnoty mimo rozsah analýzy.
- Údaje nebyly uloženy.

4 Různé

4.1 Čištění a péče

- Před čištěním přístroje vyjměte baterie.
- Nepoužívejte nikdy agresivní čisticí prostředky nebo silné kartáče.
- Po použití vyčistěte plochu váhy a elektrody mírně zvlhčenou měkkou utěrkou. V žádném případě nepoužívejte ostré čisticí prostředky nebo alkohol.
- Do přístroje nesmí proniknout voda. Příklad použijte teprve tehdy, až je zcela vysušený.

- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření, chraňte ho před nečistotou a vlhkostí.
- Neskladujte váhu ve svislé poloze, zabráníte tak vytečení baterií.
- Vyjměte baterie z přístroje, pokud ho nechcete delší dobu používat. Jinak hrozí nebezpečí, že baterie vytečou.

4.2 Pokyny k likvidaci



Tento přístroj se nesmí likvidovat společně s domovním odpadem.

Každý spotřebitel je povinen odevzdat veškeré elektrické nebo elektronické přístroje bez ohledu na to, zda obsahují škodlivé látky či nikoli, na sběrném místě ve svém bydlišti nebo v obchodě, aby mohly být tyto přístroje zlikvidovány v souladu s životním prostředím.

Před likvidací přístroje vyjměte baterie. Nevhazujte spotřebované baterie do domovního odpadu, ale do zvláštního odpadu nebo je odevzdejte ve specializovaném obchodě do sběrného boxu na baterie.

Obraťte se v případě likvidace na svůj obecní nebo městský úřad nebo na svého prodejce.

4.3 Technické údaje

Název a model	:	MEDISANA osobní váha PSM s funkcemi rozboru těla
Zdroj napětí	:	4,5 V _{DC} , 3 baterie (typ AAA, R03P), 1,5 V
Systém ukazatele	:	digitální ukazatel
Paměť	:	pro 10 osob
Rozsah měření	:	až 180 kg, 396 lb nebo 28 st 4 lb
Maximální odchylka měření	:	± 1 %
Podíl tělesného tuku	:	3 - 50 % v krocích po 0,1 %
Podíl vody v těle	:	20 - 75 % v krocích po 0,1 %
Podíl svalové hmoty	:	20 - 75 % v krocích po 0,1 %
Podíl hmotnosti kostí	:	0,5 - 8 kg v krocích po 0,1 kg
Dělení	:	100 g, 0,2 lb nebo 1/4 lb
Automatické vypnutí	:	po cca 8 vteřinách
Rozměry (d x š x v)	:	cca 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Hmotnost	:	cca 2,45 kg
Provozní podmínky	:	Teplota 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % relat. vlhkost vzduchu
Číslo výrobku	:	40446
Čárkový kód	:	40 15588 40446 7



V důsledku stálého vylepšování výrobku si vyhrazujeme technické změny a změny tvaru.

**Záruční podmínky
a podmínky oprav**

Obrat'te se prosím v případě záruky na svůj specializovaný obchod nebo přímo na servisní místo. Pokud byste museli přístroj zaslat, uveďte prosím závadu a přiložte kopii stvrzenky o koupi.

Platí přitom následující záruční podmínky:

1. Na výrobky **MEDISANA** se poskytuje záruka tři roky od data prodeje. Datum prodeje je nutno v případě záruky prokázat stvrzenkou o koupi nebo fakturou.
2. Závady v důsledku materiálových nebo výrobních vad se odstraňují během záruční lhůty zdarma.
3. Opravou v záruce nedochází k prodloužení záruční lhůty ani pro přístroj ani pro vyměněné komponenty.
4. Ze záruky jsou vyloučené:
 - a. veškeré závady, které vznikly neodborným používáním, např. nedodržováním návodu k použití.
 - b. závady, které plynou z oprav nebo zásahů kupujícím nebo neoprávněnou třetí osobou.
 - c. závady vzniklé při přepravě na cestě od výrobce ke spotřebiteli nebo při zaslání do servisu.
 - d. součásti příslušenství, které podléhají běžnému opotřebení.
5. Ručení za nepřímé nebo přímé následné škody, které jsou způsobeny přístrojem, je vyloučeno i tehdy, pokud je škoda na přístroji uznána jako případ záruky.

 **MEDISANA AG**

Jagenbergstraße 19
41468 NEUSS
NĚMECKO

E-Mail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Adresy servisů naleznete v samostatném příbalovém letáku.



FONTOS MEGJEGYZÉSEK! FELTÉTLENÜL ŐRIZZE MEG!

A készülék használatba vétele előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, különös tekintettel az alábbi biztonsági tudnivalókra, és őrizze meg a használati útmutatót. Ha a készüléket továbbadja, feltétlenül mellékelje hozzá ezt a használati útmutatót.

Jelmagyarázat



A használati útmutató ehhez a készülékhez tartozik. Fontos információkat tartalmaz az üzembe helyezésről és a kezelésről. Olvassa el teljesen a használati útmutatót. Ezeknek az utasításoknak a figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a készülék meghibásodásához vezethet.



FIGYELMEZTETÉS

A következő figyelmeztetéseket be kell tartani, hogy a felhasználót fenyegető sérüléseket el lehessen kerülni.



FIGYELEM

A következő figyelmeztetéseket be kell tartani, hogy a készülék károsodását el lehessen kerülni.



MEGJEGYZÉS

Ezek az útmutatások fontos információkkal szolgálnak az összeszerelésről és az üzemeltetésről.

LOT

LOT szám



Gyártó



Biztonsági útmutatások

- A készüléket csak rendeltetészerűen, a használati utasítás szerint használja!
- Más célokra történő használat esetén elvesz a garanciaigény.
- A mérleg házi használatra készült. Ipari használatra – kórházakban vagy egyéb gyógyászati intézményekben – nem alkalmas.
- Túlsúly vagy átlagon aluli súly esetén minden kezeléshez és diétához szakember (orvos, dietetikus) tanácsára van szükség. A mérleggel mért eredmények támogatást nyújthatnak ebben.
- A készüléket terhes személyek nem használhatják!
- A mérleget nem használhatják szívritmus-szabályozóval vagy egyéb orvosi implantátumokkal rendelkező személyek. Cukorbetegknél vagy más orvosi/teszt korlátokkal rendelkezőknél a testsúly értéke pontatlan lehet. Ugyanez vonatkozik a rendkívül kispórtolt emberekre is.
- A készülék nem alkalmas korlátozott fizikai, érzékelési vagy szellemi képességekkel, illetve kevés tapasztalattal és/vagy ismerettel rendelkező személyek általi használatra (a gyermekeket is beleértve), kivéve, ha a biztonságért felelős személy felügyeli a műveletet vagy útmutatást ad a készülék használatáról.
- Gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, így biztosítva, hogy ne játsszanak vele.
- Ne használja a készüléket, ha nem működik kifogástalanul, ha leesett vagy vízbe merült, vagy megsérült!
- Olyan helyen helyezze el a mérleget, ahol sem rendkívüli hőmérsékleteknek, sem extrém páratartalomnak nincs kitéve!



- Óvja a készüléket a nedvességtől. Tartsa távol a mérleget a víztől!
- A mérleg felülete nedvesen csúszós. Tartsa szárazon a mérleg felületét.



- **Billenésveszély!**
Soha ne állítsa a mérleget egyenetlen alapra!
Soha ne lépjen a mérlegnek csak az egyik sarkára!
Mérés közben soha ne álljon egy oldalra, és ne álljon a mérleg szélén!



- **Csúszásveszély!**
Soha ne lépjen a mérlegre nedves talppal!
Soha ne lépjen a mérlegre zokniban!



- A mérleget stabil, sima alapra helyezze rá! A puha, egyenetlen felületek nem alkalmasak a mérésre, és meghamisíthatják az eredményt.
- Mindig ugyanazzal a mérleggel végezze a mérést ugyanazon a helyen és talajon.
- A mérést ruha, zokni és cipő nélkül végezze, étkezés előtt és mindig ugyanabban a napszakban.



- A készülék 180 kg, (396 lb / 28 st 4 lb) terjedő mérési tartománnyal rendelkezik. Ne terhelje túl a mérleget, mivel ez az eszköz tartós károsodásához vezethet.
- Óvatosan bánjon a mérleggel! Kerülje az ütéseket és a mérleg rázkódását! Ne ejtse le a mérleget, és ne ejtsen semmit a mérlegre.
- Ne próbálja meg szétszedni a készüléket, ellenkező esetben elvesz a garancia. Az elem kivételével a készülék nem tartalmaz olyan alkatrészeket, amelyeket a használatnak kellene karbantartani ill. kicserélni.
- Ha zavarokat észlel, ne javítsa saját kezűleg a készüléket, mert így elveszti a garanciaigényét! Csak felhatalmazott szervizzel végeztesse a javításokat!
- Tisztítsa meg az állófelületet és az elektródákat használat után egy enyhén benedvesített kendővel. Ne használjon súrolószert és ne merítse vízbe a készüléket.
- Ne tárolja állítva a mérleget, hogy megelőzhesse az elemek kifolyását.
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem szándékozik használni, vegye ki belőle az elemet!

2 Tudnivalók

Köszönetnyilvánítás

Nagyon köszönjük a bizalmát, és szívből gratulálunk!

A testelemző funkciókkal rendelkező **PSM** személyi mérleggel Ön egy minőségi **MEDISANA**-terméket vásárolt.

A készülék személyek testsúlyarányának, a testvíztartalmának és izomarányának kiszámítására készült.

Hogy elérje a kívánt sikert és igazán hosszú ideig örömet lelje a testelemző funkciókkal rendelkező **MEDISANA PSM** személyi mérlegében, gondosan olvassa el a készülék használatára és ápolására vonatkozó alábbi utasításokat.

2.1 A csomagolás tartalma és a csomagolás

Kérjük, először ellenőrizze, hogy a készülék hiánytalan-e és nincs rajta sérülés. Kétséges esetben ne használja a készüléket, hanem forduljon kereskedőjéhez vagy a szervizhez.

A csomagoláshoz tartozik:

- 1 db **MEDISANA PSM** testelemző funkciókkal rendelkező személyi mérleg
- 3 elem (típus: AAA, R03P) 1,5 V
- 1 db használati utasítás

A csomagolások újrahaznosíthatók vagy visszajuttathatók a nyersanyagkörforgásba. Kérjük, hogy a már nem használt csomagolóanyagot szabályszerűen ártalmatlanítsa! Ha kicsomagolás közben szállítási sérülést észlel, haladéktalanul lépjen kapcsolatba a kereskedőjével, akinél a terméket vette!



FIGYELMEZTETÉS

Ügyeljen arra, hogy a csomagolófólia ne kerüljön gyermekek kezébe! Fulladásveszély áll fenn!

2.2 Teljesítmény- jellemzők

- Lapos kialakítás, magasság: 26 mm
- Kiváló minőségű biztonsági üveg
- Fejlett érzékelő-technológia
- 6-tól 100 évig megadható életkor
- 80-tól 220 cm-ig megadható magasság
- Atléta üzemmód
- Mérési tartomány: 180 kg-ig, 396 lb vagy 28 st 4 lb
- 100 g-os, 0,2 lb-s vagy 1/4 lb-s osztás
- Átváltható KG, LB és ST között
- Testzsír-elemzés 3 – 50 % 0,1 %-os lépésekben
- Víztartalom-mérés 20 – 75 % 0,1 %-os lépésekben
- Izomarány-mérés 20 - 75 % 0,1 %-os lépésekben
- Csontarány-mérés 0,5 - 8 kg tartományban 0,1 kg-os lépésekben
- Kalóriaszükséglet/nap-kijelzés Kcal-ban
- 10 memóriahely 10 személy adatainak a mentésére
- A testsúly közvetlen mérése
- Átlátható LCD kijelző háttérvilágítással
- Egyszerű kezelés
- Autom. kikapcsolás
- Túlterhelésjelzés
- Gyengülő elemek kijelzése
- Elemekkel (3 x 1,5 V, típus: AAA, R03P)

2.3 Miért fontos ismernie testzsír arányát?

Az emberi test többek között vízből, zsírból és izomtömegeből épül fel. A zsír túl magas vagy túl alacsony aránya fokozott kockázatot jelent az egészségre. A testzsír arány felügyeletével a testelemző funkciókkal rendelkező személyi mérleg motiválja az optimális testsúly elérését ill. annak tartását.

2.4 Hogyan működik a testelemző funkciókkal rendelkező személyi mérleg?

A személyi mérleg a BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse, bioelektromos impedanciaelemzés) eljárás segítségével mér. Ha Ön mezítláb rááll a fémlapokra, akkor a testbe nagyon gyenge elektromos áram vezetődik. A mérleg a jelek eltéréseit méri. A mért értékek a személyes adatokkal, mint pl. életkor, nem, magasság, és a súllyal kerülnek összehasonlításra a testzsír aránnyal.

**MEGJEGYZÉS**

Excesszív ivás, evés, orvosi kezelés, menstruációs ciklus stb. hatással vannak a mérési eredményekre.

A testszír-, víztartalom- és izommérések nem ajánlottak terhes nők számára.

2.5 A helyes mérési eredmények feltételei

Megbízható mérési eredmények csak a következő meghatározott feltételek mellett érhetőek el:

- A mérést mindig mezítláb kell végezni.
- A talpaknak erőteljesen fel kell feküdniük az állófelületeken az elektrodákra.
- Álljon egyenesen.
- A mérést kb. 15 perccel felkelés ill. zuhanyozás vagy fürdés után végezze, miután törölközővel enyhén megtörölte lábát.
- Lehetőleg mindig ugyanabban a napszakban végezze a mérést.
- Ne mérjen megerőltető testmozgás után, hanem várjon legalább egy órát.
- A talpak nem lehetnek koszosak. Kiszáradt vagy erősen elszarusodott talpak esetén hibás mérési eredmények szülehetnek.

A mérési eredményekkel megbízhatóan ellenőrizhető a testszír arány, a víztartalom és a test izomaránya, ha a méréseket következetesen végzik. Megváltozott körülmények között végzett mérés esetén más mérési értékek keletkezhetnek

**MEGJEGYZÉS**

A táblázat adatai csak tájékoztató jellegűek.

Ha Önnek kérdései merülnek fel testszír arányával és egészségével kapcsolatban, kérdezze meg orvosát.

2.6 A testszír arány értékei %-ban

nő (az értékek megegyeznek női atlétáknál is)	életkor	alacsony	normál	magas	nagyon magas
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

férfi (az értékek megegyeznek férfi atlétáknál is)	életkor	alacsony	normál	magas	nagyon magas
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

A testzsír-érték elemzése:

Testzsír-értékének kiemzéséhez hasonlítsa össze értékét a testzsír-táblázattal.

2.7
A testvíz arány
értéke %-ban

<i>nő</i>	életkor	alacsony	normál	magas
(az értékek				
megegyeznek	10-15	< 57	57-67	> 67
női atlétáknál	16-30	< 47	47-57	> 57
is)	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>férfi</i>	életkor	alacsony	normál	magas
(az értékek				
megegyeznek	10-15	< 58	58-72	> 72
férfi atlétáknál	16-30	< 53	53-67	> 67
is)	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

A testvíz arány értékének kiemzése:

Testvíz-értékének kiemzéséhez hasonlítsa össze értékét a testvíz-táblázattal.

2.8
Átlagos izomarány

A test átlagos izomhányada 15-től 100 évig terjedő életkorban a nőknél maximum 44 % (sportolóknél/atlétanőknél legfeljebb 46 %) és a férfiaknál maximum 46 % (férfi sportolóknél/atlétáknál legfeljebb 48 %). Izomarányának kiértékeléséhez hasonlítsa össze értékét a standard értékkel.

2.9
Csontozat aránya a
testsúlyban, kg-ban

<i>nő</i>	Testsúly	<45	45-60	>60
(az értékek				
megegyeznek	csontozat			
női atlétáknál	átlagos			
is)	aránya	max. 3.0	4.2	max. 6.5

<i>férfi</i>	Testsúly	<60	60-75	>75
(az értékek				
megegyeznek	csontozat			
férfi atlétáknál	átlagos			
is)	aránya	max. 4.5	6.0	max. 7.5

2.10 Napi kalóriaszükséglet, testsúlyon mérve

<i>nő</i>	<i>életkor</i>	<i>Testsúly (kg)</i>	<i>kalóriaigény (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>férfi</i>	<i>életkor</i>	<i>Testsúly (kg)</i>	<i>kalóriaigény (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportolónők Női atléták</i>	<i>életkor</i>	<i>Testsúly (kg)</i>	<i>kalóriaigény (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Férfi sportolók Férfi atléták</i>	<i>életkor</i>	<i>Testsúly (kg)</i>	<i>kalóriaigény (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Üzemelés

3.1 Elem behelyezése/ cseréje

Mielőtt üzembe helyezné a digitális mérleget, helyezze be a három mellékelt, 1,5 V-os elemet (típus: AAA, R03P) a készülékbe. Nyissa ki ehhez az elemtartót ❶ a készülék alján, és tegye be az elemeket. Ügyeljen ekkor a polarításra (ábra az elemtartó rekeszen). Helyezze vissza az elemtartó fedelét, és nyomja a helyére, amíg hallhatóan be nem pattan. Akkor cserélje ki az elemeket, ha a kijelzőn ❸ megjelenik a "Lo" elemcserére utaló szimbólum, vagy ha a készülék bekapcsolása után semmi nem látszik a kijelzőn.



FIGYELMEZTETÉS ELEMRE VONATKOZÓ BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK

- Ne szedje szét az elemeket!
- Szükség esetén tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit a behelyezés előtt.

→



FIGYELMEZTETÉS ELEMRE VONATKOZÓ BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK (Folytatás)

- A lemerült elemeket azonnal vegye ki a készülékből!
- Az elemek kifolyásának fokozott veszélye; kerülje a bőrrel, a szemmel és a nyálkahártyákkal való érintkezést! Az elemsavval való érintkezés esetén rögtön öblítse le bő, tiszta vízzel az érintett helyeket, és azonnal forduljon orvoshoz!
- Ha az elem lenyelésére kerülne sor, azonnal orvoshoz kell fordulni!
- Mindig egyszerre cserélje ki az összes elemet!
- Csak azonos típusú elemeket helyezzen be, és ne használjon egyszerre különböző típusú vagy használt és új elemeket!
- Ügyeljen az elemek helyes elhelyezésére és a polarításra!
- Az elemtartót tartsa mindig gondosan zárva!
- Vegye ki az elemeket, ha hosszabb ideig nem használja a készüléket!
- Az elemeket ne tartsa gyermekek által elérhető helyen!
- Ne töltsé újra az elemeket! Robbanásveszély áll fenn!
- Ne zárja rövidre azokat! Robbanásveszély áll fenn!
- Ne dobja tűzbe azokat! Robbanásveszély áll fenn!
- A nem használt elemeket a csomagolásukban tárolja, fém tárgytól távol, a rövidzárlat elkerülése érdekében.
- Az elhasznált elemeket és akkumulátorokat ne a háztartási hulladékkal dobja ki, hanem tegye az erre szolgáló gyűjtőtárolókba, vagy adja le a szakkereskedések elemgyűjtő helyein!

3.2 Csak súlymérés / “Step-on” funkció

1. Ügyeljen rá, hogy a mérleg szilárd, egyenletes talajon álljon. Ha csak a testsúlyát kívánja megmérni, de közvetlenül előtte mozgatta a mérleget, akkor a mérleget először inicializálni kell. Ehhez nyomja meg a lábával röviden a mérleg felületének közepét. A kijelzőn megjelenik a “**0.0 kg**” felirat. Ha kikapcsolt a mérleg, akkor készen áll a “Step-on” funkció használatára. Ha nem mozgatta mérés előtt a mérleget, akkor nincs szükség erre a folyamatra.
2. Álljon rá a mérlegre, és maradjon nyugodtan állva. A készülék automatikusan bekapcsol, és a kijelzőn **3** a “**0.0 kg**” felirat lesz rövid ideig látható.
3. Megtörténik a súlymérés, az eredmény kétszer felvillan, majd folyamatosan láthatóvá válik a kijelzőn.
4. Lépjen le a mérlegről. A kijelző a “**0.0 kg**” feliratra vált. A mérleg automatikusan kikapcsol, ha kb. 8 mp-ig nem kap semmilyen további utasítást.





3.3 A súlyegység megváltoztatása

1. Nyomja meg az ON/OFF gombot **7** a mérleg bekapcsolásához. A kijelzőn megjelenik a “**0.0 kg**” felirat.
2. Fordítsa meg a mérleget, és válassza ki a piros gombbal **2** a kívánt mértékegységet (**kg - st - lb**).

3.4 Személyes adatok beprogramozása

A mérleg 10 személy adatait tudja tárolni: nem, életkor, magasság. A mérleg előzetesen beállított értékekkel rendelkezik. Ezek az értékek: **kg, nő, 25 éves, 165 cm.**

1. Nyomja meg az ON/OFF gombot **7** a mérleg bekapcsolásához. A kijelzőn villog a memóriahely és a nem kijelzése.
2. Ezt követően megjelennek a magasság és életkor beállítási helyek – “- - - -” és “**0.0 kg**” – a kijelzőn.
3. A ▲ gomb **5** és/vagy a ▼ gomb **4** megnyomásával választhatja ki a kívánt memóriahelyet a felhasználói profilhoz (0 - 9).
4. Nyomja meg a SET gombot **6** a beállítás tárolásához. A kijelzőn elkezd villogni a nem szimbóluma.

 = férfi  = nő  = férfi/atléta  = nő/atléta

5. Állítsa be a nemét a ▲ gombbal **5** és/vagy a ▼ gombbal **4** a megfelelő szimbólumot kiválasztva a kijelzőn. Ha 15 és 50 év közötti sportoló, akkor ennél a beállításnál választhatja az atléta üzemmódot is.

 = atléta  = női atléta



MEGJEGYZÉS

Mivel a sportolók általában nagyon alacsony testszír aránnyal rendelkeznek, ezért ajánlott az atléta üzemmód használata. Ez az üzemmód biztosítja, hogy az atletikus testfelépítés ne alultápláltként jelenjen meg az alacsony testszír arány következtében.

6. Nyomja meg a SET gombot **6** a beállítás tárolásához. A kijelzőn az előzetesen beállított testmagasság kezd el villogni.
7. Állítsa be a ▲ gombbal **5** és/vagy a ▼ gombbal **4** a testmagasságát.
8. Nyomja meg a SET gombot **6** a beállítás tárolásához. A kijelzőn az előzetesen beállított életkor kezd el villogni.
9. Állítsa be a ▲ gombbal **5** és/vagy a ▼ gombbal **4** az életkorát.
10. Nyomja meg a SET gombot **6** a beállítás tárolásához.
11. Ezzel befejeződött a beállítási folyamat. A kijelzőn megjelenik a “**0.0 kg**” felirat.

A ▲ gombot **5** és/vagy a ▼ gombot **4** megnyomva további programhelyeket állíthat be a készülék kikapcsolása előtt. A fent leírtak szerint járjon el, és ismétlje meg a 4. - 10. lépéseket. Ha a beállítás közben kb. 10 másodpercig nem nyom meg egy gombot sem, akkor a mérleg automatikusan kikapcsol.

3.5 Testsúlymérés és a testzsír arány, a víztartalom és az izomarány mérése

1. Nyomja meg az ON/OFF gombot **7** a mérleg bekapcsolásához. A kijelzőn villog a memóriahely.
2. A ▲ gomb **5** és/vagy a ▼ gomb **4** megnyomásával választhatja ki a személyes memóriahelyét (0 - 9).
3. Megjelennek az elmentett személyes adatok.
4. Amikor a kijelzőn megjelenik a **“0.0 kg”** felirat, akkor lépjen a mérlegre, és maradjon nyugodtan állva. Helyezze a lábait az elektródákra **8**. Ekkor megjelenik a testsúlyának az értéke. Ezzel egyidőben a kijelzőn megjelenik egy mozgó “■■■■▶” szimbólum, ami jelzi, hogy folyamatban van a testzsír arány, a víztartalom és az izomtömeg mérése.
5. Ha megáll a “■■■■▶” szimbólum a kijelzőn **3**, akkor rögzültek az értékek. A kijelzőn megjelenik a testzsír arány, a víztartalom és a testsúly mért értéke, majd ezt követően az izomarány, a csonttömeg és a kalóriaszükséglet is. A mért értékek kijelzése kétszer megismétlődik. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol. Szálljon le a mérlegről.



MEGJEGYZÉS

- Megbízható mérési eredmények csak meghatározott feltételek mellett érhetőek el, amint az a **17. oldalon a “2.5 Helyes mérési eredmények feltételei”** c. pontban ismertetve van.
- Ügyeljen rá, hogy a mért izomarány bizonyos mértékű víztartalommal is rendelkezik, amelyik megjelenik a mérési eredményben is. A test mért víztartalma és izomaránya így nem adható össze.

3.6 Hibaüzenetek

- OL** A mérleg túlterhelt.
- LO** Az elem túl gyenge és ki kell cserélni.
- ERR** Hiba a méréskor. / Az érték kívül esik a vizsgálati tartományon.
- Az adatok nem lettek elmentve.

4 Egyéb információk

4.1 Tisztítás és ápolás

- A készülék tisztítása előtt vegye ki az elemeket.
- Soha ne használjon agresszív tisztítószereket vagy erős keféket.
- Tisztítsa meg az állófelületet és az elektródákat használat után egy enyhén benedvesített, puha kendővel. Semmi esetre sem használjon erős tisztítószereket vagy alkoholt.
- A készülékbe nem kerülhet víz. Csak akkor használja a készüléket, ha az teljesen száraz.

- Ne tegye ki a mérleget közvetlen napsugárzásnak, óvja a készüléket a szennyeződésektől és a nedvességtől.
- Ne tárolja állítva a mérleget, hogy megelőzhesse az elemek kifolyását.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha azt hosszabb ideig nem kívánja használni. Különben fennáll annak a veszélye, hogy az elemek kifolynak.

4.2 Ártalmatlanítási útmutató



Ezt a készüléket nem szabad kidobni a háztartási szemétkébe.

Minden egyes fogyasztó köteles minden elektromos vagy elektronikus készüléket leadni lakóhelyének gyűjtőhelyén vagy a kereskedőnél – függetlenül attól, hogy tartalmaz-e káros anyagot vagy nem -, hogy továbbítani lehessen környezetkímélő ártalmatlanításra!

Vegye ki az elemet, mielőtt a készüléket ártalmatlanítja! A használt elemeket ne a háztartási szemétkébe dobja ki, hanem a veszélyes hulladékok közé vagy a szakkereskedésben található elemgyűjtőhelyre!

Ártalmatlanítás tekintetében forduljon az illetékes helyi hatósághoz vagy a kereskedőhöz!

4.3 Műszaki adatok

Név és modell	:	MEDISANA PSM személyi mérleg testelemző funkciókkal
Feszültségellátás	:	4,5 V= , 3 elem (típus: AAA, R03P) 1,5 V
Kijelzőrendszer	:	Digitális kijelző
Memória	:	10 személy eltárolására
Mérési tartomány	:	180 kg-ig, 396 lb vagy 28 st 4 lb
Maximális mérési eltérés	:	± 1 %
Testsír arány	:	3 - 50 % 0,1 %-os lépésekben
Test víztartalma	:	20 - 75 % 0,1 %-os lépésekben
Izomarány	:	20 - 75 % 0,1 %-os lépésekben
Csonttömeg aránya	:	0,5 - 8 kg 0,1 kg-os lépésekben
Osztás	:	100 g, 0,2 lb vagy 1/4 lb
Autom. kikapcsolás	:	kb. 8 másodperc után
Méret (H x Sz x M)	:	kb. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Súly	:	kb. 2,45 kg
Üzemeltetési feltételek	:	Hőmérséklet 0 - 40 °C / 32 - 104 °F, 85 % relatív páratartalom
Cikkszám	:	40446
EAN-szám	:	40 15588 40446 7



A folyamatos termékfejlesztések során fenntartjuk a jogot a műszaki és formai változtatásokra.

Garancia- és javítási feltételek

Garanciaigény esetén forduljon a szaküzlethez vagy közvetlenül a szervizhez! Ha be kell küldenie a készüléket, tüntesse fel a hibát, és mellékelje a vásárlási bizonylat másolatát!

Az alábbi garanciális feltételek vannak érvényben:

1. A **MEDISANA** termékekre a vásárlás napjától számítva három év garanciát adunk. A vásárlás dátumát garanciaigény esetén pénztárblokkal vagy számlával kell igazolni.
2. Az anyag- vagy gyártási hiba miatt bekövetkező hibákat a garanciaidő alatt ingyen kijavítjuk.
3. A garancia keretében nyújtott szolgáltatás nem hosszabbítja meg a garanciaidőt, sem a készülék, sem a kicserélt alkatrész, stb. tekintetében.
4. Ki vannak zárva a garanciából:
 - a. azok a károk, amelyek szakszerűtlen kezelés, pl. a használati utasítás figyelmen kívül hagyása miatt következnek be.
 - b. azok a károk, amelyek a vásárló vagy illetéktelen harmadik személy által végzett felújításra vagy beavatkozásokra vezethetők vissza.
 - c. szállítási károk, amelyek a gyártó és a felhasználó közötti úton vagy a szervizbe beküldésnél keletkeznek.
 - d. a normál kopásnak kitett tartozékok.
5. A készülék által okozott közvetlen vagy közvetett következményes károkért akkor sem vállalunk felelősséget, ha a készülék károsodását garanciális eseménynek ismerjük el.



MEDISANA AG

Jagenbergstraße 19

41468 NEUSS

NÉMETORSZÁG

E-Mail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

A szerviz címét a mellékelt külön lapon találja.



WAŻNE INFORMACJE! KONIECZNIE ZACHOWAĆ!

Przed użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, w szczególności wskazówki bezpieczeństwa, i starannie przechowywać instrukcję obsługi do późniejszego wykorzystania. Przekazując urządzenie osobom trzecim, należy wręczyć też niniejszą instrukcję obsługi.

Objaśnienie symboli



Niniejsza instrukcja obsługi jest częścią składową urządzenia. Zawiera ona ważne informacje dotyczące uruchamiania i obsługi urządzenia. Należy ją dokładnie przeczytać. Nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji obsługi może prowadzić do ciężkich urazów lub uszkodzenia urządzenia.



OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z niniejszymi ostrzeżeniami, aby uniknąć ewentualnych urazów ciała.



UWAGA

Należy zapoznać się z niniejszymi ostrzeżeniami, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia urządzenia.



WSKAZÓWKA

Wskazówki te zawierają przydatne informacje dotyczące instalacji i stosowania.

LOT

numer LOT



Wytwórca



Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- Należy używać urządzenia jedynie w celu, do którego jest przeznaczone, zgodnie z instrukcją obsługi.
- Używanie niezgodne z przeznaczeniem spowoduje wygaśnięcie gwarancji.
- Waga przygotowana jest do użytku domowego. Nie jest ona przeznaczona do zastosowania komercyjnego w szpitalach lub innych placówkach medycznych.
- Każde leczenie, lub dieta przy nadwadze i niedowadze wymagają specjalistycznych porad wykwalifikowanych osób (lekarz, dietetyk). Wartości ustalone za pomocą tej wagi mogą być przy tym pomocne.
- Urządzenie to nie nadaje się dla kobiet ciężarnych!
- Waga ta nie nadaje się dla osób ze stymulatorami pracy serca oraz innymi implantami medycznymi. W przypadku cukrzycy lub innych ograniczeń medycznych/fizycznych wskazanie tłuszczu ustrojowego może być niedokładne. To samo dotyczy także osób bardzo intensywnie uprawiających sport.
- Tego urządzenia nie mogą obsługiwać osoby (zwłaszcza dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych. Nie powinny go też używać osoby bez odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że znajdują się pod opieką osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub zostały poinstruowane na temat korzystania z tego urządzenia.
- Dorośli powinni dopilnować, aby dzieci nie bawiły się urządzeniem.
- Nie należy używać urządzenia, gdy nie funkcjonuje bez zarzutu, gdy spadło lub wpadło do wody, lub gdy jest uszkodzone.
- Wagę należy ustawić w miejscu, na które nie mają wpływu ani ekstremalne temperatury, ani ekstremalna wilgotność powietrza.



- Chronić urządzenie przed wilgocią. Wagę należy trzymać z dala od wody.
- Powierzchnia mokrej lub wilgotnej wagi jest gładka. Dopilnuj, aby powierzchnia była sucha.



- **Grozi wywróceniem się!**
Nigdy nie należy stawiać wagi na nierównej powierzchni. Nigdy nie należy stawać tylko na rogu wagi. Nie należy stawać na jednej stronie ani na brzegu wagi.



- **Grozi poślizgnięciem się!**
Nigdy nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami. Nigdy nie należy wchodzić na wagę w skarpetkach.



- Wagę należy stawiać na stabilnym równym podłożu. Miękkie nierówne powierzchnie nie nadają się do dokonywania pomiaru i prowadzą do fałszywych wyników.
- Dokonuj pomiaru wagi zawsze przy użyciu tego samego urządzenia, w tym samym miejscu i na tym samym podłożu.



- Wykonuj tę czynność bez odzieży, skarpetek i butów, przed posiłkami, zawsze o tej samej porze dnia.
- Waga posiada zakres pomiarowy do 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Nie przeciążaj wagi. Przeciążenie może spowodować trwałe uszkodzenie.
- Z wagą należy obchodzić się ostrożnie. Należy unikać uderzeń i poszturchnięć wagi. Uważaj, aby nie upadła na podłoże i aby na nią nie spadło.
- Nie należy próbować rozkładać wagi na części, w przeciwnym razie gwarancja wygaśnie. Urządzenie nie ma poza baterią żadnej części, która musiałaby być obsługiwana lub wymieniana przez użytkownika.
- W sytuacji wystąpienia problemów nie należy samodzielnie reperować urządzenia, w ten sposób wygaśnie jakiegokolwiek wymaganie gwarancji. Naprawy powinny być prowadzone przez autoryzowane firmy serwisowe.
- Powierzchnie ważenia i elektrody należy czyścić po użyciu lekko zwilżoną ściereczką. Nie powinno się stosować środków do szorowania oraz zanurzać urządzenia w wodzie.
- Nie przechowuj wagi w pozycji pionowej. Taka pozycja może spowodować wyciek baterii.
- W przypadku zaplanowanego nieużywania urządzenia przez dłuższy czas należy usunąć baterię.

2 Warto wiedzieć

Dziękujemy

Dziękujemy za okazane nam zaufanie i gratulujemy!

Nabyta przez Państwa waga osobowa **PSM** z funkcjami analizy stanu organizmu jest wysokiej jakości produktem firmy **MEDISANA**.

Produkt ten przeznaczony jest do ważenia oraz do obliczania ilości tłuszczu ustrojowego, zawartości wody i udziału masy mięśniowej w ciele człowieka. Aby uzyskiwać spodziewane efekty oraz zapewnić sobie długie użytkowanie wagi osobowej **PSM** z funkcjami analizy stanu organizmu firmy **MEDISANA**, zalecamy dokładne zapoznanie się z poniższymi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i pielęgnacji.

2.1 Zakres dostawy i opakowanie

Sprawdź, czy urządzenie jest kompletne i nie jest uszkodzone.

W razie wątpliwości nie uruchamiaj urządzenia, skontaktuj się ze sklepem lub punktem serwisowym.

W zakres dostawy wchodzi:

- 1 waga osobowa **PSM** z funkcjami analizy stanu organizmu firmy **MEDISANA**
- 3 baterie (typ AAA, R03P) 1,5 V
- 1 instrukcja obsługi

Opakowanie może być użyte ponownie lub przekazane do punktu zbiorczego surowców wtórnych. Niepotrzebne części opakowania należy utylizować zgodnie z obowiązującymi przepisami. Gdy podczas rozpakowywania zostaną zauważone uszkodzenia spowodowane transportem, należy niezwłocznie skontaktować się ze sprzedawcą.



OSTRZEŻENIE

Zwracaj uwagę na to, aby folie z opakowania nie dostały się w ręce dzieci. Grozi uduszeniem!

2.2 Cechy produktu

- Płaski kształt, wysokość 26 mm
- Szkło bezodpryskowe o wysokiej jakości
- Technologia czujników o wysokiej jakości
- Zakres zapisu danych dotyczących wieku od 6 do 100 lat
- Zakres zapisu danych dotyczących wzrostu od 80 do 220 cm
- Tryb atletyczny
- Zakres pomiarowy do 180 kg, 396 lb lub 28st 4lb
- Skala 100 g, 0,2 lb lub 1/4 lb
- Przelączanie jednostek KG - LB - ST
- Analiza zawartości tłuszczu ustrojowego 3 – 50% stopniowo co 0,1%
- Pomiar zawartości wody 20 – 75% stopniowo co 0,1%
- Pomiar zawartości masy mięśniowej 20 – 75% stopniowo co 0,1%
- Pomiar udziału masy kostnej 0,5 - 8 kg w krokach co 0,1 kg
- Wskazanie dziennego zapotrzebowania na kalorie (kcal)
- 10 miejsc w pamięci do zapisu danych 10 osób
- Bezpośredni pomiar masy ciała
- Przejrzysty wyświetlacz LCD z podświetleniem
- Prosta w obsłudze
- Automatyczne wyłączenie
- Wskazanie informujące o przeciążeniu
- Wskazanie informujące o słabej baterii
- W tym 3 baterie x 1,5 V, typ AAA, R03P

2.3 Dlaczego należy znać zawartość tłuszczu ustrojowego?

Ciało ludzkie składa się między innymi z wody, tłuszczu i masy mięśniowej. Zbyt wysoki lub zbyt niski udział tłuszczu może prowadzić do podwyższonego ryzyka zachorowań. Poprzez nadzorowanie zawartości tłuszczu ustrojowego w ciele waga z funkcjami analizy stanu ciała wspiera motywację do osiągnięcia lub utrzymywania optymalnej masy ciała.

2.4 W jaki sposób pracuje waga z funkcjami analizy stanu organizmu?

Waga osobowa mierzy za pomocą BIA (Bioelektryczna analiza impedancji). Gdy stoisz bosą na metalowych płytkach, do twojego ciała przekazywane są bardzo słabe prądy elektryczne. Waga mierzy odchylenia, które wykazują te sygnały. Zmierzone wartości przeliczane są wraz z danymi osobowymi, takimi jak wiek, płeć, wzrost i masa na zawartość tłuszczu ustrojowego w ciele.



WSKAZÓWKI

Nadmierne picie, jedzenie, trening, leczenie medyczne, cykl menstruacyjny itd. oddziałują na wyniki pomiarowe. Pomiar zawartości tłuszczu ustrojowego, wody i masy mięśniowej nie są prawidłowe dla kobiet podczas ciąży.

2.5 Warunki prawidłowych wyników pomiarowych

Niezawodne wyniki pomiarowe osiągnąć się przy zachowaniu określonych warunków:

- Pomiarów dokonuj zawsze boso.
- Stopy muszą mocno przylegać do elektrod pomiarowych.
- Stój prosto.
- Dokonuj ważenia ok. 15 minut po wstaniu lub po kąpieli, gdy stopy są wysuszone.
- Waż się, jeśli to możliwe, zawsze o tej samej porze dnia.
- Nie waż się po wyczerpującym wysiłku fizycznym, lecz odczekaj przynajmniej godzinę.
- Stopy muszą być czyste. W przypadku wysuszonego lub zrogowaciałego naskórka stóp pomiary mogą być błędne.

Za pomocą wyników pomiarowych możliwe jest stałe utrzymywanie pod kontrolą zawartości tłuszczu ustrojowego, wody i masy mięśniowej w organizmie, jeśli pomiary wykonywane są konsekwentnie.

W zmienionych warunkach możliwe jest uzyskanie innych wartości pomiarowych.



WSKAZÓWKI

Dane w tabelach służą wyłącznie dla orientacji. W przypadku pytań dotyczących indywidualnej zawartości tłuszczu ustrojowego, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

2.6 Zakres udziału tłuszczu ustrojowego w organizmie w %

Kobiety (te same wartości w przypadku atletek)	Wiek	niskie	Normalny	Wysoki	bardzo wysokie
6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0	
16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0	
31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0	
≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0	

Mężczyźni (te same wartości w przypadku atletek)	Wiek	niskie	Normalny	Wysoki	bardzo wysokie
6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0	
16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0	
31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0	
≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0	

Analiza wartości tłuszczu ustrojowego:

W celu analizy indywidualnej wartości tłuszczu ustrojowego, porównaj własną wartość z tabelą tłuszczu ustrojowego.

2.7
Zakres udziału
wody w organizmie
w %

Kobiety (te same wartości w przypadku atletek)	Wiek	Niski	Normalny	Wysoki
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

Mężczyźni (te same wartości w przypadku atletów)	Wiek	Niski	Normalny	Wysoki
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analiza wartości wody w organizmie:

W celu analizy indywidualnej wartości wody w organizmie, porównaj własną wartość z tabelą udziału wody w organizmie.

2.8
Średni udział masy
mięśniowej w
organizmie

Średni udział masy mięśniowej w organizmie wynosi w wieku od 15 do 100 lat u kobiet maksymalnie 44 % (u sportsmenek/atletek maksymalnie 46%), a u mężczyzn maksymalnie 46 % (u sportowców/atletów maksymalnie 48%). W celu analizy indywidualnej zawartości masy mięśniowej w organizmie, porównaj własną wartość z wartością standardową.

2.9
Udział masy kostnej
w masie ciała (kg)

Kobiety (te same wartości w przypadku atletek)	Masa ciała	<45	45-60	>60
	średni udział masy kostnej	maks. 3,0	4,2	maks. 6,5

Mężczyźni (te same wartości w przypadku atletów)	Masa ciała	<60	60-75	>75
	średni udział masy kostnej	maks. 4,5	6,0	maks. 7,5

2.10 Dzienne zapotrzebowanie na kalorie w zależności od masy ciała

<i>Kobiety</i>	<i>Wiek</i>	<i>Masa ciała (kg)</i>	<i>Zapotrzebowanie na kalorie (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242
<i>Mężczyźni</i>	<i>Wiek</i>	<i>Masa ciała (kg)</i>	<i>Zapotrzebowanie na kalorie (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505
<i>Sportsmenki Atletki</i>	<i>Wiek</i>	<i>Masa ciała (kg)</i>	<i>Zapotrzebowanie na kalorie (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332
<i>Sportowcy Atleci</i>	<i>Wiek</i>	<i>Masa ciała (kg)</i>	<i>Zapotrzebowanie na kalorie (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Funkcjonowanie

3.1 Wkładanie/ wymienianie baterii

Przed uruchomieniem wagi cyfrowej, włóż do urządzenia trzy dołączone baterie 1,5 V (typ AAA, R03P). W tym celu otwórz skrytkę na baterie ❶ na spodzie urządzenia i włóż baterie. Zwróć uwagę na biegunowość (rysunek w schowku na baterie). Następnie załóż pokrywę i naciskaj ją tak, aby nastąpiło słyszalne zatrzaśnięcie.

Wymieniaj baterie, gdy na wyświetlaczu ❸ pojawi się symbol wymiany baterii „Lo”, lub gdy wyświetlacz nie pokazuje niczego po włączeniu urządzenia.



OSTRZEŻENIE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE BATERII

- Nie rozbieraj baterii!
- Przed włożeniem baterii wyczyść w razie potrzeby styki baterii i urządzenia!
- Wyczerpane baterie natychmiast usuń z urządzenia! →



OSTRZEŻENIE
WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE BATERII
 (Kontynuacja)

- Podwyższone ryzyko wycieku elektrolitu, unikaj kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi! W razie kontaktu z kwasem akumulatorowym obficie przepłucz skażone miejsce czystą wodą i niezwłocznie skorzystaj z pomocy lekarza!
- W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem!
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie!
- Wymieniaj tylko na baterie tego samego typu, nigdy nie używaj baterii odmiennego typu ani używanych baterii w połączeniu z nowymi!
- Wkładając baterie, zwróć uwagę na właściwe połączenie biegunów!
- Schowek na baterie musi być dobrze zamknięty!
- Wyjmij baterie z urządzenia, jeżeli nie będą one używane przez dłuższy czas!
- Przechowuj baterie z dala od dzieci!
- Nie ładuj baterii jednorazowych! Niebezpieczeństwo wybuchu!
- Nie zwieraj! Niebezpieczeństwo wybuchu!
- Nie wrzucaj do ognia! Niebezpieczeństwo wybuchu!
- Przechowuj nieużywane baterie w opakowaniu, z dala od przedmiotów metalowych ze względu na możliwość wystąpienia zwarcia!
- Zużytych baterii nie wyrzucaj do odpadów gospodarczych, lecz do odpadów specjalnych, lub przekaż je do punktu zbiorczego.

3.2

**Tylko ważenie /
funkcja „Step-on”**

1. Pamiętaj, aby waga stała na twardym i równym podłożu. Jeśli chcesz się tylko zważyć, a bezpośrednio wcześniej poruszyłeś wagę, musisz ją najpierw wyzerować. W tym celu naciśnij przez krótki czas stopą środek powierzchni wagi. Na wyświetlaczu pojawi się napis „**0.0 kg**”. Po wyłączeniu się wagi będzie możliwe zastosowanie funkcji „Step-on”. Jeśli waga nie została poruszona, powyższej czynności nie trzeba wykonywać.
2. Wejdź na wagę i stań spokojnie. Urządzenie włączy się automatycznie, a na wyświetlaczu **3** pojawi się na chwilę informacja „**0.0 kg**”.
3. Nastąpi pomiar wagi, której wartość będzie migać dwukrotnie, a na koniec zostanie wyświetlona w sposób ciągły.
4. Zejdź z wagi. Na wyświetlaczu pojawi się ponownie informacja „**0.0 kg**”. Waga wyłączy się automatycznie po ok. 8 s, jeżeli nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

3.3

**Zmiany jednostki
masy**

1. Naciśnij przycisk ON/OFF **1**, aby wyłączyć wagę. Na wyświetlaczu pojawi się napis „**0.0 kg**”.
2. Przekręć wagę i wybierz poprzez naciśnięcie czerwonego przycisku **2** żądaną jednostkę masy (**kg - st - lb**).


3.4 Programowanie danych osobowych

Waga może zapamiętać dane 10 osób dotyczące płci, wieku i wzrostu. Waga ma wstępnie zaprogramowane wartości. Wartości te to: **kg, Kobieta, 25 lat, 165 cm**.

1. Naciśnij przycisk ON/OFF **7**, aby włączyć wagę. Na wyświetlaczu będzie pulsować miejsce w pamięci ze wskazaniem płci.
2. Na koniec pojawią się jedno po drugim miejsca ze wstępnie ustawionym wzrostem i wiekiem “- - -” oraz wartość “0.0 kg”.
3. Naciskając przycisk ▲ **5** i/lub przycisk ▼ **4**, wybierz żądane miejsce w pamięci dla swojego profilu użytkownika (0 - 9).
4. Naciśnij przycisk SET **6**, aby zapamiętać ustawienie. Na wyświetlaczu zaczyna pulsować symbol płci.


 = Mężczyzna


 = Mężczyzna/atleta

 = Kobieta

 = Kobieta/atletka

5. Ustaw płć, wybierając za pomocą przycisku ▲ **5** i/lub przycisku ▼ **4** odpowiedni symbol na wyświetlaczu. Jeśli jesteś sportowcem w wieku od 15 do 50 lat, możesz wybrać tryb atletyczny.

 = Atleta

 = Atletka



WSKAZÓWKA

Ponieważ sportowcy z reguły mają bardzo niewielki procentowy udział tłuszczu ustrojowego, zaleca się ustawienie dla nich trybu atletycznego. Zapewnia on, że mimo małego udziału tłuszczu w ciele sportowca urządzenie nie wykazuje niedowagi.

6. Naciśnij przycisk SET **6**, aby zapamiętać ustawienie. Na wyświetlaczu zacznie pulsować wstępnie ustawiony wzrost.
7. Ustaw za pomocą przycisku ▲ **5** i/lub przycisku ▼ **4** swój wzrost.
8. Naciśnij przycisk SET **6**, aby zapamiętać ustawienie. Na wyświetlaczu zacznie pulsować wstępnie ustawiony wiek.
9. Ustaw za pomocą przycisku ▲ **5** i/lub przycisku ▼ **4** swój wiek.
10. Naciśnij przycisk SET **6**, aby zapamiętać ustawienie.
11. Proces ustawiania jest zakończony. Na wyświetlaczu wyświetli się napis “0.0 kg”.

Zanim urządzenie wyłączy się, możesz zaprogramować za pomocą przycisku ▲ **5** i/lub przycisku ▼ **4** dalsze miejsca w pamięci. W tym celu należy postępować zgodnie z powyższym opisem i powtórzyć kroki od 4 do 10. Jeśli podczas programowania przez ok. 10 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie.

3.5 Ważenie i pomiar wartości tłuszczu ustrojowego, zawartości wody i masy mięśniowej w organizmie

1. Naciśnij przycisk ON/OFF **7**, aby wyłączyć wagę. Na wyświetlaczu będzie migać miejsce w pamięci.
2. Naciskając przycisk **▲ 5** i/lub przycisk **▼ 4**, wybierz własne miejsce w pamięci (0 - 9).
3. Zapamiętane dane osobiste zostaną wyświetlone.
4. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się wskazanie **“0.0 kg”**, wejdź boszo na wagę i stań na niej spokojnie. Postaw stopy na elektrodach **8**. Najpierw wyświetlona zostanie masa ciała. Jednocześnie na wyświetlaczu zacznie przesuwać się symbol **“■■■■■”**, co będzie oznaczać, że trwa pomiar wartości tłuszczu ustrojowego, zawartości wody oraz masy mięśniowej.
5. Jeśli symbol **“■■■■■”** na wyświetlaczu **3** zatrzyma się, wartości wyświetlane będą w sposób ciągły. Na wyświetlaczu widoczne będą zmierzone wartości tłuszczu ustrojowego, zawartości wody, masy ciała, a na koniec – udziału masy mięśniowej, masy kostnej oraz zapotrzebowania na kcal. Powyższe wskazania pojawią się na wyświetlaczu jeszcze dwukrotnie. Następnie waga wyłączy się automatycznie. Zejdź z wagi.



WSKAZÓWKA

- **Niezawodne wyniki pomiarów można osiągnąć, gdy spełnione są określone warunki, które opisane zostały w „2.5 Warunki prawidłowych pomiarów”, Str. 29.**
- **Podczas analizy trzeba pamiętać, że zmierzony udział masy mięśniowej w organizmie obejmuje również wodę, która jest uwzględniana w wyniku pomiaru. W związku z tym wartości pomiaru zawartości wody i udziału masy mięśniowej nie można dodawać.**

3.6 Wskazania błędów na wyświetlaczu

- OL** Waga jest przeciążona.
- LO** Bateria jest słaba i musi być wymieniona.
- ERR** Błąd podczas pomiaru / Wartość poza zakresem analizy.
- Dane nie zostały zapisane.

4 Informacje różne

4.1 Czyszczenie i pielęgnacja

- Przed rozpoczęciem czyszczenia urządzenia, wyjmij z niego baterie.
- Nie używaj nigdy agresywnych środków czyszczących ani twardych szczotek.
- Powierzchnie ważenia i elektrody należy czyścić po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. Nigdy nie stosuj ostrych środków czyszczących ani alkoholu.
- Woda nie może dostać się do wnętrza urządzenia. Korzystaj z urządzenia ponownie dopiero wtedy, gdy jest zupełnie suche.

- Nie narażaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, chroń je przed zanieczyszczeniami i wilgocią.
- Nie przechowuj wagi w pozycji pionowej. Taka pozycja może spowodować wyciek baterii.
- Gdy przez dłuższy czas nie korzystasz z urządzenia, wyjmij z niego baterie. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo wylania się baterii.

4.2 Wskazówki dotyczące utylizacji



Urządzenie to nie może być utylizowane razem z odpadami gospodarczymi. Każdy użytkownik jest zobowiązany do oddania wszystkich urządzeń elektrycznych i elektronicznych, obojętnie, czy zawierają one substancje szkodliwe, czy też nie, do odpowiedniego punktu zbiorczego w swoim mieście lub w placówkach handlowych, aby mogły one być utylizowane w sposób przyjazny dla środowiska.

Przed utylizacją urządzenia wyjmij baterie. Zużytych baterii nie wyrzucaj do odpadów gospodarczych, lecz do odpadów specjalnych, lub oddaj do punktu zbiorczego baterii w specjalistycznej placówce handlowej. W razie zapytań w sprawie utylizacji należy zwrócić się do władz komunalnych lub do sprzedawcy.

4.3 Dane techniczne

Nazwa i model	: Waga osobowa PSM z funkcjami analizy stanu organizmu firmy MEDISANA
Zasilanie napięciem	: 4,5 V _{nom} , 3 baterie (typ AAA, R03P) 1,5 V
System wskaźników	: wskaźnik cyfrowy
Pamięć	: dla 10 osób
Zakres pomiarowy	: do 180 kg, 396 lb lub 28 st 4 lb
Maksymalna odchyłka pomiarowa	: ± 1 %
Zawartość tłuszczu ustrojowego	: 3 - 50% w krokach co 0,1%
Udział wody ustrojowej	: 20 - 75 % w krokach co 0,1%
Udział masy mięśniowej	: 20 - 75 % w krokach co 0,1%
Udział masy kostnej	: 0,5 - 8 kg w krokach co 0,1 kg
Skala	: 100 g, 0,2 lb lub 1/4 lb
Automatyczne wyłączenie	: po ok. 8 sek.
Wymiary (dł. x szer. x wys.)	: ok. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Ciężar	: ok. 2,45 kg
Warunki użycia	: Temperatura 0 - 40 °C / 32 - 104 °F, 85 % względnej wilgotności
Nr artykułu	: 40446
Nr EAN	: 40 15588 40446 7



W ramach ciągłego ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych i wyglądu.

**Warunki gwarancji
i naprawy**

W przypadku roszczenia gwarancyjnego zwróć się do specjalistycznego punktu sprzedaży lub bezpośrednio do serwisu. Jeśli urządzenie musi być wysłane, podaj rodzaj usterki i dołącz kopię dowodu kupna.

Obowiązują następujące warunki gwarancyjne:

1. Na produkty firmy **MEDISANA** udzielana jest trzyletnia gwarancja licząc od daty sprzedaży. W przypadku roszczenia gwarancyjnego data sprzedaży musi być udokumentowana paragonem lub rachunkiem.
2. Usterki powstałe w wyniku błędów materiałowych lub produkcyjnych usuwane są bezpłatnie w ramach gwarancji.
3. Poprzez wykonanie usługi gwarancyjnej, czas gwarancji nie wydłuża się ani dla urządzenia, ani dla wymienionych podzespołów.
4. Gwarancji nie podlegają:
 - a. wszelkie uszkodzenia powstałe przez nieodpowiednie użytkowanie, np. przez nieprzestrzeganie instrukcji obsługi.
 - b. Uszkodzenia spowodowane naprawami przez kupującego lub nieupoważnione osoby trzecie.
 - c. Uszkodzenia transportowe, powstałe w drodze od producenta do konsumenta lub przy wysyłce do punktu serwisowego.
 - d. Akcesoria podlegające normalnemu zużyciu.
5. Odpowiedzialność za pośrednio i bezpośrednio uszkodzenia, spowodowane przez urządzenie wykluczona jest także wtedy, gdy uszkodzenie urządzenia uznane zostanie za przypadek gwarancyjny.



MEDISANA AG

Jagenbergstraße 19

41468 NEUSS

NIEMCY

E-Mail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Adres punktu serwisowego znajduje się w oddzielnym załączniku.



ÖNEMLİ UYARILAR! LÜTFEN SAKLAYINIZ!

Bu cihazı kullanmadan önce kullanım kılavuzunu, özellikle emniyet uyarılarını dikkatle okuyun ve bu kullanım kılavuzunu ilerde kullanmak üzere saklayın. Cihazı üçüncü şahıslara verdiğinizde, bu kullanım kılavuzunu da mutlaka birlikte verin.

Açıklama



Bu kullanım kılavuzu bu cihaza aittir. Devreye alma ve kullanım ile ilgili önemli bilgiler içerir. Bu kullanım kılavuzunu baştan sona okuyunuz. Bu kılavuza uyulmaması ağır yaralanmalara veya cihazınızda hasarlara sebep olabilir.



DİKKAT

Kullanıcının yaralanmasını önlemek için bu tehlike uyarılarına uyulmalıdır.



DİKKAT

Cihazda oluşabilecek hasarları önlemek için bu uyarılara uyulmalıdır.



UYARI

Bu uyarılar size, kurulum veya çalıştırma ile ilgili faydalı ek bilgiler vermektedir.

LOT

LOT numarası



Fabrikatör



Güvenlik bilgileri

- Cihazı yalnızca kullanma kılavuzunda yazılı amaca uygun olarak kullanınız.
- Farklı amaçla kullanıldığında garanti kaybedilir.
- Tartı yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Hastane ya da benzeri başka bir tıbbi kuruluşlarda umumi kullanım için tasarlanmamıştır.
- Kilo fazlalığı veya kilo azlığında her türlü tedavi veya diyet için, uzman personel (doktor, diyet uzmanı) tarafından profesyonel yardım alınması şarttır. Tartıyla elde edilen değerler bu konuda destekleyici olabilir.
- Bu cihaz hamilelere uygun değildir!
- Bu cihaz kalp pili taşıyan veya bir başka tıbbi doku parçası takılmış olan insanlara uygun değildir. Şeker hastalığında veya başka tıbbi/bedensel yetersizliklerde beden yağı verisi tam olmayabilir. Aynı durum sportif antrenmanlı insanlar için de geçerlidir.
- Bu cihaz, fiziksel, duyuşsal ve zihinsel özürü veya deneyim ve/veya bilgi eksikliği olan kişiler (çocuklar da dahil) tarafından kullanmak için tasarlanmamıştır. Ancak, bu kişiler bu cihazı güvenliklerini sağlamakla görevli bir kişinin sürekli gözetimi altında veya onlardan cihazın nasıl kullanılacağı ile ilgili talimat almaları durumunda kullanılabilirler.
- Çocukların bu cihazla oynamadığından emin olmak için, gözetilmesi gerekir.
- Cihaz sorunsuz bir şekilde çalışmıyorsa, yere veya suya düşmüşse veya zarar görmüşse eğer kullanmayınız.
- Tartıyı, aşırı sıcaklıkların ve aşırı nemin meydana geldiği yerlere koymayınız.



- Cihazı nemden koruyunuz. Suyu tartıdan uzak tutunuz.
- Tartının yüzeyi ıslak ve nemli olduğunda kaygandır. Yüzeyi kuru olarak tutun.



- **Devrilme tehlikesi!**
Tartıyı asla düz olmayan bir zemin üstüne koymayınız. Hiçbir zaman tartının sadece bir köşesi üstüne çıkmayınız. Tartılırken sadece bir tarafı ya da kenarı üstüne çıkmayınız.



- **Kayma tehlikesi!**
Tartıya asla ayaklarınız ıslakken çıkmayınız. Tartıya asla çoraplarınızla çıkmayınız.



- Tartıyı sağlam ve düz bir zemin üstüne koyunuz. Yumuşak, düz olmayan yüzeyler ölçüm için uygun değildir ve yanlış sonuçlara yol açar.
- Kendinizi daima aynı tartı ile, aynı yerde ve aynı zeminde tartın.
- Tartılmadan önce elbisenizi, çoraplarınızı ve ayakkabılarınızı çıkartın, daima yemekten önce ve aynı saatte tartılın.
- Tartının ölçü sahası 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Tartıyı fazla yüklemeyin, kalıcı hasarlara sebep olabilirsiniz.



- Tartıyı dikkatli kullanınız. Tartının darbe almasını ve sarsılmasını önleyiniz. Düşürmeyiniz Tartıyı yere düşürmeyin ve üzerine herhangi bir şey düşürmeyin.
- Cihazı sökmeye çalışmayınız, aksi takdirde garanti kaybedilir. Bu cihaz içinde pil haricinde, kullanıcı tarafından bakımdan geçirilmesi ya da değiştirilmesi gereken bir parça bulunmamaktadır.
- Arıza durumunda cihazı kendiniz tamir etmeye çalışmayınız, bunun sonucunda her türlü garanti kaybedilir. Onarımları yalnızca yetkili servislere yaptırınız.
- Tartının durduğu yeri ve elektrotları kullandıktan sonra hafif nemlendirilmiş bir bez ile silin. Aşındırıcı içeren temizleme maddesi kullanmayın ve aleti suya batırmayın.
- Akülerin akmasını önlemek için tartıyı dik olarak depolamayın.
- Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız eğer, pili çıkartınız.

2 Bilinmesi gerekenler

Teşekkürler

Güveniniz için teşekkürler ve tebrikler!

Bu beden analizi fonksiyonlu Baskül **PSM** ile **MEDISANA**'dan bir kalite ürünü edindiniz.

Bu cihaz tartmaya ve kişilerin beden yağ oranlarını, su miktarını ve beden kas oranını hesaplamaya yöneliktir.

İstenilen başarıya ulaşabilmeniz için ve **MEDISANA** beden analizi fonksiyonlu Baskülünüzü **PSM** oldukça uzun bir süre memnuniyetle kullanabilmeniz için aşağıdaki kullanım ve bakım ile ilgili bilgileri dikkatle okumanızı tavsiye ederiz.

2.1 Teslimat kapsamı ve ambalaj

Lütfen önce cihazın eksik veya hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz.

Emin olmadığınız durumlarda cihazı çalıştırmayınız ve satıcınıza veya yetkili servis merkezine başvurunuz.

Teslimat kapsamına dahil olanlar:

- 1 **MEDISANA** Beden Analizi Fonksiyonlu Baskül **PSM**
- 3 pil (Tip AAA, R03P) 1,5 V
- 1 Kullanma talimatı

Ambalajlar yeniden kullanılabilir veya geri dönüşüm merkezine iletilebilir. Lütfen artık ihtiyacınız olmayan ambalaj malzemesini kurallara uygun olarak atığa ayırınız. Ambalajı çıkartırken taşıma sonucu oluşmuş bir hasar tespit etmeniz halinde, lütfen hemen satıcınıza başvurunuz.

**DİKKAT**

Ambalaj folyolarının çocukların eline ulaşmamasına dikkat ediniz. Boğulma tehlikesi vardır!

**2.2
Performans
özellikleri**

- İnce dizayn, yükseklik 26 mm
- Yüksek değerli emniyet camı
- Yüksek değerli Sensor-teknolojisi
- 6 - 100 arası yaş bildirim
- 80 ile 220 cm arası boy bildirim
- Atlet modu
- Ölçme aralığı: 180 kg'a kadar, 396 lb veya 28 st 4 lb
- Taksim 100 g, 0,2 lb veya 1/4 lb
- KG, LB ve ST arasında değiştirilebilir
- Beden yağ analizi % 3 – 50, % 0,1 kademeli
- Su mevcudunun ölçümü % 20 – 75, % 0,1 kademeli
- Kas oranı ölçümü % 20 - 75, % 0,1 kademeli
- Kemik oranı ölçümü 0,1 kg'lık adımlarla 0,5 - 8 kg
- Günlük kalori gereksinimi göstergesi (Kcal)
- 10 kişinin bilgilerini kaydetmek için 10 bellek yeri
- Beden ağırlığının doğrudan ölçümü
- Işıklı büyük LCD ekran
- Kullanımı kolay
- Otomatik kapanma
- Aşırı yüklenme göstergesi
- Zayıf pil göstergesi
- Piller dahil, 3 x 1,5 V Tip AAA, R03P

**2.3
Beden yağ oranını
bilmek neden
önemlidir?**

İnsan bedeni özellikle su, yağ ve kas kütlelerinden oluşmaktadır. Yağ oranının çok düşük veya çok yüksek olması sağlık riskinin artmasına yol açabilir. Beden analizi fonksiyonlu baskül beden yağ oranını kontrol ederek en iyi beden ağırlığına ulaşma ya da en iyi beden ağırlığında kalma motivasyonunu desteklemektedir.

**2.4
Beden analizi
fonksiyonlu baskül
nasıl çalışıyor?**

Baskül BIA (biyoelektrikli empedans analizi) vasıtasıyla ölçmektedir. Metal levhalara yalın ayak olarak bastığınızda bedeninize düşük elektrik akımı iletilir. Baskül bu sinyallerin bildirdiği sapmaları ölçer. Ölçülen değerler yaş, cinsiyet, boy ve ağırlık gibi kişisel verilerle beden yağ oranı cinsinden hesaplanır.



UYARILAR

Aşırı yeme, içme, antrenman, tıbbi tedavi, bayan adet dönemi v.s. ölçüm sonuçlarına etki etmektedir. Beden yağı, su mevcudu ve kas ölçümleri bayanlar için hamilelik boyunca doğru değildir.

2.5 Doğru ölçüm sonuçları için koşullar

Güvenilir ölçüm sonuçlarına sadece belirli koşullar altında ulaşılır:

- Daima yalınayak ölçünüz.
- Ayaklar basma yerinde elektrotlara tam olarak basmalıdır.
- Dik durunuz.
- Ölçümü ayağa kalktıktan veya duş ya da banyo yaptıktan yaklaşık 15 dakika sonra ayakları havluyla basitçe kurutarak gerçekleştiriniz.
- Mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde ölçünüz.
- Yorucu beden faaliyetlerinden sonra ölçmeyiniz, aksine en az bir saat bekleyiniz.
- Ayak tabanlarına kir yapışmış olmamalıdır. Kurumuş veya aşırı nasır bağlamış ayak tabanlarında hatalı ölçüm sonuçları elde edilebilir.

Eğer ölçümler tutarlı olarak gerçekleştirilirse, ölçüm sonuçlarıyla beden yağ oranı, su mevcudu ve beden kas oranı gelişiminin güvenilir kontrolü mümkündür.

Değişmiş koşullarda yapılan ölçümlerde başka ölçüm değerleri çıkabilir.



UYARILAR

Tabeladaki veriler sadece yönelim içindir. Eğer beden yağ oranınız ve sağlık durumunuz hakkında sorularınız varsa, bunları doktorunuzla görüşünüz.

2.6 Beden yağ oranı aralığı % olarak

<i>Dişi</i> (atletler için aynı değerler)	yaş	düşük	normal	yüksek	çok yüksek
6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0	
16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0	
31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0	
≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0	

Erkek (atletler için aynı değerler)	yaş	düşük	normal	yüksek	çok yüksek
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Beden yağ değerinin analizi:

Beden yağ değerinizin analizi için değerlerinizi beden yağı tabelasıyla karşılaştırınız.

2.7 Beden su oranı aralığı % olarak

Dişi (atletler için aynı değerler)	yaş	düşük	normal	yüksek
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

Erkek (atletler için aynı değerler)	yaş	düşük	normal	yüksek
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Beden su değerinin analizi:

Beden su değerinizin analizi için değerlerinizi beden suyu tabelasıyla karşılaştırınız.

2.8 Ortalama beden kas oranı

Ortalama beden kas oranı 15 ile 100 yaş arasında bayanlar için maksimum % 44 (bayan sporcularda/atletlerde maksimum % 46) ve erkekler için maksimum % 46'dır (erkek sporcularda/atletlerde maksimum % 48). Beden kas oranınızın analizi için değerlerinizi standart değerle karşılaştırınız.

2.9 Vücut ağırlığındaki kemik miktarı (kg)

Dişi (atletler için aynı değerler)	Vücut ağırlığı	<45	45-60	>60
	ortalama kemik miktarı	maks. 3,0	4,2	maks. 6,5
Erkek (atletler için aynı değerler)	Vücut ağırlığı	<60	60-75	>75
	ortalama kemik miktarı	maks. 4,5	6,0	maks. 7,5

2.10
Vücut ağırlığına
bağlı günlük
kalori gereksinimi

<i>Dişi</i>	<i>yaş</i>	<i>Vücut ağırlığı (kg)</i>	<i>Kalori gereksinimi (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Erkek</i>	<i>yaş</i>	<i>Vücut ağırlığı (kg)</i>	<i>Kalori gereksinimi (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Bayan sporcular / Bayan atletler</i>	<i>yaş</i>	<i>Vücut ağırlığı (kg)</i>	<i>Kalori gereksinimi (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Erkek sporcular / Erkek atletler</i>	<i>yaş</i>	<i>Vücut ağırlığı (kg)</i>	<i>Kalori gereksinimi (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Çalıştırma

3.1 Pilin takılması/ değiştirilmesi

Dijital tartıyı ilk kez çalıştırmadan önce, birlikte verilen üç 1,5 V pili (Tip AAA, R03P) alete yerleştirin. Bunun için cihazın alt tarafındaki pil haznesini ❶ açınız ve pilleri yerleştiriniz. Pillerin yerleştirme yönüne (pil bölmesindeki şekil) dikkat ediniz. Pil yuvasının kapağını tekrar takın ve yerine oturduğu duyulana kadar bastırın.

Göstergede ❷ pil değiştirme sembolü “Lo” görüldüğünde ya da cihaz açıldıktan sonra göstergede hiçbir görüntü olmadığında pilleri değiştiriniz.



DİKKAT PİLLERLE İLGİLİ EMNİYET BİLGİLERİ

- Pillerin içini açmayınız!
- Gerektiğinde, yerleştirmeden önce pil ve alet kontaklarını temizleyin!
- Bitmiş pilleri derhal cihazdan çıkartınız!
- Yüksek pil akması tehlikesi, cilde, gözlere ve mukozalara temas etmemelidir! Akü asidine temas edildiğinde, temas yerini derhal bol miktarda temiz su ile yıkayın ve derhal bir doktora başvurun!
- Bir pil yutulduğunda derhal doktora başvurulmalıdır!
- Daima bütün pilleri aynı zamanda değiştirin!
- Sadece aynı tip pi kullanın, farklı tipte veya eski ve yeni pilleri birlikte kullanmayın!
- Pilleri yerleştirirken kutuplarının doğru olmasına dikkat edin!
- Pil yuvasının sıkıca kapalı olmasına dikkat edin!
- Cihaz uzun bir süre kullanılmayacak ise, pilleri cihazdan çıkartınız!
- Pilleri çocuklardan uzak tutunuz!
- Pilleri şarj etmeyiniz! Patlama tehlikesi mevcuttur!
- Kısa devre yapmayınız! Patlama tehlikesi mevcuttur!
- Ateşe atmayın! Patlama tehlikesi mevcuttur!
- Yeni pilleri ambalajlarında saklayın, kısa devre olmalarını önlemek için metalik nesnelere yaklaştırmayın!
- Bitmiş pilleri veya aküleri evsel çöpe atmayın, tehlikeli atık olarak bertaraf edin veya ihtisas mağazalarındaki pil toplama istasyonuna atın !

3.2 Sadece tartılma / “Step-on” işlevi

1. Tartının sert ve düz bir zemin üzerinde olmasına dikkat edin. Sadece tartılmak istiyorsanız ve tartıyı daha önce hareket ettirdiyerseniz, önce yeniden başlama konumuna getirmelisiniz. Bunun için kısaca ayağınızla tartı yüzeyinin ortasına basın. Ekranda **“0.0 kg”** görünür. Tartı kapandı ise, “Step-on” işlevi için hazır demektir.
Tartı daha önce hareket ettirilmediğinde bu adıma gerek yoktur.
2. Tartının üzerine çıkın ve hareket etmeden durun. Cihaz otomatik olarak açılır ve ekranda **3** kısaca **“0.0 kg”** görünür.
3. Ağırlığınız ölçülür, iki defa yanıp söner ve daha sonra da değer devamlı olarak gösterilir.
4. Baskülden ininiz. Gösterge değişir ve **“0.0 kg”** görünür. Başka bir kumanda düğmesine basılmadığında, terazi yaklaşık 8 saniye sonra otomatik olarak kapanır.

3.3

Ağırlık birimini deęiřtirme

1. Tartıyı çalıřtırmak için ON/OFF tuřuna 7 basın. Ekranda "0.0 kg" görünür.
2. Tartıyı döndürün ve kırmızı tuřa 2 basarak istenen ağırlık birimini (kg - st - lb) seçin.

3.4

Kiřisel verileri programlama

Bu terazi 10 kiřiye ait bilgileri: cinsiyet, yaę ve boy, hafızaya kaydedebilir. Tartıda önceden ayarlanmış deęerler mevcuttur. Bu deęerler: **kg, bayan, 25 yařında, 165 cm.**

1. Tartıyı çalıřtırmak için ON/OFF tuřuna 7 basın. Ekranda bellek yeri numarası ve cinsiyet göstergesi yanıp söner.
2. Daha sonra da ekranda boy ve yaę, "- - -" ve "0.0 kg" ayar yerleri görünür.
3. ▲ tuřuna 5 ve/veya ▼ tuřuna 4 basarak kullanıcı profiliniz (0 - 9) için istedięiniz bellek yerini seçin.
4. Bu ayarı kaydetmek için SET tuřuna 6 basın. Ekrandaki cinsiyet sembolü yanıp sönmeye başlar.

♂ = Erkek ♀ = Kadın ♂/♂ = Erkek/Atlet ♀/♀ = Kadın/Bayan atlet

5. Cinsiyeti ayarlamak için ▲ tuřuna 5 ve/veya ▼ tuřuna 4 basarak ekrandaki ilgili sembolü seçin. Sporcu ve 15 - 20 yařları arasında iseniz, bu ayar için atlet modunu seçebilirsiniz.

♂/♂ = Atlet ♀/♀ = Bayan atlet



UYARI

Sporcuların vücutlarındaki yaę oranı genelde az olduęundan, bu kiřiler için atlet modu ayarlanması önerilir. Bu sayede atletik bir vücudun yaę oranı az olduęundan, zayıf bir vücut olarak gösterilmesi önlenir.

6. Bu ayarı kaydetmek için SET tuřuna 6 basın. Ekranda önceden ayarlanmış olan boy deęeri yanıp sönmeye başlar.
7. ▲ tuřu 5 ve/veya ▼ tuřu 4 ile boyunuzu ayarlayın.
8. Bu ayarı kaydetmek için SET tuřuna 6 basın. Ekranda önceden ayarlanmış olan yaę yanıp sönmeye başlar.
9. řimdi de ▲ tuřu 5 ve/veya ▼ tuřu 4 ile yařınızı ayarlayın.
10. Bu ayarı kaydetmek için SET tuřuna 6 basın.
11. Ayar iřlemi řimdi artık tamamlandı. Ekranda "0.0 kg" görünür.

Cihazı kapatmadan önce ▲ tuřu 5 ve/veya ▼ tuřuna 4 basarak bařka bellek yerlerini de programlayabilirsiniz. Yukarıda açıklandığı gibi hareket ederek 4 ve 10 arasındaki adımları tekrarlayın. Programlama esnasında yaklaşık 10 saniye süre ile herhangi bir tuřa basılmadıęında, tartı otomatik olarak kapanır.

3.5

Beden yağ değerinin, su mevcudunun ve beden kas oranının ölçülmesi

1. Tartıyı çalıştırmak için ON/OFF tuşuna ⑦ basın. Ekranda bellek yeri yanıp söner.
2. ▲ tuşuna ⑤ ve/veya ▼ tuşuna ④ basarak kişisel bellek yerini (0 - 9) seçin.
3. Kayıtlı olan bilgileriniz görünür.
4. Ekranda "**0.0 kg**" göstergesi görüldüğünde, çıplak ayakla tartıya çıkın ve hareket etmeden durun. Ayaklarınızı elektrotlara ⑧ yerleştirin. Önce ağırlık gösterilir. Aynı anda ekranda hareketli bir "■■■■" sembolü görünür ve vücut yağı değeri, su miktarı ve kas kütesinin ölçülebileceğini gösterir.
5. Ekrandaki ③ "■■■■" sembolü durduğunda, değerler sabitleşir. Ekranda ölçülen vücut yağı, su miktarı, ağırlık ve daha sonra da kas oranı, kemik ağırlığı ve Kcal gereksinimi değerleri görünür. Ölçülen değerler aynı sırada iki kez daha tekrarlanır. Tartı daha sonra otomatik olarak kapanır. Artık tartıdan inin.

**UYARI**

- Güvenilir ölçüm sonuçlarına "**2.5 Doğru ölçüm sonuçları için koşullar**" altında sayfa 41'te tanımlandığı gibi belirli koşullar altında ulaşılır.
- Ölçüm sonucu olarak gösterilen su miktarının bir kısmının ölçülen kas miktarına dahil olduğunu göz önünde bulundurun. Bu sebepten ölçülen kas ve su miktarları toplanamaz.

3.6

Hata bildirimleri**OL**

Baskül aşırı yüklü.

LO

Pil zayıf ve değiştirilmesi gerekir.

ERR

Ölçümde hata. / Değer analiz aralığı dışında.

Veriler kaydedilmedi.

4 Çeşitli bilgiler

4.1

Temizlik ve bakım

- Cihazı temizlemeden önce pilleri çıkartınız.
- Asla agresif temizlik maddeleri veya sert fırçalar kullanmayınız.
- Tartının durduğu yeri ve elektrotları kullandıktan sonra hafif nemlendirilmiş bir yumuşak bez ile silin. Asla keskin temizlik maddeleri veya alkol kullanmayınız.
- Cihaza su sızmamalıdır. Cihazı tamamen kuruduktan sonra tekrar kullanınız.

- Cihazı doğrudan güneş ışınına maruz bırakmayınız, kir ve nemden koruyunuz.
- Akülerin akmasını önlemek için tartıyı dik olarak depolamayın.
- Eğer uzun bir süre kullanmak istemiyorsanız, pilleri cihazdan çıkartınız. Aksi takdirde pillerin boşalması tehlikesi söz konusudur.

4.2 Ayrıştırma ile ilgili bilgi



Bu cihaz evdeki çöplerle birlikte atılamaz.

Her tüketici, her türlü elektrikli veya elektronik cihazı, çevreye zarar vermeyecek şekilde atığa ayrılabilmelerini sağlamak amacıyla, zararlı madde içerip içermediklerine bakılmaksızın, kentinde bulunan toplama merkezine veya yetkili satıcıya teslim etmekle yükümlüdür.

Cihazı atığa ayırmadan önce pilleri çıkartınız. Kullanılmış pilleri ev çöpüne atmayınız, yalnızca özel çöpe veya mağazalarda bulunan pil toplama kutularına atınız.

Ayrıştırma için belediye dairine veya satın aldığınız yere başvurunuz.

4.3 Teknik veriler

Adı ve modeli	: MEDISANA Beden Analizi Fonksiyonlu Baskül PSM
Akım beslemesi	: 4,5 V= , 3 pil (Tip AAA, R03P) 1,5 V
Gösterge sistemi	: Dijital gösterge
Hafıza	: 10 kişi için
Ölçme aralığı	: 180 kg'a kadar, 396 lb veya 28 st 4 lb
Maksimum ölçüm sapması	: ± 1 %
Beden yağ oranı	: % 0,1 adımlarla % 3 - 50
Vücuttaki su oranı	: % 0,1 adımlarla % 20 - 75
Kas kütlesi miktarı	: % 0,1 adımlarla % 20 - 75
Kemik kütlesi miktarı	: 0,1 kg'lık adımlarla 0,5 - 8 kg
Taksim	: 100 g, 0,2 lb veya 1/4 lb
Otomatik kapanma	: Yaklaşık 8 saniye sonra
Boyutları (U x G x Y)	: Yaklaşık 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Ağırlık	: Yaklaşık 2,45 kg
Çalıştırma koşulları	: Sıcaklık 0 - 40 °C / 32 - 104 °F, 85 % nem
Ürün numarası	: 40446
EAN numarası	: 40 15588 40446 7



Sürekli ürün iyileştirme bağlamında teknik ve yapısal değişiklikleri saklı tutuyoruz.

**Garanti ve
tamirat Koşulları**

Garanti durumunda lütfen ihtisas mağazanıza ya da doğrudan servis yerine başvurunuz. Şayet cihazı göndermeniz gerekiyorsa, lütfen arızayı belirtiniz ve satın alma belgesinin fotokopisini ekleyiniz.

Burada aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:

1. **MEDISANA** ürünleri için satış tarihinden geçerli olmak üzere üç yıllık garanti verilir. Garanti durumunda alış tarihinin fiş veya fatura ile isbat edilmesi gereklidir.
2. Malzeme veya yapım hatası kaynaklı eksiklikler garanti süresi içinde giderilirler.
3. Bir garanti hizmetinden yararlanılmasıyla ne cihaz için ne de değiştirilen parça için garanti süresinin uzatılması söz konusu olmamaktadır.
4. Garantiye dahil olmayan durumlar:
 - a. Uygunsuz kullanım, örneğin kullanım talimatına dikkat edilmemesi sebebiyle oluşmuş olan tüm zararlar.
 - b. Alıcının veya yetkisiz üçüncü şahısların onarımına veya müdahalesine dayandırılabilir zararlar.
 - c. Üreticiden tüketiciye giden yolda veya müşteri hizmetine gönderilirken oluşmuş olan nakliyat zararları.
 - d. Normal bir aşınmaya tabi olan ek parçalar.
5. Cihazın sebep oluşturduğu doğrudan veya dolaylı müteakip zararlar için bir sorumluluk, cihazdaki zarar bir garanti durumu olarak kabul edilse bile söz konusu değildir.

**MEDISANA AG**

Jagenbergstraße 19
41468 NEUSS
ALMANYA

E-Mail: info@medisana.de

İnternet: www.medisana.de

Servis adresi ayrıca birlikte verilen ek yaprakta bulunmaktadır.



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯТЬ!

Прежде, чем начать пользоваться прибором, внимательно прочтите инструкцию по применению, в особенности указания по технике безопасности, и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете аппарат другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению.

Пояснение символов



Данная инструкция по применению относится к данному прибору. Она содержит важную информацию о вводе в работу и обращении с прибором. Полностью прочтите эту инструкцию. Несоблюдение инструкции может привести к тяжелым травмам или повреждению прибора.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во избежание возможных травм пользователя необходимо строго соблюдать эти указания.



ВНИМАНИЕ!

Во избежание возможных повреждений прибора необходимо строго соблюдать эти указания.



УКАЗАНИЕ

Эти указания содержат полезную дополнительную информацию о монтаже или работе.

LOT

Номер LOT



Производитель



Указания по безопасности

- Используйте данный прибор только по его прямому назначению согласно инструкции по эксплуатации.
- При использовании весов не по назначению прилагаемая гарантия будет аннулирована.
- Весы предназначены для домашнего пользования. Они не предназначены для профессионального применения в больницах и прочих медицинских учреждениях.
- Любое лечение, а также диета для снижения или повышения веса требует квалифицированной консультации соответствующих специалистов (врача, диетолога). Определение индивидуального веса при помощи данных весов будет хорошей ориентировочной базой для такого курса лечения.
- Данный прибор не предназначен для беременных женщин!
- Весы не предназначены для людей с кардиостимуляторами или другими медицинскими имплантатами. При сахарном диабете и иных заболеваниях и физических ограничениях расчет процентного содержания жира может быть неточным. Это относится также к профессиональным спортсменам.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т. ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, по использованию прибора.
- За детьми необходимо постоянно следить, чтобы не допустить их игры с прибором.
- Не возобновляйте пользование прибором, если его функции нарушены, а также, если он получил повреждения от удара, упал в воду или сломался.
- Поместите весы в помещении с комнатной температурой и нормальной влажностью.



- Предохраняйте прибор от попадания влаги. Предохраняйте весы от попадания на них воды.
- При наличии влаги поверхность весов скользкая. Поддерживайте поверхность в сухом состоянии.



- **Внимание! Соблюдайте равновесие, используя весы!**
Никогда не ставьте весы на неровную поверхность.
Никогда не вставляйте только на угол весов.
Не вставляйте только на одну сторону весов либо на их край.



- **Внимание! Не поскользнитесь на весах!**
Никогда не вставляйте на весы мокрыми ногами.
Никогда не вставляйте на весы в надетых носках.



- Поставьте весы на твердую, ровную поверхность. Мягкие, неровные поверхности непригодны для взвешивания и ведут к неверным результатам измерения.



- Всегда измеряйте свой вес на одних и тех же весах, в одном и том же месте и на одной и той же опорной поверхности.
- Измеряйте свой вес без одежды, носков и обуви, перед приемом пищи и всегда в одно и то же время дня.
- Максимальный допустимый вес для данных весов – 180 кг (396 фунтов / 28 st 4 lb). Не перегружайте весы, это может привести к серьезным повреждениям.
- Бережно обращайтесь с весами. Оберегайте их от ударов и сотрясений. Не роняйте весы и не допускайте падения на них других предметов.
- Не разбирайте весы, иначе гарантия будет аннулирована. Кроме элемента питания данный прибор не содержит деталей, которые могут быть заменены либо отремонтированы потребителем.
- В случае поломки прибора не ремонтируйте его самостоятельно, т. к. при этом гарантия будет полностью аннулирована. Ремонт должен проводиться только имеющими на это соответствующую лицензию станциями техобслуживания.
- После использования очищайте платформу и электроды слегка влажной тряпкой. Не используйте абразивные средства и не погружайте прибор в воду.
- Во избежание выливания электролита из батареек не храните весы в вертикальном положении.
- Если Вы намереваетесь на продолжительное время прекратить использование прибора, удалите из него элементы питания.

2 Полезные сведения

Благодарность

Благодарим Вас за доверие и поздравляем с покупкой!

С приобретением весов **PSM** Вы получили высококачественное изделие **MEDISANA**.

Данный прибор предназначен для взвешивания и расчета содержания жира, воды и мышечной массы человека.

Для достижения наилучшего результата и удовлетворения от использования весов **MEDISANA PSM** с функцией анализа параметров тела рекомендуем внимательно ознакомиться с приведенными ниже указаниями по использованию и уходу.

2.1

Комплектация и упаковка

Проверьте комплектность прибора и отсутствие повреждений.

В случае сомнений не вводите прибор в работу и обратитесь в торговую организацию или в сервисный центр.

В комплект входят:

- 1 Весы электронные индивидуальные **MEDISANA PSM**
- 3 батарейки (тип AAA, R03P), 1,5 В
- 1 инструкция по применению

Упаковка может быть подвергнута вторичному использованию или переработке. Ненужные упаковочные материалы утилизировать надлежащим образом. Если при распаковке Вы обнаружили повреждение вследствие транспортировки, немедленно сообщите об этом продавцу.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Следите за тем, чтобы упаковочная пленка не попала в руки детям. Опасность удушья!

2.2 Характеристики прибора

- Плоская конструкция, высота 26 мм
- Высококачественное безопасное стекло
- Продвинутое сенсорное устройство
- Ввод значения возраста в диапазоне 6 - 100 лет
- Ввод значения роста в диапазоне от 80 до 220 см
- Атлетический режим
- Диапазон измерения - 180 кг, 396 фунтов или 28 st 4 lb
- Шаг 100 г, 0,2 фунта или 1/4 фунта
- Единица измерения кг или фунты (- / ST)
- Анализ содержания жира шагами по 0,1% (3 - 50 %)
- Измерение содержания воды шагами по 0,1 % (20 - 75 %)
- Измерение мышечной массы шагами по 0,1 % (20 - 75 %)
- Измерение массы костей в диапазоне 0,5 - 8 кг с шагом 0,1 кг
- Индикация суточной потребности в энергии в ккал
- 10 ячеек памяти для сохранения данных 10 людей
- Прямое измерение веса тела
- Информативный ЖК-дисплей с подсветкой
- Удобство пользования
- Автомат. отключение
- Индикация при перезаряде
- Индикация при разряженной батарее
- В объем поставки входят 3 батарейки на 1,5 В, тип AAA, R03P

2.3 Почему важно знать содержание жира в своем теле?

Человеческое тело состоит из воды, жира и мышечной массы. Слишком высокое или низкое содержание жира может привести к повышенному риску различных заболеваний. Благодаря контролю содержания жира и другим функциям анализа веса поддерживают мотивацию человека достичь и поддерживать оптимальный вес тела.

2.4 Как работают весы с функциями анализа параметров тела?

Принцип измерения основан на биоэлектрическом анализе полного сопротивления тела (BIA). Когда Вы стоите босыми ногами на металлических пластинах, через Ваше тело пропускаются очень слабые электрические токи. Весы измеряют отклонения этих сигналов. Измеренные значения сопоставляются с личными данными, такими как возраст, пол, рост и вес для определения процентного содержания жира в организме.



УКАЗАНИЯ

Чрезмерное питье, питание, тренировки, медицинское лечение, менструальный цикл и др. оказывают влияние на результаты измерения.

Измерения содержания жира, воды и мышечной массы дают неверные результаты для женщин в период беременности.

**2.5
Условия для
достижения
правильных
результатов
измерения**

Точные результаты измерения можно получить только при определенных условиях:

- Всегда измеряйте свой вес при постоянных условиях.
- Взвешивайтесь всегда с босыми ногами.
- Ступни должны плотно прилегать к электродам на опорной поверхности.
- Стойте прямо и спокойно.
- Лучше всего выполнять измерение по утрам, после принятия душа или ванны, хорошо высушив ноги.
- Желательно взвешиваться в одно и то же время суток.
- Не взвешивайтесь после утомительных физических нагрузок, выждите не менее одного часа.
- Подошвы ног должны быть чистыми. Сухие или мозолистые подошвы могут привести к неверным результатам измерения.

Контроль за содержанием жира, воды и мышечной массы на основе результатов измерений возможен только при последовательном проведении измерений.

Измерения при изменившихся условиях могут дать другие результаты.



УКАЗАНИЯ

Данные в таблицах являются ориентировочными. Вопросы, связанные с содержанием жира и состоянием здоровья, следует обсуждать с врачом.

**2.6
Диапазон
содержания
жира в %**

женщина (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.	очень высок.
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.	очень высок.
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Анализ содержания жира в теле:

Для анализа содержания жира в теле сравните свое значение с данными в таблице.

2.7
Диапазон
содержания воды
в %

<i>женщина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Анализ содержания воды в теле:

Для анализа содержания воды в теле сравните свое значение с данными в таблице.

2.8
Среднее
содержание
мышечной массы

Среднее содержание мышечной массы в возрасте с 15 до 100 лет у женщин - максимум 44 % (для спортсменок/атлетов макс. 46 %), у мужчин - максимум 46 % (для спортсменов/атлетов макс. 48 %). Для анализа мышечной массы сравните свое значение со стандартным значением.

2.9
Масса костей
тела в кг

<i>женщина</i> (такие же значения для атлетов)	Вес тела	<45	45-60	>60
	Средняя масса костей	макс. 3.0	4.2	макс. 6.5

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	Вес тела	<60	60-75	>75
	Средняя масса костей	макс. 4.5	6,0	макс. 7.5

2.10 Суточная потребность в энергии, в зависимости от веса

<i>женщина</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>мужчина</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>спортсменки атлетки</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>спортсмены атлеты</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Применение

3.1 Элемент питания установка/замена

Прежде, чем ввести цифровые весы в работу, вставьте в прибор три входящих в объем поставки батарейки на 1,5 В (тип ААА, R03P). Для этого откройте отсек для батареек **1** на нижней стороне прибора и установите батарейки. Следите за правильностью расположения полюсов (указано в отсеке для батареек). Установите крышку отсека для батареек на место и прижмите ее, чтобы она зафиксировалась с характерным щелчком. Заменяйте батарейки, когда загорается символ разряда батареек "Lo" на дисплее **3** или если на дисплее отсутствует индикация после включения прибора.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С
БАТАРЕЙКАМИ

- Батарейки не разбирать!
- При необходимости, перед установкой батареек очистить контакты в приборе и на батарейках!
- Разряженные батарейки немедленно удалить из прибора!
- Повышенная опасность вытекания электролита - избегайте попадания на кожу, слизистые оболочки и в глаза! В случае попадания электролита сразу промойте пострадавшие участки достаточным количеством чистой воды и незамедлительно обратитесь к врачу!
- Если батарейка случайно была проглочена, немедленно обратитесь к врачу!
- Всегда заменяйте все батарейки одновременно!
- Используйте только батарейки одного типа, не комбинируйте батарейки различных типов или использованные батарейки с новыми!
- Правильно вставляйте батарейки, учитывайте полярность!
- Отсек для батареек должен быть всегда тщательно закрыт!
- Если прибор долго не используется, удалите из него батарейки!
- Не допускать попадания батареек в руки детей!
- Не заряжать батарейки заново! Существует опасность взрыва!
- Не закорачивать! Существует опасность взрыва!
- Не бросать в огонь! Существует опасность взрыва!
- Храните неиспользованные батарейки в упаковке. Во избежание короткого замыкания не храните их вблизи металлических предметов!
- Не выкидывайте использованные батарейки в бытовой мусор, а только в специальные отходы или в контейнеры для сбора батареек, имеющиеся в магазинах!

3.2
Только
взвешивание /
функция «Step-on»

1. Следите за тем, чтобы весы стояли на ровной и прочной поверхности. Если Вы хотите только измерить вес, но непосредственно перед этим перемещали весы, то вначале необходимо их инициализировать. Для этого коротко нажмите ногой на центр поверхности весов. На дисплее появляется сообщение "**0.0 kg**". После отключения весов они готовы к функции "Step-on".
 Если Вы предварительно не перемещали весы, то эта процедура не требуется.
2. Встаньте на весы и останьтесь спокойно стоять. Прибор включается автоматически, и на дисплее **3** на короткое время появляется сообщение "**0.0 kg**".
3. Значение Вашего веса измеряется, мигает два раза, а затем остается неподвижным на дисплее.
4. Сойдите с весов. Индикация сменяется на "**0.0 kg**". Весы автоматически выключаются приблизительно через 8 секунд, если не производится никаких дальнейших действий.

3.3 Изменение единицы веса

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**.
2. Переверните весы и выберите нажатием красной кнопки **2** требуемую единицу измерения веса (**кг - стойн - фунт**).

3.4 Программирование личных данных

Весы могут сохранять данные 10 человек: пол, возраст, рост. Весы имеют предварительно заданные значения. Этими значения являются: **кг, женщина, 25 лет, 165 см**.

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее мигает ячейка памяти с указанием пола.
2. Затем на дисплее один за другим появляются разряды настройки роста и возраста, **“- - - -”** и **“0.0 kg”**.
3. Нажатием кнопки **▲ 5** и/или кнопки **▼ 4** выберите ячейку памяти для Вашего профиля пользователя (0-9).
4. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать пиктограмма пола.

 = мужчина  = женщина  = мужчина/атлет

 = женщина/атлетка

5. Настройте Ваш пол, выбирая кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** соответствующую пиктограмму на дисплее. Если Вы спортсмен, а Ваш возраст составляет от 15 до 50 лет, то при этой настройке Вы можете выбрать. т. н. атлетический режим.

 = атлет  = атлетка



УКАЗАНИЕ

В связи с тем, что спортсмены, как правило, имеют очень небольшую составляющую жировой ткани, рекомендуется настроить атлетический режим. Этот режим обеспечивает, что атлетические фигуры спортсменов в связи с небольшой составляющей жировой ткани не рассматриваются как весом ниже нормы.

6. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать предварительно заданное значение роста.
7. Настройте кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** Ваш рост.
8. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать предварительно заданное значение возраста.
9. Теперь настройте кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** Ваш возраст.
10. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**.
11. Процедура настройки завершена. На дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**.

Перед тем, как прибор выключится, Вы можете нажать кнопку **▲ 5** и/или кнопку **▼ 4**, чтобы запрограммировать остальные ячейки памяти. Соблюдая описанный выше порядок действий, повторите операции **4. - 10.**. Если во время программирования Вы в течение 10 секунд не нажимаете ни одну из кнопок, то весы автоматически выключаются.

3.5

Взвешивание и измерение содержания жира, воды и мышечной массы

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее мигает номер ячейки памяти.
2. Нажатием кнопки **▲ 5** и/или кнопки **▼ 4** выберите Вашу персональную ячейку памяти (0-9).
3. Появляются Ваши сохраненные в памяти персональные данные.
4. Когда на дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**, встаньте на весы босиком и стойте спокойно. Расположите ноги на электродах **8**. Вначале указывается вес. Одновременно на дисплее появляется бегущая пиктограмма **“■■■■■”**, которая указывает на то, что идет измерение масса жира, воды и мышечной массы.
5. Прекращение движения пиктограммы **“■■■■■”** на дисплее **3** означает, что значения измерены. На дисплее указываются результаты измерений массы жира, содержания воды, веса, а затем мышечной массы, массы костей и потребности в энергии. Последовательность результатов измерения повторяется еще два раза. Затем весы автоматически выключаются. Сойдите с весов.

**УКАЗАНИЕ**

- Надежные результаты измерения достигаются только в определенных условиях, см. **“2.5 Условия для достижения правильных результатов измерения”**, стр. 5.
- Учтите, что измеренная мышечная масса содержит определенное количество воды, которое входит в результат измерения. Поэтому нельзя складывать результаты измерений содержания воды и мышечной массы.

3.6

Сообщения об ошибках**OL**

Весы перегружены.

LO

Батарейки разряжены и нуждаются в замене.

ERR

Ошибка измерения.

Данные не были сохранены в памяти.

4 Разное

4.1

Очистка и уход

- Выньте батарейки перед чисткой прибора.
- Не пользуйтесь агрессивными чистящими средствами и грубыми щетками.
- После использования очищайте платформу и электроды ияжкой, слегка влажной тряпкой. Не используйте острые предметы или спирт.

- Вода не должна попадать внутрь. Не погружайте прибор в воду. Используйте прибор, только когда он полностью сухой.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей, оберегайте его от грязи и влаги.
- Не храните весы в вертикальном положении и вынимайте из них батарейку, если Вы долгое время не будете ими пользоваться. В противном случае грозит опасность вытекания электролита из батарейки.

4.2 Указание по утилизации



Запрещается утилизировать данный прибор вместе с бытовыми отходами. Каждый потребитель обязан сдавать все электрические и электронные приборы независимо от того, содержат ли они вредные вещества, в городские приемные пункты или предприятия торговли, чтобы обеспечить их экологичную утилизацию. Выньте батарейки перед утилизацией прибора. Не выбрасывайте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами, а сдавайте их как специальные отходы или в пункты приема батареек на предприятиях специализированной торговли! По вопросам утилизации обращайтесь в коммунальные службы или к дилеру.

4.3 Технические характеристики

Название и модель	: Весы электронные индивидуальные MEDISANA PSM
Электропитание	: 4,5 В =, 3 батарейки по 1,5 В (тип AAA, R03P)
Индикация	: электронный индикатор
Память	: для 10 человек
Диапазон измерения	: - 180 кг, 396 фунтов или 28 st 4 lb
Максимальная погрешность измерения	: ± 1 %
Содержание жира	: шагами по 0,1% (3 - 50 %)
Содержание воды	: шагами по 0,1% (20 - 75 %)
Мышечная масса	: шагами по 0,1% (20 - 75 %)
Масса костей	: 0,5 - 8 кг с шагом 0,1 кг
Шаг	: 100 г, 0,2 фунта или 1/4 фунта
Автомат. отключение	: прикл. через 8 секунд
Размеры (Д x Ш x В)	: прикл. 32 см x 32 см x 2,6 см
Вес	: прикл. 2,45 кг
Рабочие условия	: температура 0 - 40 °C / 32 - 104 °F влажн. возд. 85 %
№ арт.	: 40446
EAN-номер	: 4015588 40446 7



В ходе постоянного совершенствования прибора возможны технические и конструктивные изменения.

**Условия
гарантии и
ремонта**

Гарантийный срок на изделия **MEDISANA** составляет три года. В гарантийном случае дата покупки подтверждается кассовым чеком или счетом.



Jagenbergstraße 19
41468 NEUSS
ГЕРМАНИЯ

Е-Mail: info@medisana.de
Интернет: www.medisana.de

Гарантийная карта

Модель.....

Серийный номер.....

Дата продажи.....

Гарантийный срок.....

Печать продавца

Подпись покупателя.....

Уважаемый покупатель!

При покупке убедитесь, что фирма-продавец полностью, правильно и четко заполнила гарантийную карту и поставила печать. Сохраняйте ее вместе с чеком покупки в течение всего гарантийного срока.

В случае, если приобретенное Вами изделие марки **MEDISANA** будет нуждаться в ремонте, обратитесь, пожалуйста, в авторизованный сервисный центр MEDISANA. При отсутствии в Вашем регионе такого сервисного центра отправьте изделие вместе с описанием неисправности в ближайший сервисный центр.

Гарантийный срок изделия указан в инструкции по эксплуатации и исчисляется с даты покупки. При обнаружении производственных дефектов покупателю гарантируется бесплатный ремонт или замена вышедших из строя деталей. Однако фирма оставляет за собой право отказа от бесплатного ремонта в случае несоблюдения изложенных ниже условий гарантии. Все условия гарантии действуют в рамках закона "О защите прав потребителей".

Условия гарантии.

1. Настоящая гарантия действительна только при правильном и четком заполнении гарантийной карты с указанием модели изделия, даты продажи, четкими печатями фирмы-продавца.
Фирма оставляет за собой право отказа в гарантийном ремонте, если гарантийная карта не предоставлена или если информация в ней неполная, неразборчивая или содержит исправления.
2. Гарантия включает выполнение ремонтных работ и замену дефектных частей и не распространяется на детали отделки, элементы питания и прочие детали, обладающие ограниченным сроком использования.
3. Доставка изделий в сервисный центр и обратно осуществляется за счет покупателя.
4. Изделие снимается с гарантийного обслуживания, если обнаружены:
 - наличие механических повреждений
 - наличие следов постороннего вмешательства
 - ущерб, причиненный потребителем в результате несоблюдения правил эксплуатации
 - ущерб в результате попадания внутрь посторонних предметов, жидкостей или насекомых
 - следы ремонта в неавторизованном сервисном центре
 - следы внесения изменений в конструкцию прибора
5. Гарантия распространяется только на приборы, приобретенные на территории Российской Федерации.

Адреса авторизованных сервисных центров MEDISANA
117186, г. Москва, ул. Нагорная, д.20, корп. 1
Тел.: (495) 729 -47 - 96



MEDISANA AG

Jagenbergstraße 19

41468 NEUSS

GERMANY

E-Mail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de