


Dziękujemy za zakup wagi elektronicznej  model TM-WA003.

 jest zawsze z Państwem od ponad 70-ciu lat – nasze doświadczenie wykorzystujemy do ciągłego doskonalenia produktów, które uwzględniają wszystkie najnowsze technologie w diagnostyce i są nieustannie poddawane kontroli jakości. Państwa wybór jest najlepszy z możliwych.

Życząc Państwu dużo zdrowia, jesteśmy zawsze do Państwa dyspozycji.

Szanowni Państwo, nasza waga została opracowana w sposób pozwalający sprawdzać zawartość tkanki: tłuszczowej, mięśniowej, kostnej i wody w organizmie człowieka umożliwiając dokładne śledzenie codziennych zmian zawartości tych składników ciała. Na podstawie analizy wzrostu, wagi, wieku, urządzenie podaje dzienne zapotrzebowanie energetyczne i pomaga kontrolować masę ciała. Przed użyciem proszę dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję.

PODPOWIEDZI DLA UŻYTKOWNIKA

1. Podczas ważenia

A. Urządzenie włącza się automatycznie po wejściu na platformę. Pierwszy odczyt należy zignorować i uwzględnić odczyty od drugiego ważenia.

B. Przed użyciem zawsze należy zdjąć buty i skarpetki oraz wytrzeć do czysta stopy.

C. Ostrożnie wchodzić na platformę.

D. Zalecane jest ważenie się o tej samej porze dnia.

E. Otrzymany wynik może być mylący po intensywnym wysiłku, ostrej diecie lub w warunkach silnego odwodnienia.

F. Zawsze należy się ważyć/używać wagi na twardej i płaskiej powierzchni. Podczas ważenia należy stać nieruchomo.

G. W poniższych przypadkach wyniki mogą być obarczone błędem:

- Dorośli powyżej 70 roku życia.
- Sportowcy pracujący nad rzeźbą ciała lub inni sportowcy wysiłkowi.
- Dzieci poniżej 11 roku życia lub dorośli w podeszłym wieku mogą używać urządzenia wyłącznie w trybie normalnego ważenia.

H. Niżej wymienione osoby nie powinny używać urządzenia:

- Kobiety w ciąży,
- Osoby z objawami obrzęków,
- Osoby dializowane,
- Osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym wyrobem medycznym.

2. Ostrzeżenia w zakresie bezpieczeństwa

A. Zawartość % tkanki tłuszczowej i % wody, oszacowana przez wagę monitorującą zawartość tej tkanki, służy jedynie celom porównawczym (nie medycznym). Jeżeli zawartość % tkanki tłuszczowej i % wody jest

powyżej/poniżej normalnego poziomu, dalsze postępowanie należy omówić z lekarzem.

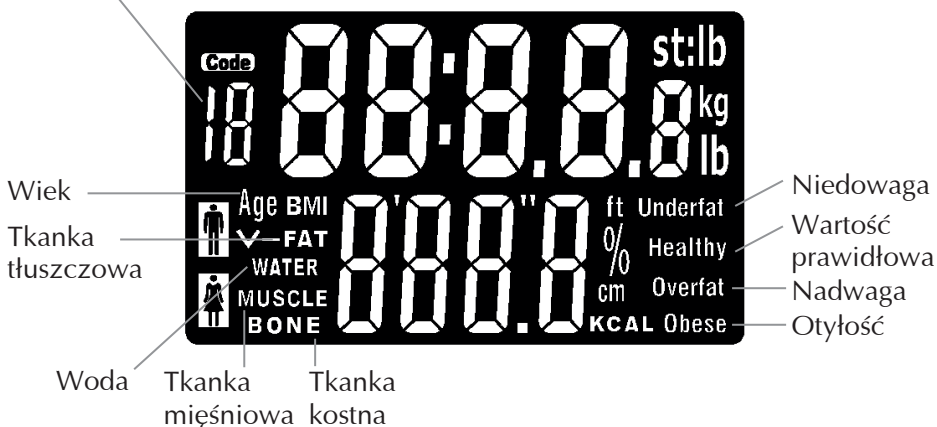
B. Podczas używania waga powinna znajdować się z dala od silnego pola elektromagnetycznego.

C. Mokra powierzchnia może być śliska. Ponadto nigdy nie należy stawać na krawędzi wagi, a podczas ważenia należy stać stabilnie.

WYŚWIETLACZ LCD

Symbole na wyświetlaczu

Numer użytkownika



OPIS

- Maksymalne obciążenie: 180kg / 397lb
- Dokładność: 0,1 kg- 0,2 lb
- Platforma ze stali nierdzewnej
- Jednostka: kg, lb, st:lb
- 3 przyciski funkcyjne: UST, ▲, ▼
- Mierzy poziom tłuszczu, wody, masy mięśniowej i kości
- Możliwość zapisu parametrów 10 użytkowników
- Funkcja automatycznego włączania i wyłączenia
- Sygnalizacja przeciążenia "----"
- Wskaźnik niskiego poziomu baterii „LO”
- Zasilanie: 4 baterie alkaliczne 1,5V typ AAA

Instalacja baterii

- a) Należy odwrócić wagę a następnie zdjąć pokrywę.
- b) W komorze na baterie należy umieścić 4 baterie typu AAA 1,5V, upewnij się, że baterie włożone są prawidłowo. Zwrócić uwagę na prawidłową polaryzację baterii.
- c) Zamknij komorę baterii za pomocą pokrywy. Rekomendujemy stosowanie baterii alkalicznych.

WPROWADZANIE INFORMACJI UŻYTKOWNIKA



Przed rozpoczęciem użytkowania należy wprowadzić dane użytkownika (płeć/wiek/wzrost) – istnieje możliwość zapisania danych 10 użytkowników.

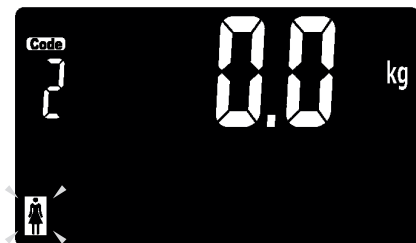
Umieść wagę na płaskiej i twardej powierzchni. Gdy waga jest włączona naciśnij przycisk „UST”, aby rozpocząć ustawianie danych.

Migająca ikona wskazuje parametr, który należy zmienić. Naciśnij przycisk W GÓRĘ ▲ bądź W DÓŁ ▼, aby ustawić odpowiednie informacje. Naciśnij przycisk „UST”, aby potwierdzić i przejść do następnego kroku
numer użytkownika -> płeć -> wiek -> wzrost

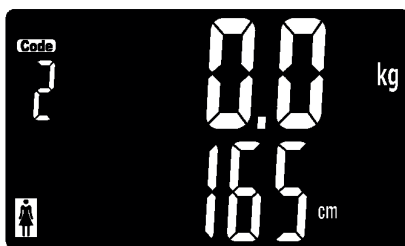
1. Ustawienie numeru użytkownika: Migający symbol Pn z numerem oznacza numer użytkownika (n od 0 do 9). Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zmienić numer, następnie potwierdź wybór przyciskiem „UST”.



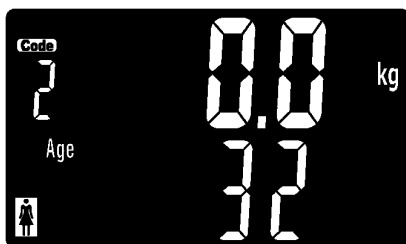
2. Ustawienie płci: Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zmienić płeć (wybór: kobieta , mężczyzna ), a następnie potwierdź wybór przyciskiem „UST”.



3. Ustawienie wzrostu: Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zmienić wzrost (zakres ustawienia od 81 cm do 224 cm), a następnie potwierdź wybór przyciskiem „UST”.



4. Ustawienie wieku: Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zmienić wiek (zakres ustawienia od 11 do 84 lat), a następnie potwierdź wybór przyciskiem „UST”.



Po zakończeniu ustawień waga powróci do trybu ważenia.

POMIARY

1. Po wprowadzeniu danych, gdy wyświetlacz pokazuje „0.0 kg”, można rozpocząć ważenie. Należy stanąć na wadze – wynik pomiaru wagi pojawi się po kilku sekundach.

2. Po ustabilizowaniu wagi, na wyświetlaczu symbol „□” przesuwa się z lewej do prawej strony. Oznacza, że waga mierzy tkankę tłuszczową, mięśniową, kostną i zawartość wody – następnie wyświetlany jest wynik pomiaru.

3. Wyświetlanie wyniku pomiaru

Po dokonaniu pomiaru wyświetlacz trzykrotnie podaje poziom tkanki tłuszczowej, wody, mięśni, kości, wskaźnik masy ciała (BMI) i dzienne zapotrzebowanie energetyczne.

WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Waga przy kolejnym uruchomieniu automatycznie ustawi profil użytkownika, który jako ostatni dokonał pomiar. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem każdego ważenia sprawdzić czy ustawiony jest właściwy numer użytkownika, w razie potrzeby zmienić numer na odpowiedni.

KOMUNIKATY NA WYŚWIETLACZU

1. Gdy na ekranie LCD pojawi się „LO”, należy włożyć nowe baterie.

2. Gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się „Err”, oznacza to, że maksymalna waga została przekroczona.

3. Gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się „-----”, oznacza to błąd pomiaru. Należy sprawdzić ustawienia i wykonać pomiar ponownie.

BMI - WSKAŹNIK MASY CIAŁA

Niedowaga	<18.49
Wartość prawidłowa	18.5 - 24.9
Nadwaga	25. 0 - 29.9
Otyłość	≥30

TABELE WARTOŚCI DLA TKANKI TŁUSZCZOWEJ, MIĘŚNIOWEJ, KOSTNEJ I ZAWARTOŚCI WODY

Stosunek tkanki tłuszczowej (%) i stosunek zawartości wody (%)

Wiek	Kobieta		Mężczyzna		Klasyfikacja
	Stosunek tkanki tłuszczowej (%)	Stosunek zawartości wody (%)	Stosunek tkanki tłuszczowej (%)	Stosunek zawartości wody (%)	
<=30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Niedowaga
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Wartość prawidłowa
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Nadwaga
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.80	Otyłość
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Niedowaga
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.1-24.0	55.3-52.3	Wartość prawidłowa
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Nadwaga
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80.0	49.1-13.80	Otyłość

Stosunek tkanki mięśniowej (%) i stosunek tkanki kostnej (%)

Wiek	Kobieta		Mężczyzna	
	Stosunek tkanki mięśniowej (%)	Stosunek tkanki kostnej (%)	Stosunek tkanki mięśniowej (%)	Stosunek tkanki kostnej (%)
16-50	>34	>8	>40	>10
<50	>29	>8	>35	>10

INFORMACJE O KALORIACH

1. Kalorie a spożycie energii

Kaloria to jednostka energii. Wyświetlane dane pokazują ilość energii niezbędnej dla podtrzymania codziennego metabolizmu i normalnych czynności, z uwzględnieniem wagi, wzrostu, wieku i płci.

2. Kalorie a utrata wagi

Ludzki organizm potrzebuje do życia energii. Naszym źródłem energii jest pokarm, który w wielu procesach spalania jest zamieniany w energię.

Wszystko działa prawidłowo, jeśli ilość energii zużywanej równoważy się z energią dostarczaną. W momencie, gdy dostarczamy organizmowi zbyt dużej ilości energii, zostaje ona zmagazynowana, co powoduje przybieranie na wadze. Aby schudnąć należy dostarczać do organizmu mniej energii niż jest mu potrzebne. Jeżeli dzienny pobór energii nie zaspokaja zużycia energii ludzkiego organizmu, zmagazynowane zapasy w tkankach tłuszczowych ulegną rozkładowi i zapewnią potrzebną energię. Prowadzi to do utraty wagi.

Kontrolowanie poboru kalorii w połączeniu z właściwymi ćwiczeniami to skuteczny sposób na utratę wagi.

RADY ODNOŚNIE UŻYTKOWANIA I KONSERWACJI

1. Mokra platforma jest śliska. Powierzchnia musi być sucha!
2. Podczas ważenia należy stać nieruchomo.
3. Wagi NIE należy uderzać, potrząsać lub rzucać.
4. Waga jest urządzeniem precyzyjnym i należy z nią postępować ostrożnie.
5. Wagę należy czyścić wilgotną ściereczką, nie dopuścić, aby wilgoć dostała się do wnętrza wagi. NIE stosować chemicznych/żrących środków czyszczących.
6. Wagę należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.
7. Wagę zawsze należy przechowywać w pozycji poziomej.
8. Jeżeli waga nie włącza się, sprawdź czy baterie są włożone prawidłowo, lub czy poziom baterii nie jest niski. Włóż baterie lub wymień na nowe.
9. Jeżeli wyświetlacz pokazuje błąd, lub wagi nie można włączyć przez dłuższy czas, wyjmij baterie na około 3 sekundy, a następnie włóż ponownie, aby usunąć błąd oprogramowania. Jeżeli nie możesz usunąć problemu, zwróć się o pomoc do swojego sprzedawcy.
10. Nie używać dla celów komercyjnych.



CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Do czyszczenia wagi należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki. Urządzenia NIE WOLNO zanurzać w wodzie. Do czyszczenia urządzenia nie należy stosować żadnych chemicznych lub żrących środków czystości.
2. W przypadku zabrudzenia plastikowych części urządzenia tłuszczem, ostrym sosem, octem lub inną drażniącą substancją należy natychmiast usunąć zabrudzenie. Unikać kontaktu wagi z sokami owocowymi.
3. Pomiaru należy zawsze dokonywać na twardej i płaskiej powierzchni. Z urządzenia NIE NALEŻY korzystać na dywanie lub macie.

UTYLIZACJA UŻYWANEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO



Ten symbol na produkcie, jego częściach lub opakowaniu oznacza, że nie powinien on być traktowany tak, jak inne odpady powstające w gospodarstwie domowym. Do jego utylizacji przeznaczone są odpowiednie punkty odbioru zajmujące się recyklingiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prawidłowa utylizacja produktu zapobiega potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłoby przynieść niewłaściwe postępowanie z odpadami w przypadku tego produktu. Recykling materiałów pomaga w zachowaniu naszych zasobów naturalnych. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat recyklingu tego produktu, należy skontaktować się z naszym biurem w Warszawie lub ze służbami oczyszczania miasta.