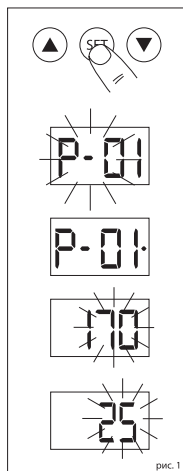
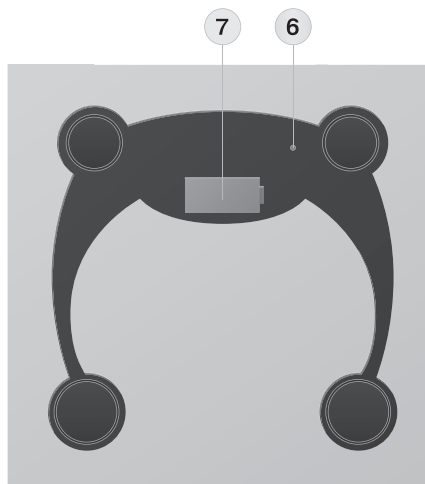
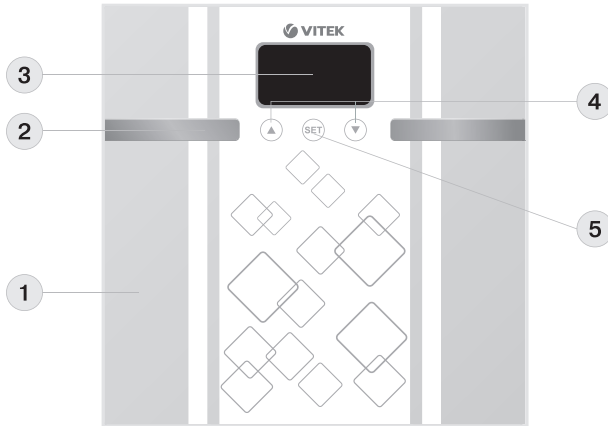


**VT-1984 G/GY**Electronic personal  
scaleВесы настольные  
электронные

# Инструкция по эксплуатации

<b>GB</b> Manual instruction	<b>3</b>
<b>DE</b> Die betriebsanweisung	<b>7</b>
<b>RUS</b> Инструкция по эксплуатации	<b>12</b>
<b>KZ</b> Пайдалану нұсқасы	<b>17</b>
<b>UA</b> Інструкція з експлуатації	<b>22</b>



**PERSONAL SCALE VT- 1984**

The scale is intended for measuring body weight and percentage of fat, water and muscle and bone tissue in a human body.

**This scale uses bioelectric body impedance analysis «BIA» method that allows to precisely calculate the percentage of fat, muscle and bone tissue, and water. The calculation is based on personal data (height, age, sex) entered into the unit's memory.**

**DESCRIPTION**

1. Platform
2. Contact areas
3. Display
4. Data selection touch buttons «▲/▼»
5. Data selection and confirmation touch button «SET»
6. Measurement units selection button «UNIT»
7. Battery compartment lid

**RECOMMENDATIONS FOR CUSTOMER ATTENTION!**

Before using the unit, read this instruction manual carefully and keep it for future reference.

Use the unit for intended purposes only, as specified in this manual. Mishandling the unit can lead to its breakage and cause harm to the user or damage to his/her property.

**SAFETY MEASURES**

- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to pregnant women.**
- **Using the excess weight analysis function is TOTALLY contraindicated to people having pacemakers and other medical devices with built-in batteries.**
- Handle your scale with care, as it is a precision instrument, do not subject it to high or low temperatures, high humidity, never expose it to direct sunlight and do not drop it.
- Use the scale away from heating units.
- Avoid getting of liquids into the scale body, this appliance is not waterproof. Do not store or use the scale in a room with high humidity (above 80%), make sure that the scale does not come into contact with water or other liquids as this may cause failure of scale indication or its damage.
- Place the scale on a flat, dry and non-slip surface.
- The scale readouts will be more accurate if you do not use the scale on carpets or rugs.
- Do not step on the scale with wet feet or if the scale surface is damp, otherwise you can slip and get injured.

- Be careful while stepping on the scale: step on the scale first with one foot; make sure that the scale is steady and only then step on it with both feet.
  - Step on the scale and dispose your weight evenly. Stand still while weighing. Do not jump on the scale surface.
  - If you are not planning to use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.
  - Strictly follow the polarity according to the markings when replacing the batteries.
  - Replace the batteries in time.
  - This unit is not intended for usage by children under 8 years of age.
  - This unit is not intended for usage by people (including children over 8) with physical, neural, mental disorders or with insufficient experience or knowledge. Such persons may use this unit only if they are under supervision of a person who is responsible for their safety and if they are given all the necessary and understandable instructions concerning the safe usage of the unit and information about danger that can be caused by its improper usage.
  - Do not leave children unattended to prevent using the unit as a toy.
  - For children safety reasons do not leave polyethylene bags used as packaging unattended.
- Attention!** Do not allow children to play with polyethylene bags or packaging film. **Danger of suffocation!**
- To avoid damages, transport the unit in original package only.
  - Do not repair the scale by yourself.
  - Refer to authorized service centers for maintenance.
  - Keep the unit out of reach of children and disabled persons.

*THE UNIT IS INTENDED FOR HOUSEHOLD USAGE ONLY*

**IMPORTANT:****Electromagnetic compatibility**

The electronic scale can be sensitive to electromagnetic emission of other units located in close proximity (such as mobile phones, portable radio transmitters, radio controllers and microwave ovens). In case of such influence (false or inconsistent data indication on the display), use the scale away from the source of interference.

**BEFORE THE FIRST USE**

**After unit transportation or storage at low temperature, it is necessary to keep it for at least two hours at room temperature before switching on.**

# ENGLISH

- If there is a protective film on the scale surface, remove it.
- Clean the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.

## BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT

- Remove the battery compartment lid (7) and insert 2 «AAA» batteries (supplied with the unit), strictly following the polarity.
- Place the battery compartment lid (7) back to its place.

**Note:** *If there is an isolation insert in the battery compartment, remove the battery compartment lid (7), remove the isolation insert and install the lid back to its place.*

## Battery replacement

- When the battery is low, the symbol «Lo» will appear on the display (3).
- Open the battery compartment lid (7), replace the «AAA» batteries with new ones, strictly following the polarity, and close the lid (7).
- If you do not use the scale for a long time, remove the batteries from the battery compartment.

## WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is generally known that excessive body weight can negatively affect health. Excess weight can cause obesity, heart problems, facilitate atherosclerosis and osteoporosis; but deficient body weight may also lead to osteoporosis. (Osteoporosis is a systemic skeleton disease characterized by reduced bone density and impairment of bone tissue micro-architectonics and leading to increased bone fragility and risk of fracture by minimal trauma or even without it).

Physical exercises and a moderate diet help to lose excess weight and this scale will help to control your weight.

It is known that in case of low weight muscles and body tissues contain more water than fat. Electric current passes through water better than through fat. Sending weak current through the body, the scale quickly and easily calculates the percentage of fat and water in a human body. You can control your weight relying on the results of the calculation.

## RECOMMENDATIONS

- Weigh yourself at the same time of the day.
- It is recommended to measure fat and water percentage in the evening before supper.
- At least 2-3 hours should pass after the meal.
- At least 10-12 hours should pass after intensive physical exercises.

- Percentage of fat in the body depends on different factors and can change during the day.
- When calculating fat and water percentage of children under 10 years of age, the results may be inaccurate.
- Professional sportsmen, people inclined to edemas and people with nonstandard body proportions can show inaccurate results of calculation.

**Note:** *Fat, bone and muscle tissue and water percentage can be calculated only if personal data (sex, age, height) are entered correctly and if you step on the scale barefoot.*

## SWITCHING ON

- Place the scale on a flat solid surface; if the floor is uneven or covered with a carpet or rug, the weighing accuracy decreases.
- The scale is switched on when a weight over 5 kg is placed on the platform or by touching the «SET» button (5).

## MEASUREMENT UNITS SELECTION

- Switch the scale on using one of the options described above.
- To select weight measurement units, press the «UNIT» button (6) repeatedly.
- Measurement units are shown on the display (3):
  - «kg» – weight is measured in kilograms;
  - «lb» – weight is measured in pounds;
  - «st:lb» – weight is measured in stones and pounds.

## WEIGHT MEASUREMENT

- Step on the scale to switch it on.
- Keep your feet parallel to each other and distribute your weight evenly.
- Stay still while weighing. During weight measurement the weight values will be flashing on the display (3), and after measurement they will glow constantly.

### Attention!

- ***If a symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage.***
- ***The scale will be switched off automatically in about 10 seconds after weight measurement.***

## ENTERING PERSONAL DATA (pic. 1)

- Touch the «SET» button (5), one of the user numbers «P-01», «P-02»..., «P-12» will be flashing on the display.
- Select the necessary user number using the buttons (4) «▲/▼». You can enter data for 12 users. Confirm your selection with the «SET» button (5).

- Then the flashing symbol of the sex will be shown on display. Use the buttons (4) «▲/▼» to select the ♀ symbol for women or the ♂ symbol for men. Confirm your selection by the «SET» button (5).
- Then the height values in centimeters will be flashing on the display. Set the height in the range from 100 to 220 cm using the buttons (4) «▲/▼», press the «SET» button (5) to confirm your settings.
- The age values (age) will be flashing on the display. Set the age in the range from 10 to 80 years using the buttons (4) «▲/▼». Touch the «SET» button (5) to save the age data.
- Then the zero weight value «0.0» will be shown on the display, it means that the scale is ready to calculate your parameters.

## CALCULATION OF FAT, BONE AND MUSCLE TISSUE AND WATER PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

- Touch the «SET» button (5).
- Select a user number with the buttons (4) «▲/▼». User data entered earlier (sex, height, age) will be shown on the display.
- Wait until the symbols «0.0» are shown on the display.
- Step with your bare feet on the scale so that both feet are on the contact areas (2) at the same time. Stay still during the weight measurement and wait till the weight indications appear.
- Keep standing on the scale. After calculation the following data will be shown on the display (3): fat (FAT), water (BW), bone (BON) and muscle

(MUS) percentage and recommended level of daily calorie intake (KCAL).

- The weight and results of calculation will be shown several times more, then the unit will be switched off automatically.

### Note:

**IT IS NECESSARY to enter personal data into the unit memory before measuring fat, water percentage, etc.**

**Wait till the fat percentage is shown before you step off the scale.**

**If a symbol «Err» appears on the display (3), it means that the scale is overloaded. Step off the scale immediately to avoid its damage. Maximum weight capacity of the scale is 150 kg. The symbol «Err2» shows that an error occurred during calculation. Step off the scale, make sure that the data is entered correctly and repeat weighting.**

## Change of fat percentage in a human body during the day

The indications of fat percentage in a human body are affected by such factors as lifestyle, physical activity, health condition, and also water percentage in the body.

You should take into account the following factors:

- the fat percentage indications may be less if measured after taking a bath or a shower,
- the fat percentage indications may be higher if measured after having meal or drinking,
- percentage of liquid in a human body may decrease and thus change the fat percentage indications during and after illness and after physical exercises.

## FAT PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

Age	Women				Men			
	Underweight	Normal	Excessive weight	Obesity	Underweight	Normal	Excessive weight	Obesity
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

## Water percentage in a human body (BW)

Water percentage in a human body (BW) is the percentage ratio of liquid in the human body and the total weight. Water is of primary importance for functioning of human tissues and organs, since 50-65% of our body consist of water, with this scale you can control the percentage of water in your body and correct this important characteristic.

## NORMAL WATER PERCENTAGE IN A HUMAN BODY

Age	Women	Men
10-15	57-67	58-72
16-30	47-57	52-67
31-60	42-52	47-61
61-80	37-47	42-56

# ENGLISH

## What is muscle bulk (MUS)?

The muscle bulk (MUS) value shows the weight of locomotor system muscles, smooth muscles (heart and digestive system) and water in these muscles. Control of muscle bulk is especially important for people with excessive weight. Weight loss may lead to decrease of fat tissues, but only if you gain muscle bulk at the same time.

## What is bone mass (BON)?

Bone tissues are the base of human skeleton; they are solid and resistant to external stress, protecting internal organs, and together with the muscle tissue the bone tissues provide the ability of a human to move. Bone mass measurement is based on calculating the minerals mass in a human body (calcium or other matters). Research has showed that development of muscle tissues makes the skeleton stronger. This fact should be taken into account when making up a diet and calculating physical activity to maintain the bones strong and healthy.

Bone mass (BON) practically doesn't change; however, some decrease is possible due to many factors (weight, height, age, sex). That's why this manual does not contain standard values and recommendations concerning the bone mass.

## Recommended level of daily calorie intake (KCAL)

The level of daily calorie intake (KCAL) is the amount of energy required by a human body at rest to maintain its vital functions (for instance, if you merely stay in bed for 24 hours). The required amount of calories significantly depends on the weight, height and age of a person. This amount of calories is required by the human body and it should be regained by means of food. If you receive less calories for a long time, it may harm your health.

## Analysis of weighing results

As a rule, short-term changes of weight within several days are the result of minor loss of liquid in your body tissues. Analyze the results of regular weight measurements taken throughout a long time. Evaluation of the results is based on changes of total weight and tissue percentage and depends on the duration of the period within which the measurements have been taken.

Short-term indication changes during a day can be significantly different from the indication changes within a week or a month.

As a rule, short-term indication changes are connected with percentage of liquid in body tissues,

and medium- and long-term changes are caused by changes in the amount of fat and muscle bulk.

- For instance, short-term weight loss and simultaneous growth or constant amount of fat in body tissues may be caused by decreased amount of liquid as a result of physical exercises, visiting sauna or may happen at quick weight loss.
- Medium-term increase of weight, decrease of fat amount or constant fat amount in body tissues may be caused by increase of muscle bulk.
- If you notice simultaneous decrease of total weight and fat percentage, it means that your diet works.
- The best results are achieved if you combine diet with various physical exercises, in this case you can observe the medium-term increase of muscle mass in body tissues.

## CLEANING AND CARE

- Clean the scale with a soft, slightly damp cloth and then wipe it dry.
- Never use abrasives or solvents.
- Never immerse the unit into water or other liquids.
- Keep the scale away from children in a dry cool place.

## DELIVERY SET

1. Scale – 1 pc.
2. «AAA» batteries - 2 pcs.
3. Instruction manual – 1 pc.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power supply: 2 «AAA» type batteries, 2 x 1,5 V  
Maximum weight: 150 kg.

*The manufacturer reserves the right to change the design and the specifications of the unit without a preliminary notification*

## Unit operating life is 3 years

## Guarantee

Details regarding guarantee conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased. The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.



*This product conforms to the EMC-Requirements as laid down by the Council Directive 2004/108/EC and to the Low Voltage Regulation (2006/95/EC)*

## PERSONENWAAGE VT-1984

Die Waage ist zur Messung der Körpermasse, sowie zur Feststellung des Gehalts von Fett, Wasser, Knochen- und Muskelgeweben im menschlichen Körper bestimmt.

**Im diesem Waagenmodell wurde das Prinzip der bioelektrischen Analyse des Scheinwiderstands des Körpers (der Impedanz) «BIA» verwendet, das sehr genaue Berechnung des Prozentgehaltes von Fett-, Muskel- und Knochengeweben, sowie Wasser, ermöglicht. Die Berechnungen werden mit Rücksicht auf die gespeicherten Personenangaben (Körperhöhe, Alter, Geschlecht) ausgeführt.**

## BESCHREIBUNG

1. Plattform
2. Kontaktflächen
3. Bildschirm
4. Sensortasten der Datenwahl «▲/▼»
5. Sensortaste der Wahl und Bestätigung der Dateneingabe «SET»
6. Wahl taste der Gewichtseinheiten «UNIT»
7. Batteriefachdeckel

## BETRIEBSANLEITUNG

### ACHTUNG!

Vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie diese für weitere Referenz auf.

Benutzen Sie das Gerät nur bestimmungsmäßig und laut dieser Bedienungsanleitung. Nicht ordnungsgemäße Nutzung des Geräts kann zu seiner Störung führen, einen gesundheitlichen oder materiellen Schaden beim Nutzer hervorrufen.

## VORSICHTSMAßNAHMEN

- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Schwangeren ABSOLUT kontraindiziert.**
- **Die Verwendung der Funktion des Übergewichtsanalysators ist den Personen, die Herzschrittmacher oder übrige medizinische Geräte mit eingebauten Einspeiseelementen haben, ABSOLUT kontraindiziert.**
- Gehen Sie mit der Waage wie mit jedem Meßgerät vorsichtig um, setzen Sie die Waage hohen oder niedrigen Temperaturen, erhöhten Feuchtigkeit, direkten Sonnenstrahlen nicht aus und lassen Sie die Waage nicht fallen.
- Verwenden Sie die Waage fern von Heizgeräten.

- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit ins Waagegehäuse eindringt, dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Es ist nicht gestattet, die Waage in den Räumen mit erhöhter Feuchtigkeit (mehr als 80%) zu lassen oder zu benutzen, vermeiden Sie den Kontakt des Waagegehäuses mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, um die Korrektheit der Waagenangaben nicht zu stören oder den Ausfall der Waage zu vermeiden.
- Stellen Sie die Waage auf einer ebenen, trockenen und rutschfesten Oberfläche auf.
- Die Waagenangaben werden präziser sein, wenn Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Teppichböden verwenden.
- Es ist nicht gestattet, mit nassen Füßen auf die Waage oder auf die nasse Oberfläche der Waage zu treten, sonst können Sie rutschen und sich verletzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Waage treten: treten Sie zuerst auf die Waage mit einem Fuß, vergewissern Sie sich, dass die Waage standfest ist, erst dann treten Sie mit dem anderen Fuß.
- Treten Sie auf die Waage und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht. Es ist nicht gestattet, auf der Oberfläche der Waage zu springen.
- Falls Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen werden, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.
- Beim Einsetzen der Batterien beachten Sie die Polarität streng entsprechend den Bezeichnungen.
- Ersetzen Sie die Batterien rechtzeitig.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Kindern unter 8 Jahren geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen (darunter auch Kinder über 8 Jahren) mit Körper-, Nerven- und Geistesstörungen oder ohne ausreichende Erfahrung und Kenntnisse geeignet. Das Gerät darf von solchen Personen nur dann genutzt werden, wenn Sie sich unter Aufsicht der Person befinden, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, und wenn ihnen entsprechende und verständliche Anweisungen über sichere Nutzung des Geräts und die Gefahren bei seiner falschen Nutzung gegeben wurden.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, damit sie das Gerät als Spielzeug nicht benutzen.
- Aus Kindersicherheitsgründen lassen Sie die Plastiktüten, die als Verpackung verwendet werden, nie ohne Aufsicht.

# DEUTSCH

**Achtung!** Lassen Sie Kinder mit Plastiktüten oder Verpackungsfolien nicht spielen. **Erstickungsgefahr!**

- Um Beschädigungen zu vermeiden, transportieren Sie das Gerät nur in der Fabrikverpackung.
- Es ist nicht gestattet, die Waage selbständig zu reparieren.
- Falls Sie Fragen über die Geräteunterhaltung haben, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten (bevollmächtigten) Kundendienst.
- Bewahren Sie das Gerät an einem für Kinder und behinderte Personen unzugänglichen Ort auf.

*DAS GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT GEEIGNET*

## WICHTIG

### Elektromagnetische Verträglichkeit

Die elektronische Waage kann gegen elektromagnetische Ausstrahlung von anderen Geräten (wie Mobiltelefonen, Kleinfunkgeräten, Radioschaltplätzen und Mikrowellenöfen), die sich in der Nähe befinden, empfindlich sein. Falls die Merkmale solcher Einwirkung erscheinen (falsche oder einander widersprechende Angaben auf dem Bildschirm), verwenden Sie die Waage fern von der Störquelle.

### VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

**Falls das Gerät unter niedrigen Temperaturen transportiert oder aufbewahrt wurde, lassen Sie es bei der Raumtemperatur nicht weniger als zwei Stunden bleiben.**

- Falls vorhanden, entfernen Sie die Schutzfolie von der Oberfläche der Waage.
- Wischen Sie die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, danach trocknen Sie sie ab.

### Einsetzen und Ersetzen der Batterie

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (7) auf und setzen Sie 2 «AAA»-Batterien (mitgeliefert) ein, beachten Sie dabei die Polarität streng.
- Stellen Sie den Batteriefachdeckel (7) zurück auf.

**Anmerkung:** Falls es eine Isolierbeilage im Batteriefach gibt, machen Sie den Batteriefachdeckel (7) auf, entfernen Sie die Isolierbeilage und stellen Sie den Deckel zurück auf.

### Ersetzen der Batterie

- Bei der Batterieentladung wird das Symbol «Lo» auf dem Bildschirm (3) angezeigt.

- Machen Sie den Batteriefachdeckel (7) auf, ersetzen Sie die Batterien mit neuen «AAA»-Batterien, beachten Sie dabei die Polarität streng, und machen Sie den Deckel (7) zu.
- Falls die Waage längere Zeit nicht gebraucht wird, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach heraus.

### WAS IST DAS ÜBERGEWICHT?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht die Gesundheit negativ beeinflussen kann. Das Übergewicht kann Fettleibigkeit, Entstehung von Herzproblemen, Entwicklung von Atherosklerose und Osteoporose verursachen, aber das Mangelgewicht kann auch zur Osteoporose führen (Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Gerippes, die durch Reduzierung der Knochenfestigkeit und durch Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet ist und zur Steigerung der Knochenbrüchigkeit und zum Knochenbruchrisiko wegen eines kleinsten Traumas oder sogar ohne Trauma führt).

Das Übergewicht kann mit Hilfe von Körperübungen und einer gemäßigten Diät besiegt werden, und diese Waage hilft Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Es ist bekannt, dass bei einem niedrigen Gewicht Muskeln und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthalten. Der Strom läuft besser durch das Wasser als durch das Fett. Indem die Waage einen schwachen Strom durch Ihren Körper fließen lässt, wird der Gehalt von Fett und Wasser im menschlichen Körper ganz leicht und schnell gemessen. Aufgrund der Ergebnisse von Berechnung können Sie Ihr Gewicht kontrollieren.

### EMPFEHLUNGEN

- Wiegen Sie sich immer in derselben Tageszeit.
- Messen Sie den Fett- und Wasserprozentgehalt am Abend vor dem Abendessen.
- Es sollen nicht weniger als 2-3 Stunden nach der Mahlzeit vergehen.
- Nach intensiven Körperübungen sollen nicht weniger als 10-12 Stunden vergehen.
- Das Prozentgehalt von Fett im Körper hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann sich während des Tages ändern.
- Bei der Berechnung des Fett- und Wasserprozentgehalts bei den Kindern jünger als 10 Jahre können ungenaue Ergebnisse erhalten werden.
- Die Ergebnisse der Berechnung können bei Profisportlern, Ödem-anfälligen Personen und



Menschen mit abnormer Körperproportion ungenau sein.

**Anmerkung: Die Angaben des Gehalts von Fett-, Knochen-, Muskelgeweben und Wasser können nur dann berechnet werden, wenn Sie richtige Personenangaben (Geschlecht, Alter, Körperhöhe) eingegeben haben und auch wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.**

## EINSCHALTUNG

- Stellen Sie die Waage auf eine gerade, feste Oberfläche auf, ein unebener oder mit Teppich oder Teppichbelag bedeckter Fußboden kann die Meßgenauigkeit reduzieren.
- Die Waage wird eingeschaltet, wenn eine Last von mehr als 5 kg auf die Plattform gestellt wird oder wenn die Taste «SET» (5) berührt wird.

## WAHL DER GEWICHTSEINHEITEN

- Schalten Sie die Waage auf eine der obenerwähnten Weisen ein.
- Zur Wahl der Gewichtseinheiten drücken Sie die Taste (6) «UNIT» aufeinanderfolgend.
- Die Gewichtseinheiten werden auf dem Bildschirm (3) angezeigt:  
**«kg»** – Gewichtsmessung in Kilogramm;  
**«lb»** – Gewichtsmessung in Pfund;  
**«st:lb»** – Gewichtsmessung in Stone und Pfund.

## ABWIEGEN



- Zum Einschalten der Waage treten Sie darauf.
- Halten Sie Ihre Füße parallel und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig.
- Bleiben Sie während des Abwiegens unbewegt. Während des Abwiegens werden blinkende Gewichtswerte auf dem Bildschirm (3) angezeigt, danach werden die Gewichtsangaben ständig angezeigt.

### Achtung!

- **Wenn das Symbol «Err» auf dem Bildschirm (3) angezeigt wurde, ist die Waage überlastet. Gehen Sie sofort von der Waage hinunter, um ihre Beschädigung zu vermeiden.**
- **Die Waage schaltet sich ungefähr 10 Sekunden nach dem Abwiegen automatisch aus.**

## EINGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN (Abb. 1)

- Berühren Sie die Taste (5) «SET», auf dem Bildschirm (3) wird die blinkende Nummer eines von den Benutzern «P-01», «P-02»... «P-12» angezeigt.

- Wählen Sie die Nummer des Benutzers mittels der Tasten (4) «▲/▼». Die Eingabe der Angabe ist für 12 Benutzer möglich. Bestätigen Sie die Wahl mittels der Taste «SET» (5).
- Dann wird auf dem Bildschirm das blinkende Symbol des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie das Symbol  für Frauen oder  für Männer mittels der Tasten (4) «▲/▼». Bestätigen Sie die Wahl durch das Drücken der Taste (5) «SET».
- Dann werden auf dem Bildschirm blinkende Werte der Körperhöhe in Zentimetern angezeigt. Stellen Sie die Körperhöhe im Bereich von 100 bis 220 cm mittels der Tasten (4) «▲/▼» ein und bestätigen Sie die Einstellungen durch das Drücken der Taste (5) «SET».
- Die Alterswerte (age) werden auf dem Bildschirm blinken. Stellen Sie das Alter im Bereich von 10 bis 80 Jahre mittels der Tasten (4) «▲/▼» ein. Um die Altersangaben zu speichern, berühren Sie die Taste (5) «SET».
- Dann wird auf dem Bildschirm der Nullgewichtswert «0.0» angezeigt, das heißt, die Waage ist für die Berechnung Ihrer Kennwerte bereit.

## BERECHNUNG DES PROZENTGEHALTES VON FETT-, KNOCHEN-, MUSKELGEWEBEN UND WASSER IM MENSCHLICHEN KÖRPER

- Berühren Sie die Taste (5) «SET».
- Wählen Sie die Nummer des Benutzers mittels der Tasten (4) «▲/▼». Die vorher eingegebenen Benutzerangaben (Geschlecht, Körperhöhe, Alter) werden auf dem Bildschirm angezeigt.
- Warten Sie ab, bis die Symbole «0.0» auf dem Bildschirm erscheinen.
- Treten Sie auf die Waage barfuß auf solche Weise, dass sich beide Fußsohlen auf den Kontaktflächen (2) gleichzeitig befinden. Während des Abwiegens bewegen Sie sich nicht und warten Sie ab, bis die Gewichtsangaben angezeigt werden.
- Bleiben Sie auf der Waage stehen. Nach der Berechnung werden folgende Angaben auf dem Bildschirm (3) angezeigt: der Gehalt von Fett (FAT), Wasser (BW), Knochen (BON) und Muskeln (MUS), sowie der empfohlene tägliche Bedarf an Kalorien (KCAL).
- Das Gewicht und die Messergebnisse werden noch mehrmals angezeigt, dann schaltet sich das Gerät automatisch aus.

### Anmerkung:

**Vor der Messung des Gehalts von Fett, Wasser usw. geben Sie die Personenangaben in den Speicher des Geräts UNBEDINGT ein.**

# DEUTSCH

**Bevor Sie von der Waage hinuntergehen, warten Sie ab, bis die Fettgehaltsangaben erscheinen.**

**Wenn auf dem Bildschirm (3) das Symbol «Err» angezeigt wurde, bedeutet das, dass die Waage überlastet ist. Gehen Sie von der Waage sofort hinunter, um ihre Beschädigung zu vermeiden. Die maximale Belastbarkeit ist 150 kg.**

**Das Symbol «Err2» zeugt vom Fehler bei der Berechnung. Gehen Sie von der Waage hinunter, prüfen Sie, ob die Angaben richtig eingegeben sind, und wiederholen Sie das Abwiegen.**

## Änderung des Prozentgehalts von Fett im Körper im Laufe des Tages

Die Kennwerte des Fettprozentgehaltes im Körper werden von solchen Faktoren wie Lebensweise, Körperbelastungen, Gesundheitszustand, sowie Menge der Flüssigkeit im Körper beeinflusst.

Hier sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- die Angaben des Fettgehalts können nach Baden oder Duschen niedriger sein,
- die Angaben des Fettgehalts können nach dem Essen oder Trinken höher sein,
- der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann sich während und nach der Krankheit, sowie nach Körperübungen reduzieren und dadurch die Fettprozentgehaltangaben verändern.

## PROZENTGEHALT VON FETT IM KÖRPER

Alter	Frauen				Männer			
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettsucht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettsucht
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

## Wassergehalt im Körper (BW)

Der Wasserprozentgehalt im Körper (BW) ist die Menge der Flüssigkeit im Körper eines Menschen, prozentual zum Gesamtgewicht. Wasser spielt eine erstrangige Rolle in der Funktionierung von Geweben und Organen eines Menschen, weil unser Körper zu 50-65% aus Wasser besteht; mittels dieser Waage können Sie den Prozentgehalt des Wassers im Körper kontrollieren und diesen für den Körper des Menschen wichtigen Kennwert korrigieren.

## NORMALPROZENTGEHALT VON WASSER IM KÖRPER

Alter	Frauen	Männer
10-15	57-67	58-72
16-30	47-57	52-67
31-60	42-52	47-61
61-80	37-47	42-56

## Was ist Muskelmasse (MUS)?

Der Kennwert der Muskelmasse (MUS) berücksichtigt das Gewicht der Muskeln des Stütz- und Bewegungsapparates, der glatten Muskeln (des Herzens und des Verdauungssystems) und des in diesen Muskeln enthaltenden Wassers.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere für Menschen mit Übergewicht von großer Bedeutung. Die Reduzierung des Gewichtes kann zur Abnahme der Fettgewebe führen, aber nur in dem Fall, wenn Zunahme der Muskelmasse vorkommt.

## Was ist Knochenmasse (BON)?

Die Grundlage des Gerippes eines Menschen bilden die Knochengewebe, die sich durch Festigkeit und Widerstandsfähigkeit zu den Außeneinflüssen kennzeichnen, indem sie innere Organe schützen und zusammen mit dem Muskelgewebe die Bewegungsfähigkeit eines Menschen gewährleisten.

Dem Messen der Knochenmasse liegt die Bestimmung der Masse der Mineralstoffe im Körper (Kalzium und andere Stoffe) zugrunde. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die Entwicklung der Muskelgewebe die Gerippeknöcher verstärkt. Diese Tatsache ist bei der Erstellung einer Diät und der Körperbelastungen zu berücksichtigen, damit die Knochen fest und gesund bleiben.

Die Knochenmasse (BON) ändert sich fast nicht, dabei ist eine bestimmte Reduzierung unter Einwirkung von vielen Faktoren (Masse, Körperhöhe, Alter, Geschlecht) möglich. Deshalb enthält diese Bedienungsanleitung keine Empfehlungen und Normwerte für Knochenmasse.

## Empfohlener täglicher Kalorienbedarf (KCAL)

Der tägliche Kalorienbedarf (KCAL) ist eine Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe (zum Beispiel, wenn Sie einfach 24 Stunden im Bett liegen) zur Aufrechterhaltung seiner Hauptlebensfunktionen braucht. Die notwendige Kalorienmenge hängt von Gewicht, Körperhöhe und Alter eines Menschen zum großen Teil ab. Solche Kalorienmenge ist für den Körper nötig, und diese soll dem Körper in Form von Nahrungsmitteln zurückgegeben werden. Falls Sie kleinere Kalorienmenge lange Zeit bekommen, kann das ihre Gesundheit negativ beeinflussen.

## Analyse der Abwiegen-Ergebnisse

Kurzzeitige Körpermasseänderungen innerhalb von einigen Tagen werden, in der Regel, von geringem Flüssigkeitsverlust in Geweben des Körpers hervorgerufen. Analysieren Sie die Ergebnisse des regelmäßigen Abwiegens, das während einer längeren Zeit gemacht wird. Die Ergebnisauswertung wird auf Grund der Änderung des Gesamtgewichts und des Prozentgehalts der Gewebe gegeben und hängt von der Zeitdauer, in der solche Änderungen sich ereignet haben, ab.

Kurzzeitige Angabenänderungen im Laufe des Tages können sich von den Angabenänderungen im Laufe einer Woche oder eines Monats merklich unterscheiden.

Kurzzeitige Angabenänderungen sind, in der Regel, mit dem Flüssigkeitsgehalt in den Körpergeweben verbunden; mittel- und langfristige Änderungen werden aber durch die Änderungen der Fettmenge und der Muskelmasse hervorgerufen.

- So können kurzzeitige Gewichtsreduktion und gleichzeitig erhöhte oder unveränderte Fettmenge in den Körpergeweben durch die Reduzierung der Flüssigkeitsmenge nach einer Körperbelastung, Sauna und beim schnellen Gewichtsverlust hervorgerufen werden.
- Mittelfristige Gewichtszunahme, die Reduzierung der Fettmenge oder unveränderte Fettmenge in den Körpergeweben können durch die Erhöhung der Muskelmasse hervorgerufen werden.
- Falls Sie die gleichzeitige Reduktion des Gesamtgewichtes und Fettgehalts feststellen, ist Ihre Diät wirkungsvoll.

- Eine Kombination von Diät mit verschiedenen Körperbelastungen ist ideal, dabei können Sie mittelfristige Erhöhung der Muskelmasse in Körpergeweben bemerken.

## REINIGUNG UND PFLEGE

- Wischen Sie die Waage mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab, danach trocknen Sie sie ab.
- Es ist nicht gestattet, Abrasiv- oder Lösungsmittel zu benutzen.
- Es ist nicht gestattet, die Waage ins Wasser oder jegliche andere Flüssigkeiten zu tauchen.
- Bewahren Sie die Waage an einem trockenen, kühlen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

## LIEFERUMFANG

1. Waage – 1 St.
2. «AAA»-Batterien – 2 St.
3. Bedienungsanleitung – 1 St.

## TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Stromversorgung: 2 «AAA»-Batterien, 2 x 1,5 V  
 Maximale Belastbarkeit: 150 kg

*Der Hersteller behält sich das Recht vor, Design und technische Eigenschaften des Geräts ohne Vorbenachrichtigung zu verändern*

## Nutzungsdauer des Geräts beträgt 3 Jahre

## Gewährleistung

Ausführliche Bedingungen der Gewährleistung kann man beim Dealer, der diese Geräte verkauft hat, bekommen. Bei beliebiger Anspruchserhebung soll man während der Laufzeit der vorliegenden Gewährleistung den Check oder die Quittung über den Ankauf vorzulegen.

**CE** *Das vorliegende Produkt entspricht den Forderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit, die in 2004/108/EC – Richtlinie des Rates und den Vorschriften 2006/95/EC über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.*

# РУССКИЙ

## ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ VT-1984

Весы предназначены для измерения массы тела, а также для определения содержания жира, воды, костной и мышечной тканей в организме человека.

**В данной модели весов использован метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (импеданса) «BIA», позволяющий с высокой точностью вычислить процентное содержание жировой, мышечной и костной ткани, а также воды. Вычисления проводятся с учётом введённых в память устройства личных данных (рост, возраст, пол).**

### ОПИСАНИЕ

1. Платформа
2. Контактные площадки
3. Дисплей
4. Сенсорные кнопки выбора данных «▲/▼»
5. Сенсорная кнопка выбора и подтверждения ввода данных «SET»
6. Кнопка выбора единиц измерения «UNIT»
7. Крышка батарейного отсека

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЮ ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и сохраните его для использования в качестве справочного материала.

Используйте устройство только по его прямому назначению, как изложено в данном руководстве. Неправильное обращение с прибором может привести к его поломке, причинению вреда пользователю или его имуществу.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование функции анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.**
- Обращайтесь с весами аккуратно, как с любым измерительным прибором, не подвергайте весы воздействию высоких или низких температур, повышенной влажности, избегайте воздействия прямых солнечных лучей, не роняйте весы.

- Используйте весы вдали от нагревательных приборов.
- Не допускайте попадания жидкости внутрь корпуса весов, данное устройство не является водонепроницаемым. Запрещается оставлять или использовать весы в местах с повышенной влажностью (более 80%), не допускайте контакта корпуса весов с водой или с другими жидкостями во избежание нарушения правильности показаний весов или выхода прибора из строя.
- Размещайте весы на ровной, сухой и нескользкой поверхности.
- Для увеличения точности показаний не пользуйтесь весами на коврах или ковровых покрытиях.
- Не вставайте на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе вы можете поскользнуться и получить травму.
- Соблюдайте осторожность, когда встаёте на весы: встаньте на весы сначала одной ногой, убедитесь в их устойчивости и только затем поставьте вторую ногу.
- Встаньте на весы и равномерно распределите свой вес. Во время процесса взвешивания стойте неподвижно. Запрещается прыгать на поверхности весов.
- Если вы не будете пользоваться весами в течение длительного периода времени, необходимо извлечь элементы питания из батарейного отсека.
- При установке элементов питания строго соблюдайте полярность в соответствии с обозначениями.
- Своевременно меняйте элементы питания.
- Данное устройство не предназначено для использования детьми младше 8 лет.
- Данный прибор не предназначен для использования людьми (включая детей старше 8 лет) с физическими, нервными, психическими нарушениями или без достаточного опыта и знаний. Использование прибора такими лицами допускается лишь в том случае, если они находятся под присмотром лица, отвечающего за их безопасность, при условии, что им были даны соответствующие и понятные инструкции о безопасном пользовании устройством и тех опасностях, которые могут возникнуть при его неправильном использовании.
- Осуществляйте надзор за детьми, чтобы не допустить использования прибора в качестве игрушки.

- Из соображений безопасности детей не оставляйте полиэтиленовые пакеты, используемые в качестве упаковки, без присмотра.

**Внимание!** Не разрешайте детям играть с полиэтиленовыми пакетами или упаковочной плёнкой. **Опасность удушья!**

- Во избежание повреждений перевозите устройство только в заводской упаковке.
- Запрещается самостоятельно ремонтировать весы.
- По вопросам технического обслуживания обращайтесь в авторизованные (уполномоченные) сервисные центры.
- Храните устройство в местах, недоступных для детей и людей с ограниченными возможностями.

*УСТРОЙСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ БЫТОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ*

## ВАЖНО

### Электромагнитная совместимость

Электронные весы могут быть чувствительны к электромагнитному излучению других устройств, расположенных в непосредственной близости (таких как мобильные телефоны, портативные радиостанции, пульты радиоперемещения и микроволновые печи). В том случае, если появились признаки такого воздействия (на дисплее отображаются ошибочные или противоречивые данные), используйте весы вдали от источника помех.

### ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

**После транспортировки или хранения устройства при пониженной температуре необходимо выдержать его при комнатной температуре не менее двух часов.**

- При наличии защитной плёнки на поверхности весов плёнку следует удалить.
- Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите их насухо.

### УСТАНОВКА И ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ

- Снимите крышку батарейного отсека (7) и установите 2 элемента питания типоразмера «AAA» (входят в комплект поставки), строго соблюдая полярность.
- Установите крышку батарейного отсека (7) на место.

**Примечание:** При наличии изолирующей прокладки в батарейном отсеке откройте крышку

батарейного отсека (7), извлеките прокладку и установите крышку на место.

### Замена элемента питания

- При низком заряде элемента питания на дисплее (3) отобразится символ «Lo».
- Откройте крышку батарейного отсека (7), замените элементы питания новыми элементами типоразмера «AAA», строго соблюдая полярность, закройте крышку (7).
- Если вы не будете пользоваться весами продолжительное время, извлеките элементы питания из батарейного отсека.

### ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общеизвестно, что избыточный вес тела человека может отрицательно сказаться на его здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, но и недостаток веса также может привести к остеопорозу. (Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением плотности костей и нарушением микроархитектоники костной ткани и приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой).

Избавиться от избыточного веса можно с помощью физических упражнений и умеренной диеты, а данные весы помогут вам контролировать вес.

Известно, что при малом весе в мышцах и в тканях организма содержится большее количество воды, чем жира. Электрический ток лучше проходит сквозь воду, чем через жир. Пропуская слабый электрический ток через тело, весы достаточно легко и быстро вычисляют содержание жира и воды в теле человека. Опираясь на результаты вычислений, вы сможете следить за своим весом.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- Измерения процентного содержания жира и воды рекомендуется проводить вечером перед ужином.
- После приема пищи должно пройти не менее 2-3 часов.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти не менее 10–12 часов.

# РУССКИЙ

- Процентное содержание жира в организме зависит от различных факторов и может меняться в течение дня.
- При вычислении процентного содержания жира и воды у детей младше 10 лет могут быть получены неточные результаты.
- Неточные результаты вычислений могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отекам, у людей с нестандартными пропорциями тела.

**Примечание: Данные о содержании жировой, костной, мышечной тканей и воды могут быть вычислены только при правильно введённых личных данных (пол, возраст, рост) и в том случае, если вы стоите на весах босиком.**

## ВКЛЮЧЕНИЕ

- Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность, если пол неровный, покрыт ковром или ковровым покрытием, то точность взвешивания снизится.
- Весы включаются помещением на платформу веса более 5 кг или касанием кнопки «SET» (5).

## ВЫБОР ЕДИНИЦ ВЗВЕШИВАНИЯ

- Включите весы одним из способов, указанных выше.
- Для выбора единиц взвешивания последовательно нажимайте на кнопку (6) «UNIT».
- Единицы взвешивания отображаются на дисплее (3):
  - «kg» – измерение веса в килограммах;
  - «lb» – измерение веса в фунтах;
  - «st:lb» – измерение веса в стоунах и фунтах.



## ВЗВЕШИВАНИЕ

- Чтобы включить весы, встаньте на них.
- Держите ступни параллельно и равномерно распределите вес тела.
- Стойте неподвижно, пока происходит взвешивание. Во время взвешивания на дисплее (3) отображаются мигающие значения веса, после чего показания веса загорятся постоянно.

### Внимание!

- **Если на дисплее (3) отобразился символ «Err», это означает, что весы перегружены. Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение.**
- **Весы автоматически отключаются приблизительно через 10 секунд после взвешивания.**

## ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ (рис. 1)

- Коснитесь кнопки (5) «SET», на дисплее отобразится мигающий номер одного из пользователей «P-01», «P-02»..., «P-12».
- Кнопками (4) «▲/▼» выберите номер пользователя. Возможен ввод данных для 12 пользователей. Подтвердите выбор кнопкой (5) «SET».
- Далее на дисплее отобразится мигающий символ пола. Кнопками (4) «▲/▼» выберите символ  для женщин или  для мужчин. Выбор подтвердите нажатием кнопки (5) «SET».
- Далее на дисплее отобразятся мигающие значения роста в сантиметрах. Установите рост в диапазоне от 100 до 220 см кнопками (4) «▲/▼», настройки подтвердите нажатием кнопки (5) «SET».
- На дисплее будут мигать значения возраста (age). Установите возраст в диапазоне от 10 до 80 лет кнопками (4) «▲/▼». Чтобы сохранить данные возраста, коснитесь кнопки (5) «SET».
- Далее на дисплее отобразится нулевое значения веса «0.0», то есть весы готовы к работе по вычислению ваших параметров.

## ВЫЧИСЛЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОЙ, КОСТНОЙ, МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ВОДЫ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

- Прикоснитесь к кнопке (5) «SET».
- Кнопками (4) «▲/▼» выберите номер пользователя. Данные пользователя, введённые ранее (пол, рост, возраст) отобразятся на дисплее.
- Дождитесь появления символов «0.0» на дисплее.
- Встаньте босиком на весы таким образом, чтобы обе ступни одновременно располагались на контактных площадках (2). Во время взвешивания стойте на весах неподвижно и дождитесь отображения показаний веса.
- Продолжайте стоять на весах. После произведения вычислений на дисплее (3) будут отображаться следующие данные: содержание жира (FAT), воды (BW), костей (BON) и мышц (MUS), а также рекомендуемый уровень дневного потребления калорий (KCAL).

- Вес и результаты вычислений отобразятся ещё несколько раз, затем устройство автоматически выключится.

**Примечание:**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО введите личные данные в память устройства перед измерением содержания жира, воды и т.п.**

**Прежде чем сойти с весов, дождитесь появления показаний содержания жира.**

**Если на дисплее (3) отобразился символ «Err», это означает, что весы перегружены.**

**Срочно сойдите с весов, чтобы предотвратить их повреждение. Максимальный предел взвешивания – 150 кг.**

**Символ «Err2» указывает на ошибку в вычислениях. Сойдите с весов, проверьте правильность введённых данных и повторите взвешивание.**

**Изменение процентного количества жира в организме в течение дня**

На показатели процентного содержания жира в организме влияют такие факторы, как образ жизни, физические нагрузки, состояние здоровья, а также количество жидкости в организме.

Следует учитывать следующие факторы:

- данные о содержании жира могут быть ниже после приема ванны или душа,
- данные о содержании жира могут быть выше после приема пищи или жидкости,
- содержание жидкости в организме может уменьшиться, изменив тем самым показатели процентного содержания жира во время и после болезни, а также после физических упражнений.

**ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ**

Возраст	Женщины				Мужчины			
	Недостаток	Норма	Избыток	Ожирение	Недостаток	Норма	Избыток	Ожирение
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

**Содержание воды в организме (BW)**

Процентное содержание воды в организме (BW) – это количество жидкости в теле человека в процентах к общему весу. Вода играет первостепенную роль в функционировании тканей и органов человека, поскольку 50-65 % нашего организма состоит из воды; с помощью данных весов вы можете контролировать процентное содержание воды в теле и корректировать этот важный для человеческого организма показатель.

**НОРМА СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ**

Возраст	Женщины	Мужчины
10-15	57-67	58-72
16-30	47-57	52-67
31-60	42-52	47-61
61-80	37-47	42-56

**Что такое мышечная масса (MUS)?**

Показатель мышечной массы (MUS) учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердца и пищеварительной системы) и воды, находящейся в этих мышцах.

Контролировать мышечную массу особенно важно для людей, страдающих от избыточного веса. Снижение веса может привести к уменьшению жировых тканей, но только если при этом будет происходить накопление мышечной массы.

**Что такое костная масса (BON)?**

Основу скелета человека составляют костные ткани, которые обладают твёрдостью и устойчивостью к внешним воздействиям, защищая при этом внутренние органы, а совместно с мышечной тканью костные ткани обеспечивают способность человека к движению.

В основе измерения костной массы лежит определение массы минеральных веществ в организме (кальция или других веществ). Исследования показали, что развитие мышечных тканей усиливает кости скелета. Этот факт необходимо учитывать при составлении диеты и расчёте физических нагрузок, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми.

Костная масса (BON) практически не меняется, при этом некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому данное

# РУССКИЙ

руководство не содержит рекомендаций и нормативных значений относительно костной массы.

## Рекомендуемый уровень дневного потребления калорий (KCAL)

Уровень дневного потребления калорий (KCAL) – это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для обеспечения своих основных функций жизнедеятельности (например, если вы 24 часа просто лежите в постели). Величина необходимого количества калорий в значительной степени зависит от веса, роста и возраста человека. Данное количество калорий требуется организму, и оно должно быть возвращено ему в виде продуктов питания. Если вы в течение долгого времени получаете меньшее количество калорий, то это может нанести вред здоровью.

## Анализ результатов взвешивания

Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней, как правило, вызваны незначительной потерей жидкости в тканях организма. Анализируйте результаты регулярных взвешиваний в течение продолжительного времени. Оценка результатов даётся на основании изменений общего веса, процентного содержания тканей и зависит от длительности периода измерений.

Кратковременные изменения показаний в течение дня могут значительно отличаться от изменений показаний в течение недели или месяца.

Как правило, кратковременные изменения в показаниях связаны с содержанием жидкости в тканях организма, а средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями количества жира и мышечной массы.

- Так кратковременное снижение веса и одновременный рост или неизменное количество жира в тканях организма могут быть вызваны уменьшением количества жидкости в результате физической нагрузки, посещения сауны или при быстрой потере веса.
- Среднесрочное увеличение веса, снижение количества жира или неизменное количе-

ство жира в тканях организма может быть вызвано увеличением мышечной массы.

- Если вы отмечаете одновременное снижение общего веса и содержания жира, ваша диета работает.
- Идеальным является сочетание диеты с различными физическими нагрузками, при этом вы можете наблюдать среднесрочное увеличение мышечной массы в тканях организма.

## ЧИСТКА И УХОД

- Протрите весы мягкой, слегка влажной тканью, после чего вытрите насухо.
- Запрещается использовать абразивные моющие средства или растворители.
- Запрещается погружать весы в воду или любые другие жидкости.
- Храните весы в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

## КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1. Весы – 1 шт.
2. Элементы питания типоразмера «AAA» – 2 шт.
3. Инструкция – 1 шт.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание: 2 элемента питания типоразмера «AAA», 2 x 1,5 В  
Максимальный вес: 150 кг

*Производитель сохраняет за собой право изменять дизайн и технические характеристики прибора без предварительного уведомления*

## Срок службы прибора – 3 года



*Данное изделие соответствует всем требуемым европейским и российским стандартам безопасности и гигиены.*

Производитель: АН-ДЕР ПРОДАКТС ГмБХ, Австрия  
Нойбаугортель 38/7А, 1070 Вена, Австрия  
Сделано в Китае.



## ЕДЕНДІ ТАРАЗЫ VT-1984

Таразы дене массасын, сонымен қатар адам ағзасындағы майдың, судың, сүйек және бұлшық ет құрамын өлшеуге арналған.

**Таразының осы моделінде дененің (импеданстың) «BIA» толық кедергісін биоэлектрлік талдау әдісі қолданылған, ол май, бұлшықет және сүйек тіндерінің, сондай-ақ судың пайыздық арақатынасын жоғары дәлдікпен анықтауға мүмкіндік береді. Есептеулер құрылғының жадына енгізілген жеке деректерді (бой, жас, жыныс) ескере отырып жүргізіледі.**

## СУРЕТТЕМЕ

1. Платформа
2. Жанасатын алаңшалар
3. Дисплей
4. Мәліметтерді таңдау батырмасы «▲/▼»
5. Қызметтерді таңдау және енгізілген мәліметтерді растаудың сенсорлы батырмасы «SET»
6. Өлшеу бірліктерін таңдау түймесі «UNIT»
7. Батарейлық бөлік қақпағы

## ТҰТЫНУШЫҒА ҰСЫНЫСТАР НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Электроприборды пайдаланбас бұрын, осы пайдалану нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз да, оны анықтамалық материал ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Құрылғыны осы нұсқаулықта баяндалғандай тікелей мақсаты бойынша ғана пайдаланыңыз. Приборды дұрыс қолданбау оның бұзылуына және пайдаланушыға немесе оның мүлкіне зиян келтіруге әкеп соғуы мүмкін.

## САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

- **Артық салмақ талдағыш қызметін жүкті әйелдерге МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- **Артық салмақ талдағыш қызметін электрокардиостимуляторлары бар және өзге де қуат беру элементі ішіне орнатылған медициналық приборлары бар адамдарға МҮЛДЕМ пайдалануға болмайды.**
- Кез-келген өлшейтін аспапты сияқты, таразыны ұқыпты пайдаланыңыз, оған жоғары немесе төмен температуралардың, жоғары ылғалдылықтың әсерін тигізбеңіз, тікелей күн сәулелерінің әсеріне жол бермеңіз, құрылғыны құлатпаңыз және соқпаңыз.

- Таразыны қыздырғыш аспаптардан алшақ жерде пайдаланыңыз.
- Таразы корпусының ішіне сұйықтың тиюіне жол бермеңіз, берілген құрылғы су өтпейтін болып есептелмейді. Таразыны ылғалдылығы жоғары (80% көп) жерлерде қалдыруға немесе пайдалануға тыйым салынады, таразы көрсеткіштерінің дұрыстығы бұзылуына немесе оның істен шығуына жол бермеу үшін, құрылғының сумен немесе басқа сұйықтықтармен жанасуына жол бермеңіз.
- Таразыны тегіс, құрғақ және тайғақ емес жерге орналастырыңыз.
- Көрсеткімдердің дәлдігін арттыру үшін таразыны кілемдердің немесе кілем төсеніштерінің үстінде пайдаланбаңыз.
- Таразының үстіне су аяғыңызбен немесе таразының ылғалды бетіне тұрмаңыз, кері жағдайда сіз тайып кетіп, жарақаттануыңыз мүмкін.
- Таразыға тұратын кезде абай болыңыз: таразының үстіне алдымен бір аяғыңызбен тұрыңыз, оның тұрақтылығына көз жеткізіп алғаннан кейін ғана екінші аяғыңызды қойыңыз.
- Таразының үсітне шығып, өз салмағыңызды біркелкі етіп ұстаңыз. Таразыға өлшену кезінде қозғалмай тұрыңыз. Таразының үстінде секіруге тыйым салынады.
- Сіз таразыны ұзақ уақыт аралығында пайдаланбайтын болсаңыз, онда таразының және қашықтағы қабылдағыштың батареялі бөлігінен қуат элементін алып тастау қажет.
- Қуат элементін орнатқан кезде белгілеуге сәйкес өрістілігін қатаң сақтаңыз.
- Қуат элементін уақытылы ауыстырып отырыңыз.
- Бұл құрылғы 8 жастан төменгі балалардың пайдалануына арналмаған.
- Аталған құрылғы физикалық, жүйке жүйесіндегі, психикалық ауытқулары бар немесе жеткілікті тәжірибесі мен білімі жоқ адамдардың (жасы 8-ден асқан балаларды қосқанда) қолдануына арналмаған. Мұндай тұлғалардың құралды қолдануы олардың қауіпсіздігіне жауап беретін тұлғаның қарауында болғанда, сондай-ақ, оларға құрылғыны қауіпсіз қолдану туралы және оны қате қолданғанда туындауы мүмкін қауіптер туралы сәйкес және түсінікті нұсқаулық берілгенде ғана мүмкін.

# ҚАЗАҚША

- Балалар приборды ойыншық ретінде пайдаланбас үшін оларды қадағалап отырыңыз.
- Балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында қаптама ретінде пайдаланылатын полиэтилен қапшықтарды қараусыз қалдырмаңыз.

**Назар аударыңыз!** Балаларға полиэтилен пакеттермен немесе қаптама үлдірмен ойнауға рұқсат бермеңіз. **Тұншығу қаупі!**

- Ақаулардың алдын алу үшін құрылғыны тек зауыт қаптамасымен ғана тасымалдаңыз.
- Таразыны өз бетіңізше жөндеуге тыйым салынады.
- Техникалық қызмет көрсету сұрақтары бойынша туындыгерлес (өкілетті) қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.
- Құрылғыны балалар және мүмкіндігі шектеулі адамдардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз.

## ҚҰРЫЛҒЫ ТЕК ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДА ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН

### МАҢЫЗДЫ

#### Электрмагниттік сыйымдылық

Электрондық таразы тікелей жақын орналасқан басқа құрылғылардың (ұялы телефондар, портативті радиостанциялар, радио басқару пульстерінің және қысқа толқынды пештердің) электр магниттік сәулеленуіне сезімтал болуы мүмкін. Осындай әсердің белгілері пайда болған жағдайда (дисплейде қате немесе қарама-қайшы деректер пайда болады), таразыны кедергі көздерінен алшақ пайдаланыңыз.

### АЛҒАШҚЫ ПАЙДАЛАНУ АЛДЫНДА

**Құрылғыны төмен температурада сақтағаннан кейін немесе тасымалдағаннан кейін оны кемінде екі сағат бөлме температурасында ұстау керек.**

- Таразының бетінде қорғаныс үлдірі болған кезде оны алып тастау керек.
- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртіңіз, одан кейін құрғатып сүртіңіз.

### ҚУАТ КӨЗІН ОРНАТУ ЖӘНЕ АУЫСТЫРУ

- Батареялық бөлік қақпағының (7) шешіңіз, 2 «AAA» типті қоректендіру элементін (жеткізілім жинағына кіреді) салыңыз, үйектілікті қатаң сақтаңыз.
- Батарея бөлігінің қақпағын (7) орнына орнатңыз.

**Ескерту:** Батарея бөлігінде оқшаулағыш төсеніш болған кезде батарея бөлігінің қақпағын (7) ашыңыз, төсенішті алып тастаңыз және қақпағын орнына орнатыңыз.

### Қоректендіру элементтерін ауыстыру

- Дисплейде (3) «Lo» таңбасының пайда болуы қоректендіру элементтерін ауыстыру қажеттілігін көрсетеді.
- Батарея бөлігінің қақпағын (7) ашыңыз, қуат элементін жаңа «AAA» элементімен, өрістілігін қатаң сақтай отырып ауыстырыңыз, қақпағын (7) жабыңыз.
- Егер таразыны ұзақ уақыт бойы пайдаланбайтын болсаңыз, онда қуат элементін батарея бөлігінен алып тастаңыз.

### АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Адам денесіндегі артық салмақ оның денсаулығына кері әсерін тигізетіні жалпыға белгілі. Артық салмақ семіздіктің, жүрек ауруларының пайда болуының, атеросклерозды, остеопороздың себебі болуы мүмкін, десек те, салмақтың жетіспеуі де остеопорозға әкеп соғуы мүмкін (Остеопороз – қаңқаның жүйелі түрдегі ауруы, ол сүйек тығыздығының төмендеуімен және сүйек тінінің микроархитекторнигінің бұзылуымен сипатталады, ал бұл сүйектің нәзіктенуінің жоғарылауына және кішкене жарақат алудан немесе онсыз да сүйектердің сыну қаупіне әкеп соғады). Артық салмақтан дене жаттығулары және қалыпты диета арқылы арылуға болады, ал осы таразы өз салмағыңызды бақылауға көмектеседі.

Ал салмақ жетіспеген кезде бұлшық еттер мен ағзадағы тіндерде майдан гөрі судың көлемі артық мөлшерде болады. Электр тоғы майдан қарағанда, судан жақсы өтетіндігі белгілі. Әлсіз электр тоғын денеден өткізіп, таразы оңай әрі тез арада адам денесіндегі май мен су мөлшерін анықтайды. Есептеулері қорытындысын негізге ала отырып сіз өз салмағыңызды қадағалай аласыз.

### ҰСЫНЫСТАР

- Өлшеуді тәуліктің белгілі бір уақытында ғана жүргізіңіз.
- Май мен судың пайыздық мөлшерін кешке кешкі ас ішер алдында өлшеген жөн.
- Тамақтанғаннан кейін кемінде 2-3 сағат өту керек.

- Қарқынды дене жаттығуларын жасағаннан кейін кемінде 10-12 сағат өту керек.
- Ағзадағы майдың пайыздық мөлшері түрлі әсерлерге байланысты болады және бір күн ішінде өзгеріп отыруы мүмкін.
- 10 жастан кіші балалардағы май мен судың пайыздық мөлшерін есептеген кезде нәтижелер дәл болмауы мүмкін.
- Май мен су мөлшерінің дәл емес есептеу нәтижелері кәсіпқой спортсмендерде, ісінуге шалдыққан адамдарда, дене бітімі стандартты емес адамдарда байқалуы мүмкін.

**Ескерту: Май мен судың пайыздық мөлшері туралы деректер жеке деректерді (жыныс, жас, бой) дұрыс енгізген жағдайда ғана және таразы үстінде жалаң аяқ тұрған кезде ғана есептелінеді.**

## ҚОСЫЛУЫ

- Таразыны тегіс қатты бетке қойыңыз, егер еден тұзу болмаса, еденге кілем немесе кілем қабаты жабылған болса, онда өлшеу дәлдігі төмендейді.
- Таразы платформаға 5 кг-нан артық салмақ салумен немесе (5) «SET» түймешігін басумен іске қосылады.

## ӨЛШЕМ БІРЛІКТЕРІН ТАҢДАУ

- Таразыны жоғарыда көрсетілген тәсілдердің бірімен қосыңыз.
- Өлшеу бірліктерін таңдау үшін «UNIT» түймесін (6) кезекпе кезек басыңыз.
- Өлшеу бірліктері дисплейде (3) көрінеді: «kg» – салмақ өлшемдері килограммен; «lb» – салмақ өлшемдері фунттармен; «st:lb» – салмақ өлшемдері стоундармен және фунттармен.

## САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ

- Таразыны қосу үшін үстіне тұрыңыз.
- Табаныңызды параллель етіп және денеңіздің салмағын бірдей етіп таразының үстіне тұрыңыз.
- Салмақты өлшеу жүріп жатқанда, қозғалмай тұрыңыз. Өлшеу кезінде дисплейде (3) салмақтың жыпылықтайтын мәндері көрінеді, одан кейін салмақ көрсетімдері тұрақты көрсетіледі.

## Назар аударыңыз!

- Егер дисплейде (3) «Err» таңбасы көрінген болса, бұл таразыларға артық салмақ түскенін білдіреді. Таразының

**бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсініз.**

- Таразы өлшеуден кейін шамамен 10 секундтан соң автоматты түрде сөніп қалады.

## ЖЕКЕ МӨЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ (сур. 1)

- «SET» түймесіне (5) қол тигізіңіз, дисплейде пайдаланушының біреуінің жанып-сөнетін нөмірі «P-01», «P-02».., «P-12» көрсетіледі.
- (4) «▲/▼» түймешіктерімен пайдаланушының нөмірін таңдаңыз. 12 пайдаланушы үшін дерек енгізуге болады. Таңдауды «SET» (5) түймесімен растаңыз.
- Бұдан әрі дисплейде жыныстың жыпылықтайтын таңбасы көрінеді. (4) «▲/▼» түймешіктерімен әйелдер үшін ♀ немесе ерлер үшін ♂ символын таңдаңыз. Таңдауды «SET» (5) түймесімен растаңыз.
- Одан әрі дисплейде сантиметрмен бойдың жыпылықтаған мәндері бейнеленеді. Өсуді 100-ден 220 см-ге дейінгі диапазонда (4) «▲/▼» түймешіктерімен белгілеңіз, теңшелімдерді (5) «SET» түймешігін басып растаңыз.
- Дисплейде жастың мәндері (age) жыпылықтай бастайды Жасты 10-нан 80 жасқа дейінгі диапазонда (4) «▲/▼» түймешіктерімен белгілеңіз. Жас деректерін сақтау үшін (5) «SET» түймешігін басыңыз.
- Одан әрі дисплейде салмақтың «0.0» нөлдік мәні көрсетіледі, яғни таразы сіздің параметрлеріңізді есептеу жөніндегі жұмысқа дайын.

## АДАМ ДЕНЕСİNДЕГІ МАЙ, СҮЙЕК, БҰЛШЫҚЕТ ТІНІНІҢ ЖӘНЕ СУДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІН АНЫҚТАУ

- «SET» (5) түймесіне қол тигізіңіз.
- «4» (▲/▼) түймелерін пайдаланып пайдаланушы нөмірін таңдаңыз. Пайдаланушының бұрынырақ енгізілген деректері (жынысы, бойы, жасы) дисплейде көрсетіледі.
- Дисплейде «0.0» символдарының пайда болуын күтіңіз.
- Екі табан түйісу алаңдарына (2) орналасатындай етіп таразыға жалаңаяқ тұрыңыз. Таразылау кезінде таразы үстінде қозғалмай тұрыңыз және салмақ көрсеткіші көрсетілгенін күтіңіз.
- Таразыда тұруды жалғастырыңыз. Есептеулер аяқталғаннан кейін дисплейде

## ҚАЗАҚША

(3) келесі мәліметтер көрсетіледі: майдың (FAT), судың (BW), сүйек (BON), бұлшық ет (MUS) массасының құрамы, сонымен қатар күнделікті тұтынылатын калориялар деңгейі (KCAL).

- Салмақ және есептеу нәтижелері тағы бірнеше рет көрсетіледі, содан кейін құрылғы автоматты түрде сөнеді.

### Ескертпе:

**Майдың, судың және т.с.с. құрамын өлшеу алдында МІНДЕТТІ өзіңіздің мәліметтеріңізді құрылғы жадына енгізіңіз.**

**Таразыдан түсер алдында май үлесі көрсеткіштерінің пайда болуын күтіңіз.**

**Егер дисплейде (3) «Err» таңбасы көрсетілсе, бұл таразы шамадан тыс жүктемеліні білдіреді. Таразының бұзылуына жол бермеу үшін одан дереу түсіңіз. Салмақты өлшеудің максималды шегі – 150 кг.**

**«Err2» таңбасы есептеулердегі қатені білдіреді. Таразыдан түсіп, енгізілген**

**деректердің дұрыстығын тексеріңіз және өлшеуді қайталаңыз.**

### Бір күн ішінде ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің өзгеруі

Ағзадағы майдың пайыздық мөлшерінің көрсеткіштеріне өмір салты, дене шынықтыру күштері, денсаулық жағдайы, сондай-ақ ағзадағы сұйықтық мөлшері сияқты факторлар әсер етеді. Келесі факторларды ескерген жөн:

- май мөлшері туралы деректер ваннаға немесе душқа түскеннен кейін төмен болуы мүмкін.
- май мөлшері туралы деректер тағам немесе сұйықтық ішкеннен кейін жоғары болуы мүмкін.
- ағзадағы сұйықтық мөлшері ауырған кезде және ауырғаннан кейін, сонымен бірге дене шынықтыру жаттығуларынан кейін, майдың пайыздық мөлшерінің көрсеткіштерін өзгерте отырып, төмендеуі мүмкін.

### АҒЗАДАҒЫ МАЙДЫҢ ПАЙЫЗДЫҚ МӨЛШЕРІ

Жасы	Әйелдер				Ерлер			
	Жетімсіздік	Норма	Артық	Семіздік	Жетімсіздік	Норма	Артық	Семіздік
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

### Ағзадағы су мөлшері (BW)

Ағзадағы судың (BW) пайыздық мөлшері – бұл адам денесіндегі сұйықтықтың жалпы салмаққа пайызбен көрсетілген мөлшері. Су адам тіндері мен мүшелері үшін маңызды рөл атқарады, өйткені біздің ағзамыздың 50-65%-ы судан тұрады, ал осы таазының көмегімен сіз денедегі судың пайыздық мөлшерін бақылай аласыз және осы адам ағзасы үшін маңызды көрсетімді түзетуіңізге болады.

### АҒЗАДАҒЫ СУДЫҢ НОРМАСЫ

Жасы	Әйелдер	Ерлер
10-15	57-67	58-72
16-30	47-57	52-67
31-60	42-52	47-61
61-80	37-47	42-56

### Бұлшық ет массасы (MUS) дегеніміз не?

Бұлшық ет массасының (MUS) көрсеткіші тірек-қозғалыс жүйесінің бұлшық еттерінің, жазық бұлшық еттердің (жүрек және ас қорыту жүйесінің) және осы бұлшық еттердегі судың салмағын есептейді.

Бұлшық ет массасын қадағалау артық салмақтан және май басудан зардап шегетін адамдар үшін айырықша маңызды. Салмақтың азаюы май тіндерінің азаюына әкелуі, бірақ осы кезде бұлшық ет массасының жиналуы жүзеге асқан жағдайда ғана мүмкін.

### Сүйек массасы (BON) дегеніміз не?

Адам қаңқасының негізін сүйек тіндері құрайды, олардың қаттылығы және сыртқы әсерлерге тұрақтылығы бар, осы кезде олар ішкі органдарды қорғайды, ал бұлшық тінімен бірге адамның қозғалысқа қабілетін қамтамасыз етеді.

Сүйек массасын өлшеу негізінде ағзадағы минералдық заттардың (кальци йнемесе басқа заттардың) массасын анықтау жатыр. Бұлшық ет тіндерінің дамуы қаңқа сүйектерін күшейтетінін зерттеулер көрсетті. Диетаны құрағанда және физикалық жүктеуді есептеген кезде сүйектер қатты және сау болып қалуы үшін бұл фактіні есепке алу қажет.

Сүйек массасы (BON) тәжірибеде өзгермейді, осы кезде көптеген факторлардың (масса, бой, жас, жыныс) әсерінен азаюы мүмкін. Сондықтан бұл жерде өзгерістер бағыты мен өзгерістерді мазмұндау көрсеткіштері жоқ. Сонымен бірге нормативті мәндер мен ұсыныстар жоқ.

### Калорияларды күндізгі тұтынудың ұсынылған деңгейі (KCAL)

Калорияны күндізгі тұтыну деңгейі (KCAL) – бұл ағзаға толық тыныштық кезінде өзінің негізгі өмір сүру қызметтерін қамтамасыз ету үшін қажет болатын энергия мөлшері (мысалы, егер сіз 24 сағат бойы жай ғана төсекте жатсаңыз). Калориялардың қажетті мөлшерінің шамасы едәуір мөлшерде адамның салмағына, бойына және жасына байланысты болады. Осы калория мөлшері ағзаға қажет, және ол оған азық-түлік күйінде қайтарылуы тиіс. Егер сіз ұзақ уақыт бойы одан аз калория көлемін алсаңыз, онда бұл денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

### Таразыға тарту нәтижелерін талдау

Дене массасының бірнеше күн шамасында қысқа мерзімдік өзгеруі, тиісінше, ағзаңыздағы тіндерде сұйықтық мөлшерінің аздап төмендеуінен туындаған. Ұзақ уақыт бойы тұрақты таразылау нәтижелерін талдаңыз. Нәтижелерді бағалау жалпы салмақтың өзгеруі, міндердің пайыздық үлесі негізінде жүргізіледі және өлшеу кезеңінің ұзақтығына байланысты.

Күн бойғы көрсетімдердің қысқаша уақыт ішінде өзгеруі апта немесе ай ішіндегі көрсетім өзгерулерінен айырмашылықты болуы мүмкін. Өдетте, көрсетімдердегі қысқа уақыттық өзгерулер ағза тіндеріндегі сұйықтық мөлшерімен байланысты, ал орташа және ұзақ мерзімдік өзгерістер май мөлшері мен бұлшық ет массасының өзгерулерінен туындаған.

– Салмақтың қысқа уақытты төмендеуі және бір уақытта өсуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері денеге күш түсіру, саунаға бару нәтижесінде немесе

салмақты тез жоғалту кезінде сұйықтық мөлшерінің азаюынан туындауы мүмкін.

- Салмақтың орташа мерзімдік артуы, майдың мөлшерінің төмендеуі немесе ағза тіндеріндегі майдың өзгермейтін мөлшері бұлшық ет массасының артуынан туындаған.
- Егер бір мезгілде жалпы салмақтың және май мөлшерінің төмендеуін байқасаңыз, онда сіздің диетаның жұмыс істейді.
- Мінсіз болып диетаның әртүрлі дене жаттығуларымен үйлесуі саналады, бұл кезде сіз ағза тіндеріндегі бұлшық ет массасының орташа мерзімдік артуын байқайсыз.

### ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІМ ЖАСАУ

- Таразыны жұмсақ, сәл ылғал матамен сүртуге болады, одан кейін оны құрғатып сүрту керек.
- Қажайтын жуғыш заттарды немесе еріткіштерді пайдалануға тыйым салынады.
- Таразыны суға немесе басқа да кез келген сұйықтыққа батыруға тыйым салынады.
- Таразыны құрғақ, салқын, балалардың қолдары жетпейтін жерде сақтаңыз.

### ЖЕТКІЗУ ЖИЙНТЫҒЫ

1. Таразы – 1 дн.
2. «AAA» қуат элементі – 2 дн.
3. Нұсқаулық – 1 дн.

### ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Қуат қорегі: «AAA», 2x1,5 В типті 2 қоректендіру элементі  
Максималды салмақ: 150 кг

*Өндіруші аспаптың дизайны мен техникалық сипаттамаларын алдын-ла хабарлаусыз өзгерту құқығын сақтайды.*

### Құралдың Қызмет мерзімі – 3 жыл

### Гарантиялық міндеттілігі

Гарантиялық жағдайдағы қаралып жатқан бөлшектер дилерден тек сатып алынған адамға ғана беріледі. Осы гарантиялық міндеттілігіндегі шағымдалған жағдайда төлеген чек немесе квитанциясын көрсетуі қажет.



# УКРАЇНЬСКА

## ВАГИ ПІДЛОГОВІ VT-1984

Ваги призначені для вимірювання маси тіла, а також для визначення вмісту жиру, води, кісткової і м'язової тканин в організмі людини.

**У даній моделі ваг використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє з високою точністю обчислити процентний вміст жирової, м'язової і кісткової тканини, а також води. Обчислення проводяться з урахуванням введених в пам'ять пристрою особистих даних (зріст, вік, стать).**

### ОПИС

1. Платформа
2. Контактні площадки
3. Дисплей
4. Сенсорні кнопки вибору даних «▲/▼»
5. Сенсорна кнопка вибору і підтвердження вводу даних «SET»
6. Кнопка вибору одиниць вимірювання «UNIT»
7. Кришка батарейного відсіку

### РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧЕВІ

#### УВАГА!

Перед початком експлуатації електроприладу уважно прочитайте цей посібник з експлуатації та збережіть його для використання як довідковий матеріал.

Використовуйте пристрій тільки за його прямим призначенням, як викладено в цьому керівництві. Неправильне поводження з приладом може привести до його поломки, спричинення шкоди користувачеві або його майну.

### ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано вагітним жінкам.
- Використання функції аналізатора надлишкової ваги **АБСОЛЮТНО** протипоказано особам, що мають електрокардіостимулятори і інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Поводьтеся з вагами акуратно, як з будь-яким вимірювальним приладом, не піддавайте ваги дії високих або низьких температур, підвищеної вологості, уникайте дії прямих сонячних променів, не пускайте ваги.

- Використовуйте ваги далеко від нагрівальних приладів.
- Не допускайте потрапляння рідини всередину корпусу ваг, даний пристрій не є водонепроникним. Забороняється залишати або використовувати ваги в місцях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту корпусу ваг з водою або з іншими рідинами, щоб уникнути порушення правильності показань ваг або виходу приладу з ладу.
- Розміщуйте ваги на рівній, сухій і неслизькій поверхні.
- Для збільшення точності показань не користуйтеся вагами на килимах або килимових покриттях.
- Не вставайте на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню ваг, інакше ви можете посковзнутися і отримати травму.
- Дотримуйтеся обережності, коли встаєте на ваги: встаньте на ваги спочатку однією ногою, переконайтеся в їх стійкості і тільки тоді поставте другу ногу.
- Встаньте на ваги і рівномірно розподіліть свою вагу. Під час процесу зважування стійте непорушно. Забороняється стрибати на поверхні ваг.
- Якщо ви не користуватиметеся вагами протягом тривалого періоду часу, необхідно витягнути елементи живлення з батарейного відсіку.
- При установленні елементів живлення строго дотримуйтеся полярності відповідно до позначень.
- Своєчасно міняйте елементи живлення.
- Даний пристрій не призначений для використання дітьми молодше 8 років.
- Даний прилад не призначений для використання людьми (включаючи дітей старше 8 років) з фізичними, нервовими, психічними порушеннями або без достатнього досвіду і знань. Використання приладу такими особами допускається лише у тому випадку, якщо вони знаходяться під наглядом особи, що відповідає за їх безпеку, за умови, що їм були дані відповідні і зрозумілі інструкції про безпечне використання пристрою і тих небезпеках, які можуть виникати при його неправильному використанні.
- Здійснюйте нагляд за дітьми, щоб не допустити використання приладу як іграшки.
- З міркувань безпеки дітей не залишайте

поліетиленові пакети, що використовуються як упаковка, без нагляду.

**Увага!** Не дозволяйте дітям грати з поліетиленовими пакетами або пакувальною плівкою.

### **Загроза задухи!**

- Щоб уникнути пошкоджень, перевозьте пристрій тільки в заводській упаковці.
- Забороняється самостійно ремонтувати ваги.
- З питань технічного обслуговування звертайтеся до авторизованих (уповноважених) сервісних центрів.
- Зберігайте пристрій у місцях, недоступних для дітей і людей з обмеженими можливостями.

*ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОБУТОВОГО ВИКОРИСТАННЯ*

### **ВАЖЛИВО**

#### **Електромагнітна сумісність**

Електронні ваги можуть бути чутливі до електромагнітного випромінювання інших пристроїв, розташованих в безпосередній близькості (таких як мобільні телефони, портативні радіостанції, пульти радіоуправління і мікрохвильові печі). У випадку якщо з'явилися ознаки такої дії (на дисплеї відображаються помилкові або суперечливі дані), використовуйте ваги далеко від джерела перешкод.

### **ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ**

**Після транспортування або зберігання пристрою при зниженій температурі необхідно витримати його при кімнатній температурі не менше двох годин.**

- За наявності захисної плівки на поверхні ваг плівку слід видалити.
- Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть їх досуха.

### **УСТАНОВЛЕННЯ І ЗАМІНА ЕЛЕМЕНТУ ЖИВЛЕННЯ**

- Зніміть кришку батарейного відсіку (7) і установіть 2 елементи живлення типорозміру «AAA» (входять до комплекту поставання), строго дотримуючись полярності.
- Установіть кришку батарейного відсіку (7) на місце.

**Примітка:** За наявності ізолюючої прокладки в батарейному відсіку, відкрийте кришку батарейного відсіку (7), витягніть прокладку і установіть кришку на місце.

### **Заміна елементу живлення**

- При низькому заряді елементів живлення на дисплеї (3) відобразиться символ «Lo».
- Відкрийте кришку батарейного відсіку (7), замініть елементи живлення новими елементами типорозміру «AAA», строго дотримуючись полярності, закрийте кришку (7).
- Якщо ви не користуватиметеся вагами тривалий час, витягніть елементи живлення з батарейного відсіку.

### **ЩО СТАНОВИТЬ СОБОЮ НАДЛИШКОВА ВАГА?**

Загальновідомо, що надлишкова вага тіла людини може негативно позначитися на його здоров'ї. Надлишок ваги може стати причиною оградності, виникнення проблем з серцем, розвитку атеросклерозу, остеопорозу, але і недостача ваги також може привести до остеопорозу. (Остеопороз – системне захворювання скелета, що характеризується зниженням щільності кісток і порушенням мікроархітектури кісткової тканини і що приводить до збільшення ламкості кісток і ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такової). Позбавитися від надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а дані ваги допоможуть вам контролювати вагу. Відомо, що при малій вазі в м'язах і в тканинах організму міститься більша кількість води, чим жиру. Електричний струм краще проходить крізь воду, чим через жир. Пропускаючи слабкий електричний струм через тіло, ваги досить легко і швидко обчислюють вміст жиру і води в тілі людини. Грунтуючись на результатах обчислень, ви зможете наглядати за своєю вагою.

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

- Проводьте зважування в один і той же час доби.
- Вимірювання процентного вмісту жиру і води рекомендується проводити увечері перед вечерею.
- Після приймання їжі має пройти не менше 2-3 годин.
- Після інтенсивних фізичних вправ має пройти не менше 10-12 годин.
- Процентний вміст жиру в організмі залежить від різних факторів і може мінятися протягом дня.
- При обчисленні процентного вмісту жиру і води у дітей молодше 10 років можуть бути отримані неточні результати.

# УКРАЇНЬСКА

- Неточні результати обчислень можуть бути у професійних спортсменів, у осіб, схильних до набряків, у людей з нестандартними пропорціями тіла.

**Примітка:** Дані про вміст жирової, кісткової, м'язової тканин і води можуть бути обчислені лише при правильно введених особистих даних (стать, вік, зріст) і в тому випадку, якщо ви стоїте на вагах босоніж.

## ВКЛЮЧЕННЯ

- Поставте ваги на рівну тверду поверхню, якщо підлога нерівна, покрита килимом або килимовим покриттям, то точність зважування знизиться.
- Ваги вмикаються помещенням на платформу ваги більше 5 кг або дотиканням до кнопки «SET» (5).

## ВИБІР ОДИНИЦЬ ЗВАЖУВАННЯ

- Увімкніть ваги одним з способом, указаних вище.
- Для вибору одиниць зважування послідовно натискуйте на кнопку (6) «UNIT».
- Одиниці зважування відображаються на дисплеї (3):
  - «kg» – вимірювання ваги у кілограмах;
  - «lb» – вимірювання ваги у фунтах;
  - «st:lb» – вимірювання ваги у стоунах і фунтах.

## ЗВАЖУВАННЯ



- Щоб увімкнути ваги, встаньте на них.
- Тримайте ступні паралельно і рівномірно розподіліть вагу тіла.
- Стійте непорушно, поки відбувається зважування. Під час зважування на дисплеї (3) відображаються блимаючі значення ваги, після чого показання ваги засвітіться постійно.

### Увага!

- Якщо на дисплеї (3) відобразився символ «Err», це означає, що ваги перевантажені. Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню.
- Ваги автоматично вимикаються приблизно через 10 секунд після зважування.

## ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ (мал. 1)

- Торкніться кнопки (5) «SET», на дисплеї відобразиться блимаючий номер одного з користувачів «P-01», «P-02»... «P-12».

- Кнопками (4) «▲/▼» виберіть номер користувача. Можливо введення даних для 12 користувачів. Підтвердіть вибір кнопкою (5) «SET».
- Далі на дисплеї відобразиться блимаючий символ статі. Кнопками (4) «▲/▼» виберіть символ  для жінок або  для чоловіків. Вибір підтвердіть натисненням кнопки (5) «SET».
- Далі на дисплеї відобразяться блимаючі значення зросту у сантиметрах. Установіть зріст у діапазоні від 100 до 220 см кнопками (4) «▲/▼», настройки підтвердіть натисненням кнопки (5) «SET».
- На дисплеї будуть блимати значення віку (age). Установіть вік у діапазоні від 10 до 80 років кнопками (4) «▲/▼». Щоб зберегти дані віку, торкніться кнопки (5) «SET».
- Далі на дисплеї відобразиться нульове значення ваги «0.0», тобто ваги готові до роботи з обчислення ваших параметрів.

## ОБЧИСЛЕННЯ ПРОЦЕНТНОГО ВМІСТУ ЖИРОВОЇ, КІСТКОВОЇ, М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ І ВОДИ В ТІЛІ ЛЮДИНИ

- Доторкніться кнопки (5) «SET».
- Кнопками (4) «▲/▼» виберіть номер користувача. Дані користувача, що введені раніше (стать, зріст, вік) відобразяться на дисплеї.
- Дочекайтесь з'явлення символів «0.0» на дисплеї.
- Встаньте босоніж на ваги таким чином, щоб обидві ступні одночасно розташовувалися на контактних площадках (2). Під час зважування стійте на вагах непорушно і дочекайтесь відображення показань ваги.
- Продовжуйте стояти на вагах. Після вироблення обчислень на дисплеї (3) будуть відображатися наступні дані: вміст жиру (FAT), води (BW), кісток (BON) та м'язів (MUS), а також рекомендований рівень денного споживання калорій (KCAL).
- Результати обчислень відобразяться ще декілька разів, потім пристрій автоматично вимкнеться.

### Примітка:

**ОБОВ'ЯЗКОВО** введіть особисті дані в пам'ять пристрою перед вимірюванням вмісту жиру, води тощо.

**Перш ніж зійти з ваг, дочекайтесь з'явлення показань вмісту жиру.**

**Якщо на дисплеї (3) відобразився символ «Err», це означає, що ваги перевантажені.**



**Терміново зійдіть з ваг, щоб запобігти їх пошкодженню. Максимальна межа зважування – 150 кг**

**Символ «Err2» вказує на помилку в обчисленнях. Зійдіть з ваг, перевірте правильність введених даних та повторіть зважування.**

### **Зміна процентної кількості жиру в організмі протягом дня**

На показники процентного вмісту жиру в організмі впливають такі фактори, як спосіб життя,

фізичні навантаження, стан здоров'я, а також кількість рідини в організмі.

Слід враховувати наступні фактори:

- дані про вміст жиру можуть бути нижче після прийому ванни або душу,
- дані про вміст жиру можуть бути вище після приймання їжі або рідини,
- вміст рідини в організмі може зменшитися, змінивши тим самим показники процентного вмісту жиру в час і після хвороби, а також після фізичних вправ.

### **ПРОЦЕНТНИЙ ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ**

Вік	Жінки				Чоловіки			
	Недостача	Норма	Надмір	Ожиріння	Недостача	Норма	Надмір	Ожиріння
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

### **Вміст води в організмі (BW)**

Процентний вміст води в організмі (BW) – це кількість рідини в тілі людини у відсотках до загальної ваги. Вода грає першорядну роль в функціонуванні тканин і органів людини, оскільки 50-65 % нашого організму складається з води; за допомогою даних ваг ви можете контролювати процентну кількість води в тілі і коректувати цей важливий для людського організму показник.

### **НОРМА ВМІСТУ ВОДИ В ОРГАНІЗМІ**

Вік	Жінки	Чоловіки
10-15	57-67	58-72
16-30	47-57	52-67
31-60	42-52	47-61
61-80	37-47	42-56

### **Що таке м'язова маса (MUS)?**

Показник м'язової маси (MUS) враховує вагу м'язів опорно-рухової системи, гладких м'язів (серця і травної системи) і води, що знаходиться в цих м'язах.

Контролювати м'язову масу особливо поважно для людей, страждаючих від надлишкової ваги. Зниження ваги може привести до зменшення жирових тканин, але лише якщо при цьому відбуватиметься накопичення м'язової маси.

### **Що таке кісткова маса (BON)?**

Основу скелета людини складають кісткові тканини, які володіють твердістю і стійкістю

до зовнішніх дій, захищаючи при цьому внутрішні органи, а спільно з м'язовою тканиною кісткові тканини забезпечують здатність людини до руху.

У основі вимірювання кісткової маси лежить визначення маси мінеральних речовин в організмі (кальцію або інших речовин). Дослідження показали, що розвиток м'язових тканин підсилює кістки скелета. Цей факт необхідно враховувати при складанні дієти і розрахунку фізичних навантажень, щоб кістки залишалися міцними і здоровими.

Кісткова маса (BON) майже не змінюється, при цьому деяке зниження все ж можливо під дією багатьох факторів (маса, зріст, вік, стать). Тому дане керівництво не містить рекомендацій і нормативних значень відносно кісткової маси.

### **Рекомендований рівень денного споживання калорій (KCAL)**

Рівень денного споживання калорій (KCAL) – це кількість енергії, яка потрібна організму в стані повного спокою для забезпечення своїх основних функцій життєдіяльності (наприклад, якщо ви 24 години просто лежите у ліжку). Величина необхідної кількості калорій в значній мірі залежить від ваги, зросту і віку людини. Дана кількість калорій потрібна організму, і вона має бути повернена йому у вигляді продуктів харчування. Якщо ви протягом довгого часу отримуєте меншу кількість калорій, то це може завдати шкоди здоров'ю.

# УКРАЇНЬСКА

## Аналіз результатів зважування

Короточасні зміни маси тіла в межах декількох днів, як правило, викликані незначною втратою рідини в тканинах вашого організму. Аналізуйте результати регулярних зважувань протягом тривалого часу. Оцінка результатів дається на основі змін загальної ваги, процентного вмісту тканин і залежить від тривалості періоду вимірювань.

Короточасні зміни показань протягом дня можуть значно відрізнятись від змін свідчень протягом тижня або місяця.

Як правило, короточасні зміни в свідченнях пов'язані з вмістом рідини в тканинах організму, а середньо- і довгострокові зміни викликані змінами кількості жиру і м'язової маси.

- Так короточасне зниження ваги і одночасне зростання або незмінна кількість жиру в тканинах організму можуть бути викликані зменшенням кількості рідини в результаті фізичного навантаження, відвідування сауни або при швидкій втраті ваги.
- Середньотермінове збільшення ваги, зниження кількості жиру або незмінна кількість жиру в тканинах організму можуть бути викликані збільшенням м'язової маси.
- Якщо ви відзначаєте одночасне зниження загальної ваги і вмісту жиру, ваша дієта працює.
- Ідеальним є поєднання дієти з різними фізичними навантаженнями, при цьому ви можете помічати середньотермінове збільшення м'язової маси в тканинах організму.

## ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Протріть ваги м'якою, злегка вологою тканиною, після чого витріть досуха.

- Забороняється використовувати абразивні миючі засоби або розчинники.
- Забороняється занурювати ваги у воду або будь-які інші рідини.
- Зберігайте ваги в сухому прохолодному місці, недоступному для дітей.

## КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

1. Ваги – 1 шт.
2. Елементи живлення типорозміру «AAA» – 2 шт.
3. Інструкція – 1 шт.

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Живлення: 2 елементи живлення типорозміру «AAA», 2 x 1,5 В  
Максимальна вага: 150 кг

*Виробник зберігає за собою право змінювати дизайн і технічні характеристики приладу без попереднього повідомлення*

## Термін служби приладу – 3 роки

## Гарантія

Докладні умови гарантії можна отримати в дилера, що продав дану апаратуру. При пред'явленні будь-якої претензії протягом терміну дії даної гарантії варто пред'явити чек або квитанцію про покупку.

*Даний виріб відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 2004/108/ЕС Ради Європи й розпорядженням 2006/95/ЕС по низьковольтних апаратурах.*



**GB**

A production date of the item is indicated in the serial number on the technical data plate. A serial number is an eleven-unit number, with the first four figures indicating the production date. For example, serial number 0606xxxxxxx means that the item was manufactured in June (the sixth month) 2006.

**DE**

Das Produktionsdatum ist in der Seriennummer auf dem Schild mit technischen Eigenschaften dargestellt. Die Seriennummer stellt eine elfstellige Zahl dar, die ersten vier Zahlen bedeuten dabei das Produktionsdatum. Zum Beispiel bedeutet die Seriennummer 0606xxxxxxx, dass die Ware im Juni (der sechste Monat) 2006 hergestellt wurde.

**RUS**

Дата производства изделия указана в серийном номере на табличке с техническими данными. Серийный номер представляет собой одиннадцатизначное число, первые четыре цифры которого обозначают дату производства. Например, серийный номер 0606xxxxxxx означает, что изделие было произведено в июне (шестой месяц) 2006 года.

**KZ**

Бұйымның шығарылған мерзімі техникалық деректері бар кестедегі сериялық нөмірде көрсетілген. Сериялық нөмір он бір саннан тұрады, оның бірінші төрт саны шығару мерзімін білдіреді. Мысалы, сериялық нөмір 0606xxxxxxx болса, бұл бұйым 2006 жылдың маусым айында (алтыншы ай) жасалғанын білдіреді.

**UA**

Дата виробництва виробу вказана в серійному номері на табличці з технічними даними. Серійний номер представляє собою одинадцятизначне число, перші чотири цифри якого означають дату виробництва. Наприклад, серійний номер 0606xxxxxxx означає, що виріб був виготовлений в червні (шостий місяць) 2006 року.



© ООО ГОЛДЕР-ЭЛЕКТРОНИКС, 2014  
© GOLDER-ELECTRONICS LLC, 2014