# SALTER®

# ULTIMATE ACCURACY ANALYSER

## Instructions and Guarantee

IMPÉDAN CEMÈTRE • KÖRPER-ANALYSE-WAAGE • BÁSCULA ANALIZADORA DEL CUERPO • PESAPERSONE RILEVA-GRASSO
BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL • KROPPSANALYSEVEKT • LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL
KEHON KOOSTUMUKSEN ANALYYSIVAAKA • KROPPSANALYSVÅG • KROPSANALYSEVÆGT • TESTZSÍRANALIZÁTOROS MÉRLEG
VÁHA PRO ANALÝZU TĚLA • VÜCUT ANALİZ TARTISI • ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΩΜΑΤΟΣ • ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР
WAGA BODY ANALYSER • OSOBNÁ VÁHA S ANALYZÁTOROM

Register your product today at
**www.salterhousewares.co.uk/product-registration**

GB **ULTIMATE ACCURACY** This Salter Ultimate Accuracy Scale features 50g increments for precise weight management.

**HOW DOES THIS SALTER SCALE WORK?** This Salter scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale. This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water, BMI, Basal Metabolic Rate and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness.
This scale will also display weight, body fat and total body water for children and young adults aged 6-17 years. Muscle mass, BMI and BMR are not shown for this age range. This scale stores the personal data of up to 12 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

**NEW FEATURE!** This scale features our convenient step-on operation. Once initialised the scale can be operated by simply stepping straight on the platform – no more waiting!

**PREPARING YOUR SCALE** **1.** Open the battery compartment on the scale underside. **2.** Remove isolating tab from beneath the battery (if fitted) or insert batteries observing the polarity signs (+ and -) inside the battery compartment. **3.** Close the battery compartment. **4.** Select kg, st or lb weight mode by the switch on the underside of the scale. **5.** For use on carpet attach enclosed carpet feet. **6.** Position scale on a firm flat surface.

**INITIALISING YOUR SCALE** **1.** Press the platform centre and remove your foot. **2.** '**0.0**' will be displayed. **3.** The scale will switch off and is now ready for use.
**This initialisation process must be repeated if the scale is moved.**
**At all other times step straight on the scale.**

**OPERATING YOUR SCALE** **1.** Step on and stand very still while the scale computes your weight. **2.** Your weight is displayed. **3.** Step off. Your weight will be displayed for a few seconds. **4.** The scale will switch off.

**PERSONAL DATA ENTRY**
1. Press the ⏻ button to turn the scale on.
2. While the user number is flashing, select a user number by pressing the ∧ or ∨ buttons. Press the ◉ button to confirm your selection.
3. The male or female symbol will flash.
   Press ∧ button until the correct symbol is flashing, then press the ◉ button.
4. The age display will flash.
   Press ∧ and ∨ as necessary to set your age, then press the ◉ button.

**Child Mode:** When the age is set from 6-12 years child mode is automatically selected. A small child icon will appear.
**NOTE:** In child mode only weight, body fat and body water are displayed.
5. The height display will flash.
   Press ∧ or ∨ as necessary to set your height, then press the ◉ button.

**Athlete Mode:** When the age is set from 15-50 years Athlete Mode is available. To select Athlete Mode press the ∧ button until 🏃 is displayed, then press the ◉ button. An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.
6. The display will show your settings, then switch off. The memory is set.
7. Repeat procedure for a second user, or to change user details.

**NOTE:** To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

**WEIGHT & BODY FAT READINGS**
Position the scale on a flat level surface.
1. Press the ⏻ button.
2. Select your user number by pressing the ∧ or ∨ buttons.
3. WAIT while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
4. When zero is displayed, WITH BARE FEET, step onto the platform and stand still. Ensure your feet are in good contact with the 2 metal pads on the platform.
5. After 2-3 seconds your weight will be displayed.
6. Remain standing on the scale while your other readings are taken.
7. Your weight will be displayed followed by your body fat percentage, total body water percentage, muscle mass percentage, BMI and Basal Metabolic Rate (BMR).

**BODY FAT -WHAT DOES IT MEAN?**
The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body - it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror. This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat - you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

**NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT PERCENTAGE**

**BODY FAT % RANGES FOR BOYS***

| Age | Low | Optimal | Moderate | High |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**BODY FAT % RANGES FOR GIRLS***

| Age | Low | Optimal | Moderate | High |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**BODY FAT % RANGES FOR MEN****

| Age | Low | Optimal | Moderate | High |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**BODY FAT % RANGES FOR WOMEN****

| Age | Low | Optimal | Moderate | High |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Source: Derived from; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.
**Source: Derived from; Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
The Body Fat % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programs..

**BODY WATER –WHY MEASURE IT?** Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle). Water performs a number of important roles in the body: All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration. The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

**NORMAL HEALTHY RANGE OF BODYWATER PERCENTAGE**

**BODY WATER CHART*****

| | BF % Range | Optimal BW % Range |
|---|---|---|
| Men | 4 to 14% | 70 to 63% |
| | 15 to 21% | 63 to 57% |
| | 22 to 24% | 57 to 55% |
| | 25 and over | 55 to 37% |
| Women | 4 to 20% | 70 to 58% |
| | 21 to 29% | 58 to 52 % |
| | 30 to 32 % | 52 to 49% |
| | 33 and over | 49 to 37% |

***Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For those using Athlete Mode: note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity. Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low. It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.
**The Body Water % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.**

**WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS?** According to the American College of Sports Medicine (ASCM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.
**CAUTION : Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.**

**WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?** Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognised by the WHO (World Health Organisation) and can be used to interpret your BMI value.

Your BMI category can be identified using the table below.

| BMI Category | BMI Value Meaning | Health Risk Based Solely On BMI |
|---|---|---|
| < 18.5 | Underweight | Moderate |
| 18.6-24.9 | Normal | Low |
| 25-29.9 | Overweight | Moderate |
| 30+ | Obese | High |

**IMPORTANT:** If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action. BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

**BASAL METABOLIC RATE (BMR) – WHAT DOES IT MEAN?** Your Basal Metabolic Rate (BMR) is an estimation of the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions.This continual work makes up about 60–70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature.Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

**QUESTIONS & ANSWERS**

**How exactly is my body fat and water being measured?** This Salter Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

**What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?** The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

**If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?** Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1–2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

**My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer. When I used it I found that I got a different body fat reading. Why is this?** Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

**How do I interpret my body fat and water percentage readings?** Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

**What should I do if my body fat reading is very 'high?** A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

**Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?** Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

**What should I do if my water percentage reading is 'low'?** Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

**Why should I avoid using the Body Analyser Scale whilst pregnant?** During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

**ADVICE FOR USE AND CARE** Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances. • Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency. • It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results. • Your scale rounds up or down to the nearest increment. If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two. • Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents. • Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics. • Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it. • Caution: the platform may become slippery when wet.

**TROUBLESHOOTING GUIDE** You must have bare feet when using body fat and total body water measurements. • The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.

**WARNING INDICATORS**

**Lo** Replace battery.
**O-Ld** Weight exceeds maximum capacity.
**Err** Out of range, incorrect operation or poor feet contact. Unstable weight. Stand still.

**TECHNICAL SPECIFICATION**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Athlete mode = 15-50 years |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % body fat |
| 6 - 100 years | d = 0.1 % body water |
| Male/Female | d = 0.1 % muscle mass |
| 12 user memory | d = 1 kcal BMR |
| Child mode = 6-12 years | |

**WEEE EXPLANATION** This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

**BATTERY DIRECTIVE** This symbol indicates that batteries must not be disposed of in the domestic waste as they contain substances which can be damaging to the environment and health. Please dispose of batteries in designated collection points.

**15 YEAR GUARANTEE (UK & Ireland)** FKA Brands Ltd guarantees this product from defect in material and workmanship for a period of 15 years from the date of purchase, except as noted below. This FKA Brands Ltd product guarantee does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorised accessory; alteration to the product; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of FKA Brands Ltd. This guarantee is effective only if the product is purchased and operated in the UK / EU. A product that requires modification or adaptation to enable it to operate in any country other than the country for which it was designed, manufactured, approved and / or authorised, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this guarantee. FKA Brands Ltd shall not be responsible for any type of incidental, consequential or special damages. To obtain guarantee service on your product, return the product post-paid to your local service centre along with your dated sales receipt (as proof of purchase). Upon receipt, FKA Brands Ltd will repair or replace, as appropriate, your product and return it to you, post-paid. Guarantee is solely through Salter Service Centre. Service of this product by anyone other than the Salter Service Centre voids the guarantee.
This guarantee does not affect your statutory rights. For your local Salter Service Centre, go to **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

**15 YEAR LIMITED WARRANTY (Australia & New Zealand)**
**We** or us means HoMedics Australia Pty Ltd ACN 31 103 985 717 and our contact details are set out at the end of this warranty;
**You** means the purchaser or the original end-user of the Goods. You may be a domestic user or a professional user;
**Supplier** means the authorised distributor or retailer of the Goods that sold you the Goods in Australia and New Zealand; and
**Goods** means the product or equipment which was accompanied by this warranty and purchased in Australia and New Zealand.

**For Australia:**
Our Goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled, subject to the provisions of the Australian Consumer Law, to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled, subject to the provisions of the Australian Consumer Law, to have the Goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure. This is not a complete statement of your legal rights as a consumer.

**For New Zealand:**
Our Goods come with guarantees that cannot be excluded under the Consumer Guarantees Act 1993. This guarantee applies in addition to the conditions and guarantees implied by that legislation.

**The Warranty**
HoMedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship under normal use and service. In the unlikely event that your HoMedics product proves to be faulty within 15 years from the date of purchase due to workmanship or materials only, we will replace it at our own expense, subject to the terms and conditions of this guarantee. The warranty period is limited to 3 months from the date of purchase for products used commercially/ professionally.

**Terms and Conditions:**
In addition to the rights and remedies that you have under the Australian Consumer Law, Consumer Guarantees Act of New Zealand or any other applicable law and without excluding such rights and remedies warranty against defects:

1. The Goods are designed to withstand the rigors of normal household use and are manufactured to the highest standards using the highest quality components. Whilst unlikely, if, during the first 15 Years (3 months commercial use) from their date of purchase from the Supplier (Warranty Period), the Goods prove defective by reason of improper workmanship or materials and none of your statutory rights or remedies apply, we will replace the Goods, subject to the terms and conditions of this warranty.
2. We do not have to replace the Goods under this Additional Warranty if the Goods have been damaged due to misuse or abuse, accident, the attachment of any unauthorized accessory, alteration to the product, improper installation, unauthorised repairs or modifications, improper use of electrical/power supply, loss of power, malfunction of damage of an operating part from failure to provide manufacturer's recommended maintenance, transportation damage, theft, neglect, vandalism, environmental conditions or any other conditions whatsoever that are beyond the control of HoMedics.
3. This Warranty does not extend to the purchase of used, repaired or second-hand products or to products not imported or supplied by HoMedics Australia Pty Ltd, including but not limited to those sold on offshore internet auction sites.
4. This Warranty extends only to consumers and does not extend to Suppliers.
5. Even when we do not have to replace the Goods, we may decide to do so anyway. In some cases, we may decide to substitute the Goods with a similar alternative product of our choosing. All such decisions are at our absolute discretion.
6. All such replaced or substituted Goods continue to receive the benefit of this Additional Warranty for the time remaining on the original Warranty Period (or three months, whichever is the longest).
7. This Additional Warranty does not cover items damaged by normal wear and tear including but not limited to chips, scratches, abrasions, discolouration and other minor defects, where the damage has negligible effect on the operation or performance of the Goods.
8. This Additional Warranty is limited to replacement or substitution only. As far as the law permits, we will not be liable for any loss or damage caused to property or persons arising from any cause whatsoever and shall have no liability or any incidental, consequential or special damages.
9. This warranty is only valid and enforceable in Australia and New Zealand.

**Making a Claim:**
In order to claim under this Warranty you must return the Goods to the Supplier (place of purchase) for replacement. If this is not possible, please contact our customer service department at the address below.

- All returned Goods must be accompanied by satisfactory proof of purchase which clearly indicates the name and address of the Supplier, the date and place of purchase and identifies product. It is best to provide an original, legible and unmodified receipt of sales invoice.
- You must bear any expense for return of the Goods or otherwise associated with making your claim under this Additional Warranty.

- This Additional Warranty does not cover items damaged by normal wear and tear including but not limited to chips, scratches, abrasions, discolouration and other minor defects, where the damage has negligible effect on the operation or performance of the Goods.

**Contact:**
HoMedics Australia Pty Ltd, 14 Kingsley Close, Rowville,
VIC 3178 | (03) 8756 6500

Phoenix Distribution NZ Ltd, Unit 1/9 Orbit Drive, Albany, Auckland, New Zealand
0632 (09) 475 0007

F **PRÉCISION ULTIME** Ce pèse-personne de Salter Ultimate Accuracy une graduation par 50 g pour une mesure très précise du poids.

**COMMENT FONCTIONNE CE PESE-PERSONNE SALTER ?** Ce pèse-personne Salter a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable situés sur le plateau du pèse-personne.
Cette méthode calcule simultanément votre poids, votre masse lipidique, votre masse aqueuse, votre indice de masse corporelle (IMC), votre taux métabolique basal (TMB) et votre masse musculaire, ce qui vous permet d'obtenir un résultat plus précis sur votre état de santé général et sur votre forme. Ce pèse-personne affichera également le poids, la masse lipidique et la masse aqueuse des enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans. La masse musculaire, l'IMC et leTMB ne sont pas indiqués pour cette tranche d'âge. Ce pèse-personne est capable de mémoriser les données personnelles de 12 utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pèse-personne ordinaire.

**NOUVELLE FONCTIONNALITÉ** Ce pèse-personne intègre notre fonction pesage rapide pratique. Dès les paramètres mémorisés, il suffit de monter sur le plateau pour lancer l'appareil – plus d'attente!

**PRÉPARATION DE L'APPAREIL 1.** Ouvrir le compartiment batterie situé au dos de l'appareil. **2.** Retirez la languette isolante de sous les piles (si elles sont installées) ou insérez les piles en respectant les polarités (+ et -) indiquées à l'intérieur du compartiment des piles. **3.** Fermer le compartiment batterie. **4.** Sélectionner le mode de calcul du poids (kg, st ou lb) à l'aide du bouton à la base de l'appareil. **5.** Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis. **6.** Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.

**MISE EN ROUTE DE L'APPAREIL 1.** Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. **2**. '**0.0**' s'affiche. **3.** L'appareil est mis hors tension et prêt à fonctionner.
**Ce processus d'initialisation doit être répété en cas de déplacement de l'appareil. Sinon, il suffit de monter sur le plateau.**

**UTILISATION DE L'APPAREIL 1.** Montez sur le plateau et attendez sans bouger que l'appareil calcule votre poids. **2.** Votre poids s'affiche. **3.** Descendez. Votre poids reste affiché quelques secondes. **4.** L'appareil s'éteint.

**SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES**
1. Appuyez sur le bouton ⏻ pour allumer le pèse-personne.
2. Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton ∧ ou ∨. Appuyez sur le bouton ◉ pour confirmer votre sélection.
3. Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera. Appuyez sur le bouton ∧ jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton ◉.
4. Le mode Age clignotera. Appuyez sur ∧ ou ∨ selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton ◉.

**Mode Enfant:** Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné. Une icône. Petit enfant s'affiche, comme illustré ci-dessous.
**Remarque:** En mode Enfant, l'affichage se limite au poids, à la masse lipidique et aqueuse.

5. Le mode Taille clignotera. Appuyez sur ∧ ou ∨ selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton ◉.

**Mode Athlète:** Le mode Athlète est disponible pour la tranche d'âge des 15-50 ans. Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton ∧ jusqu'à ce qu 🏃 s'affiche, puisappuyez sur le bouton ◉. Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

6. L'écran affichera vos paramètres, puis s'éteindra.Vos données sont ainsi mémorisées.
7. Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

**Remarque :** Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

**LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE**
Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.
1. Appuyez sur le bouton ⏻.
2. Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons ∧ ou ∨.
3. ATTENDEZ que l'affichage reconfirme vos donnéespersonnelles puis indique la remise à zéro.
4. Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau A PIEDS NUS et restez immobile. Assurez-vous de bien placer vos pieds en contact direct avec les 2 supports du plateau.
5. Votre poids s'affiche au bout de 2 à 3 secondes.
6. Restez debout sur le pèse-personne pendant le calcul des autres mesures.
7. Votre poids s'affichera, suivi de vos pourcentages demasse lipidique, de masse hydrique totale, de masse musculaire, votre IMC et votre taux métabolique basal (TMB).

**MASSE LIPIDIQUE – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?** Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Ce pource ntage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement - si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse - vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

**CORPULENCE NORMALE**

**TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES GARÇONS***

| Âge | Faible | Optimal | Modéré | Elevé |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES FILLES***

| Âge | Faible | Optimal | Modéré | Elevé |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES HOMMES****

| Âge | Faible | Optimal | Modéré | Elevé |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES FEMMES****

| Âge | Faible | Optimal | Modéré | Elevé |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Quelle: Hergeleitet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: „Body fat reference curves for children" (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven).International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Quelle: Hergeleitet von: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: „Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3" (Gesunde Körperfettanteile - eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermasseindex 1-3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Les pourcentages de masse grasse publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.**

**MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER?** La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles).L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps :Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration.La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

**POURCENTAGE D'EAU CORPORELLE POUR UNE CORPULENCE NORMALE**

**TABLEAU DE MASSE HYDRIQUE*****

| | Plage de taux de masse lipidique | Plage de taux de masse hydrique totale optimale |
|---|---|---|
| Hommes | 4 et 14% | 70 et 63% |
| | 15 et 21% | 63 et 57% |
| | 22 et 24% | 57 et 55% |
| | 25 et plus | 55 et 37% |
| Femmes | 4 et 20% | 70 et 58% |
| | 21 et 29% | 58 et 52 % |
| | 30 et 32 % | 52 et 49% |
| | 33 et plus | 49 et 37% |

Source: Tiré de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Pour ceux utilisant le mode Athlète: notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure que celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée. Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles. Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nos vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

**Les pourcentages d'eau corporelle publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.**

**POURQUOI DEVRAIS-JE CONNAÎTRE MA MASSE MUSCULAIRE?** Selon l'American College of Sports Medicine (ASCM), la masse musculaire maigre peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour remplacer cette perte, on assiste à une perte de muscle et une augmentation de la graisse. Il est également important de taux de masse musculaire au moment de perdre du poids. Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris. Voici certains des avantages que présente la prise de poids sous forme de masse musculaire :

- Elle inverse la tendance au déclin de la force, de la densité osseuse et de la masse
  musculaire associé au vieillissement.
- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations.
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

Ce produit est à usage domestique uniquement. Il est conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

**ATTENTION : N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.**

**QUE SIGNIFIE MA VALEUR D'IMC?** L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice de poids par rapport à la taille. Il est communément utilisé pour classifier le sous-poids, le surpoids et l'obésité chez les adultes. Ce pèse-personne calcule pour vous votre valeur d'IMC. Les catégories d'IMC indiquées dans le graphique et le tableau ci-dessous sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour interpréter votre valeur d'IMC.

Vous pouvez identifier votre catégorie IMC à l'aide du tableau suivant.

| Catégorie d'IMC | Signification du taux d'IMC | Risque médical uniquement basé sur l'IMC |
|---|---|---|
| < 18.5 | Poids insuffisant | Modéré |
| 18.6-24.9 | Poids normal | Faible |
| 25-29.9 | Surpoidsl | Modéré |
| 30+ | Obésité | Elevé |

**IMPORTANT:** Si le tableau/graphique indique que vous vous situez en dehors de la gamme de poids « normaux » et sains, consultez votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit. Les classifications IMC concernent uniquement les adultes (âgés de 20ans ou plus).

**TAUX MÉTABOLIQUE BASAL (TMB) – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?** Le taux métabolique basal (TMB) est une estimation de l'énergie (exprimée en calories) que le corps dépense au repos pour maintenir les fonctions physiologiques à un niveau normal. Cet effort continu représente environ 60 à 70% des calories utilisées par le corps et comprend les battements du coeur, la respiration et la régulation de latempérature du corps. Le TMB est influencé par un certain nombre de facteurs y compris âge, poids, taille, sexe, habitudes alimentaires et exercice physique.

**QUESTIONS / RÉPONSES**

**Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?** Ce pèse-personne Salter utilise la méthode d'analyse par bio-impédance également nommée BIA. Celle-ci consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, transmise par les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.-à-d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

**Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y a-t-il des risques ?** Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

**Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte ?** La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Evitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

**Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse ? Veuillez consul**ter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

**Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très 'élevée' ?** Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

**Pourquoi les pourcentages de graisse corporelle sont-ils si différents pour les hommes et pour les femmes ?** Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

**Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est 'faible' ?** Veillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux.

**Pourquoi éviter d'utiliser le pèse-personne impédancemètre en période de grossesse?** Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

**CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN** • Toujours vous peser sur le même pèse-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pèse-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication. • Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais. • Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants. • Votre pèse-personne arrondit à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche. Si vous vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés. • Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques. • Eviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau ; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques. • Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus. • Attention : le plateau peut devenir glissant s'il est mouillé.

**GUIDE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES** Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse. • L'état cutanée de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser laprécision et la justesse de vos résultats, essuyez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.

**VOYANTS ALARME**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Remplacez la pile. |
| **O-Ld** | Le poids dépasse la capacité maximale. |
| **Err** | Hors normes, fonctionnement incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds.Poids instable. Immobilisez-vous. |

**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Athlete mode = 15-50 ans |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % masse lipidique |
| 6 - 100 ans | d = 0.1 % masse aqueuse |
| Homme/Femme | d = 0.1 % masse musculaire |
| 12mémoire d'utilisateur | d = 1 kcal TMB |
| Mode Enfant = 6-12 ans | |

**EXPLICATION WEEE** Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soir recyclé tout en respectant l'environnement.

**DIRECTIVE RELATIVE AUX PILES ET AUX ACCUMULATEURS** Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers car ils contiennent des substances pouvant être préjudiciables pour la santé humaine et l'environnement. Veuillez utiliser les points de collecte mis à disposition pour vous débarrasser des piles et accumulateurs usagés.
Avertissement : Toujours insérer les piles correctement concernant les polarités (+ et -) marquées sur la pile et l'équipement. Ne pas laisser les enfants effectuer de remplacement de pile sans la surveillance d'un adulte. Maintenir les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'un élément ou d'une pile, il convient que la personne concernée consulte rapidement un médecin. Ne pas mettre au rebut les piles dans le feu. Ne pas charger les piles. Ne pas court-circuiter les piles. Il convient d'enlever immédiatement les piles mortes de l'équipement et de les mettre convenablement au rebut. Ne pas déformer les piles. Information à conserver avec la notice. Ne pas mélanger des piles anciennes et neuves ou des piles de différents types ou marques. Enlever les piles de l'équipement s'il ne doit pas être utilisé pendant une période de temps prolongée, sauf si l'on prévoit des cas d'urgence. Ne pas chauffer les piles. Ne pas forcer la décharge des piles.

**GARANTIE 15 ANS** FKA Brands Ltd garantit ce produit exempt de vices de matériaux et de fabrication, pendant une période de 15 ans à compter de la date d'achat ; hormis les cas indiqués ci-dessous. Cette garantie FKA Brands Ltd ne couvre pas les dommages causés par toute mauvaise utilisation ou abus, par tout accident, par tout accessoire utilisé sans autorisation, par toute modification apportée au produit, ni par toutes autres circonstances ne pouvant être imputées à FKA Brands Ltd.
Cette garantie ne prend effet que dans la mesure où le produit est acheté et utilisé au Royaume-Uni / dans l'UE. Un produit devant faire l'objet de modifications ou de réglages, afin de permettre son fonctionnement dans un pays autre que celui pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et / ou autorisé, ou toutes réparations de produits endommagés par ces modifications, ne sont pas couverts par cette garantie. FKA Brands Ltd ne saurait être tenue responsable de tout type de dommages accidentels, consécutifs ou particuliers. Pour bénéficier du service de garantie sur votre produit, veuillez renvoyer le produit par colis affranchi au Service après-vente, accompagné de votre facture datée (preuve d'achat). A réception, FKA Brands Ltd procédera à la réparation ou, le cas échéant, au remplacement de votre produit et vous le réexpédiera, sans frais de port supplémentaires. Seul le Service après-vente Salter est habilité à traiter une demande de garantie. Tout service prodigué pour ce produit par quiconque autre que le Service après-vente Salter entraîne l'annulation de la garantie. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires.
Pour contacter le Service après-vente Salter de votre région, veuillez consulter le site **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

**D** **HÖCHSTE GENAUIGKEIT** Diese hochgenaue Salter Ultimate Accuracy Waage mit einer 50g Teilung an und ermöglicht somit ein präzises Gewichtsmanagement.

**WIE FUNKTIONIERT DIESE SALTER WAAGE?** Diese Salter Waage setzt „Bio-Impedanz-Analyse"-Technologie (BIA) ein, die winzige elektrische Impulse durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Waagenplattform befindlichen Edelstahlflächen hergestellt.
Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil,Gesamtkörp erwasseranteil, BMI (Körpermasseindex), Grundumsatzrate (Basal Metabolic Rate = BMR) und Muskelmasseanteil – so erhalten Sie eine exakte Bemessung Ihrer gesamten Gesundheit und Fitness. Mit dieser Waage lassen sich außerdem Gewicht, Körperfettanteil und Gesamtkörperwasseranteil von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren anzeigen. Muskelmasseanteil, BMI und BMR können für diese Altersgruppe jedoch nicht gemessen werden. Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 12 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

**NEUE FUNKTION** Diese Personenwaage umfasst unsere praktische Step-On-Funktion. Nach anfänglicher Initialisierung schaltet sich die Waage mit dieser Funktion beim Betreten der Wiegefläche ohne Verzögerung sofort ein!

**VORBEREITUNG IHRER WAAGE** **1.** Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite der Waage. **2.** Ziehen Sie den Isolierstreifen unter der Batterie (falls eingelegt) ab oder legen Sie die Batterien ein und beachten dabei die Polaritätsmarkierungen (+ und -) im Fach. **3.** Schließen Sie das Batteriefach. **4.** Wählen Sie über den Schalter an der Unterseite der Waage die gewünschte Gewichtseinheit – kg, st oder lb – aus.
**5.** Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden. **6.** Stellen Sie die Waage auf einer festen, ebenen Fläche auf.

**INITIALISIERUNG IHRER WAAGE** **1.** Drücken Sie die Mitte der Wiegefläche und nehmen Sie dann den Fuß weg. **2.** **'0,0'** wird angezeigt. **3.** Die Waage wird ausgeschaltet und ist nun betriebsbereit.
**Soll die Waage an einem anderen Ort aufgestellt werden, muss dieses Initialisierungsverfahren wiederholt werden. Ansonsten können Sie von nun an sofort auf die Waage stehen.**

**VERWENDUNG IHRER WAAGE** **1.** Stehen Sie auf die Waage und bewegen Sie sich nicht, während Ihr Gewicht gemessen wird. **2.** Ihr Gewicht wird angezeigt. **3.** Gehen Sie von der Waage herunter. Die Gewichtsablesung bleibt ein paar Sekunden lang eingeblendet. **4.** Dann wird die Waage automatisch ausgeschaltet.

**EINGABE PERSÖNLICHER DATEN**

1. Die Taste ⏻ zum Einschalten der Waage drücken.
2. Wenn die Benutzernummer blinkt, mit den Tasten ∧ oder ∨ eine Benutzernummer auswählen. Durch Drücken der Taste ◉ die Auswahl bestätigen.
3. Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Die Taste ∧ drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste ◉ drücken.
4. Die Altersanzeige blinkt jetzt. Die Taste ∧ oder ∨ drücken, um Ihr Alter einzustellen. Anschließend die Taste ◉ drücken.

**Kindermodus:** Wenn das Alter auf 6-12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus. In dem Fall wird wie unten dargestellt ein kleines Kind als Symbol angezeigt.
**Hinweis:** Im Kinder-Modus lassen sich nur Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil anzeigen.

5. Die Körpergrößenanzeige blinkt. Die Taste ∧ oder ∨ drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Anschließend die Taste ◉ drücken.

**Athletenmodus:** Wenn das Alter auf 15-50 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Athletenmodus. Zur Auswahl des Athletenmodus die Taste ∧ drücken, bis 🏃 angezeigt wird. Anschließend die Taste ◉ drücken.

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von etwa 60 Schlägen pro Minute oder weniger hat.

6. Das Display zeigt zuerst Ihre Einstellungen an und schaltet sich dann ab. Alle Einstellungen sind damit gespeichert.
7. Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. Die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

**Hinweis:** Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

**GEWICHTS- & KÖRPERFETT-MESSWERTE**

Die Waage auf einen ebenen Untergrund stellen.

1. Die Taste ⏻ drücken.
2. Mit der Taste ∧ oder ∨ Ihre Benutzernummer wählen.
3. WARTEN, bis Ihre persönlichen Daten im Display kontrolliert wurden und derWert Null angezeigt wird.
4. Wenn Null angezeigt wird, BARFUSS auf die Plattform stellen und nicht wackeln. Darauf achten, dass die Füße guten Kontakt zu den 2 Metallauflagen der Plattform haben.
5. Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
6. Auf der Plattform stehen bleiben, während die anderen Werte gemessen werden.
7. Ihr Gewicht wird nun angezeigt, gefolgt von Ihrem Körperfettanteil, dem Körperwasseranteil, dem Muskelmasseanteil, dem BMI (Körpermasseindex) sowie der BMR-Rate (Grundumsatzrate).

**KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS?** Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass Sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein „Normalgewicht" anzeigt.

**NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERFETTANTEIL**

**KÖRPERFETTANTEIL BEI JUNGEN IN %***

| Alter | Niedrig | Optimal | Erhöht | Hoch |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄDCHEN IN %***

| Alter | Niedrig | Optimal | Erhöht | Hoch |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄNNERN IN %****

| Alter | Niedrig | Optimal | Erhöht | Hoch |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**KÖRPERFETTANTEIL BEI FRAUEN IN %****

| Alter | Niedrig | Optimal | Erhöht | Hoch |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Quelle: Hergeleitet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: „Body fat reference curves for children" (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven). International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Quelle: Hergeleitet von: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: „Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3" (Gesunde Körperfettanteile - eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermasseindex 1-3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Die angegebenen Körperfettanteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.**

**KÖRPERWASSER-MESSUNG – WARUM?** Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln). Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion: Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperaturausgleichs, besonders durch Schwitzen. Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfettanteils könnte die Bewertung „normal" erfolgen, obwohl der Wasseranteil auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu niedrig ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

**NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERWASSERANTEIL**

**KÖRPERWASSERTABELLE*****

| | Körperfettanteil in % | Optimaler Gesamtkörper-wasseranteil in % |
|---|---|---|
| Männer | 4 bis 14% | 70 bis 63% |
| | 15 bis 21% | 63 bis 57% |
| | 22 bis 24% | 57 bis 55% |
| | 25 und höher | 55 bis 37% |
| Fraun | 4 bis 20% | 70 bis 58% |
| | 21 bis 29% | 58 bis 52 % |
| | 30 bis 32 % | 52 bis 49% |
| | 33 und höher | 49 bis 37% |

*** Quelle: Stammt von Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. den jeweiligen Aktivitäten ein kleineres Körperfett-Spektrum und ein größeres Wasseranteil-Spektrum als oben aufweisen. Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, dann tendiert der Körperwasseranteil zu dem Ergebnis „niedrig". Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

**Die angegebenen Körperwasseranteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.**

**WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINEN MUSKELANTEIL BESCHEID WISSEN?**

Laut des American College of Sports Medicine (ASCM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, diesen Verlust zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmasseanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien für jedes zusätzliche Kilo Muskelmasse. Ein höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt
- Die Gelenke bleiben flexibel

• Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung
Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Während der Schwangerschaft sollte nur die Wiegefunktion verwendet werdenon.
**VOR SICHT : Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.**

**WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT?**
Der Body Mass Index (BMI = Körpermasseindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren.

Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

| BMI-Kategorie | Bedeutung des BMI-Wertes | Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend |
|---|---|---|
| <18.5 | Untergewicht | Mäßig |
| 18.6 - 24.9 | Normalgewicht | Niedrig |
| 25 - 29.9 | Übergewicht | Mäßig |
| 30+ | Fettleibigkeit | Hoch |

**WICHTIG:** Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des "normalen" gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen. Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

**GRUNDUMSATZRATE (BMR) –WAS BEDEUTET DAS?** Als Grundumsatzrate (BMR) wird eine Einschätzung über die Menge Energie (in Kalorien) bezeichnet, die vom Körper im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen verbraucht wird. Dieser ununterbrochene Vorgang macht etwa 60 bis 70 % des Kalorienverbrauchs aus und umfasst den Herzschlag, die Atmung sowie die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Auf die BMR nehmen mehrere Faktoren Einfluss, unter Anderem das Alter, Gewicht, die Größe, das Geschlecht, die Ernährung und die körperliche Betätigung.

**FRAGEN UND ANTWORTEN**
**Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?** Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d. h. seines Stromwiderstands) die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend können dann Fettmenge und Wasser ermittelt werden.

**Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?** Der Strom beträgt weniger als 1mA, d. h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (wie z. B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

**Wenn ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?** Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige" oder „falsche" Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

**Mein(e) Freund(in) besitzt eine Körperfettanalyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung stellte ich fest, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Waage abwich. Wie kommt das?** Verschiedene Körperfett-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

**Wie interpretiere ich meine Körperfett- und Wasseranteil-Anzeige?** Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil innerhalb eines gesunden Bereichs (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) liegen.

**Was sollte ich tun, wenn mein Körperfettanteil sehr hoch ist?** Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

**Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?** Frauen haben auf Grund des Körperbaus, der für eine Schwangerschaft und Stillen ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

**Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?** Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

**Warum sollte ich die Körperanalysewaage während der Schwangerschaft nicht benutzen?** Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

**HINWEISE ZU GEBRAUCH UND PFLEGE** Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden. • Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden. • Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens. • Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten. • Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel. • Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen könnte. • Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf. • Vorsicht: De Plattform kann bei Nässe rutschig werden.

**FEHLERSUCHE** Wenn Sie den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen. • Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

**WARNANZEIGEN**
**Lo** Batterie wechseln.
**O-Ld** Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.
**Err** Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt. Instabiles Gewicht. Stehen Sie still.

**TECHNISCHE SPEZIFIKATION**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Athleten-Modus = 15-50 Jahre |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % Körperfett |
| 6 - 100 Jahre | d = 0.1 % Körperwasser |
| Männer/Frauen | d = 0.1 % Muskelmasseanteil |
| 12 Anwenderspeicher | d = 1 kcal BMR |
| Kinder-Modus = 6-12 Jahre | |

**WEEE-ERKLÄRUNG** Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

**BATTERIE -RICHTLINIE** Dieses Symbol weist darauf hin, dass die Batterien nicht mit dem gewöhnlichen Hausmüll entsorgt werden dürfen, da sie Stoffe enthalten, die sich auf Umwelt und Gesundheit schädlich auswirken können. Entsorgen Sie die Batterien bitte an den hierfür vorgesehenen Sammelstellen.

**15 JAHRE GARANTIE** FKA Brands Ltd. garantiert für einen Zeitraum von 15Jahren ab Kaufdatum, dass dieses Produkt frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Die Produkt-Garantie von FKA Brands Ltd. umfasst keine Schäden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder Missbrauch des Gerätes, Unfälle, die durch Nutzung von Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller zugelassen sind oder die Veränderung des Gerätes oder irgendwelche anderen Umstände entstehen, die sich der Kontrolle von FKA Brands Ltd. in GB/EU entziehen. Ein Gerät, für das eine Modifikation oder Anpassung erforderlich wird, damit es in einem anderen Land als dem Land, für das es entwickelt, hergestellt, zugelassen und/oder autorisiert wurde oder die Reparatur an Geräten, die durch diese Modifikationen beschädigt wurden, fallen nicht unter diese Garantie. FKA Brands Ltd. haftet nicht für jede Art von Begleit-, Folge- oder besondere Schäden. Um einen Garantie-Service für Ihr Gerät

zu erhalten, schicken Sie das Gerät bitte zusammen mit Ihrem ordentlich datierten Einkaufsbeleg (als Nachweis für den Einkauf) frankiert an ihr Service Centre vor Ort. Nach Erhalt wird FKA Brands Ltd. Ihr Gerät reparieren oder gegebenenfalls ersetzen und frankiert an Sie zurücksenden. Die Garantie wird ausschließlich durch das Salter Service Center durchgeführt. Durch Service-Dienstleistungen, die nicht vom Salter Service Center durchgeführt wurden, verfällt die Garantie. Diese Garantie hat keine Auswirkungen auf Ihre gesetzlich zugesicherten Rechte.
Um Ihren Salter-Service-Center vor Ort zu finden, besuchen Sie bitte
**www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

ES **MÁXIMA PRECISIÓN** Esta báscula de Salter Ultimate Accuracy fracciones de 50 gr para un control preciso del peso.

**¿CÓMO FUNCIONA LA BALANZA SALTER?** Esta balanza Salter usa tecnología BIA (Análisis de Bio Impedancia) que hace pasar un impulso eléctrico diminuto por el cuerpo para determinar el tejido graso del magro; el impulso eléctrico no se puede sentir y es totalmente seguro. El contacto con el cuerpo se realiza a través de unas placas de acero inoxidable en que se encuentran en la plataforma de la balanza. Este método calcula simultáneamente su peso personal, la grasa corporal, el agua total del cuerpo, BMI,Tasa Metabólica Basal y masa muscular, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico personales. Esta báscula también muestra el peso, la grasa corporal y el volumen total de agua corporal de niños y adolescentes de entre 6 y 17 años de edad. La masa muscular no se muestra para estas edades. Esta balanza almacena los datos personales de hasta 12 usuarios. Además de ser una báscula de analizador, esta báscula puede utilizarse como una báscula convencional.

**NUEVA FUNCIÓN** Esta balanza ofrece nuestra exclusiva operación de un sólo paso. Una vez inicializada, la balanza se puede usar simplemente de pie sobre la plataforma – ¡sin esperar más!

**PREPARACIÓN DE LA BALANZA 1.** Abra el compartimiento en la parte inferior de la balanza. **2.** Quite la solapa de separación que se encuentra debajo de la batería (si está colocada) o inserte las baterías respetando los signos de polaridad (+ y -) adentro del compartimento para baterías. **3.** Cierre el compartimiento de la pila. **4.** Seleccione el modo de peso en kgs, ó lbs en la parte inferior de la balanza. **5.** Para usar sobre moqueta ponga las patas incluidas especiales para moqueta. **6.** Coloque la balanza sobre una superficie firme y plana.

**INICIALIZACIÓN DE LA BALANZA 1.** Apriete sobre el centro de la plataforma y retire el pie. **2.** En la pantalla aparecerá '**0.0**'. **3.** La balanza se desconecta y ya está lista para usar.
**Este proceso de inicialización se debe repetir si se mueve de sitio la balanza. En cualquier otro momento sólo tiene que ponerse de pie en la balanza.**

**OPERACIÓN DE LA BALANZA 1.** Póngase de pie y manténgase muy quieto mientras la balanza calcula su peso. **2.** En la balanza aparece su peso. **3.** Retírese de la balanza. Aparecerá su peso durante unos segundos. **4.** Y entonces se desconecta la balanza.

**ENTRADA DE DATOS PERSONALES**
1. Pulse el botón ⏻ para conectar la balanza
2. Mientras está parpadeando el número de usuario, seleccione un número de usuario pulsando los botones ∧ o ∨. Pulse el botón ◙ para confirmar su selección.
3. Parpadea el símbolo de hombre o mujer. Pulse el botón ▲ hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón ◙.
4. Parpadea la pantalla con el modo de edad. Pulse ∧ y ∨ según necesidad para ajustar su edad, después pulse el botón ◙.

**Modo de niño:** Cuando se ajusta la edad entre 6-12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño. Aparecerá un icono de un niño pequeño, según se ilustra a continuación.
**Nota:** En el modo de niño, solamente aparecen el peso, grasa y agua corporal.
5. Parpadea la pantalla con el modo de altura.
   Pulse ∧ o ∨ según necesidad para ajustar la altura, después pulse el botón ◙.

**Modo de Atleta:** Cuando se ajusta la edad entre 15-50 años, puede ajustar el Modo de Atleta. Para seleccionar el Modo de Atleta pulse el botón ∧ hasta que aparezca, después pulse el botón ◙. Un atleta está definido como una persona que se dedica a una actividad física intensa de aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en descanso de 60 latidos por minuto o menos.
6. La pantalla indicará sus baremos, después se desconecta. Se ajusta la memoria.
7. Repita el proceso para un segundo usuario, o para cambiar los datos del usuario.

**Nota:** Para actualizar o borrar los datos en la memoria, siga el mismo proceso, haciendo cambios según necesidad.

**LECTURAS DE PESOY GRASA CORPORAL**
Coloque la balanza sobre una superficie lisa nivelada.
1. Pulse el botón ⏻.
2. Seleccione su número de usuario pulsando los botones ∧ o ∨.
3. ESPERE mientras la pantalla confirma de nuevo sus datos personales y presenta una lectura de cero.
4. Cuando aparece cero, CON PIES DESCALZOS, suba a la plataforma y no se mueva. Compruebe que los pies tienen buen contacto con las 2 placas de metal en la plataforma.
5. Al cabo de 2 ó 3 segundos aparecerá su peso.
6. Continúe de pie sobre la báscula mientras se realizan las otras lecturas.
7. Aparecerá su peso seguido del porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua corporal total, porcentaje de masa muscular, BMI y Tasa de Metabolismo Basal (BMR).

**GRASA CORPORAL – ¿QUÉ SIGNIFICA?** El cuerpo humano está formado, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Este es esencial para un cuerpo sano que funciona bien – amortigua y protege órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda a que el cuerpo se sustente a sí mismo cuando la comida escasea. Sin embargo, demasiado grasa corporal o también demasiado poca grasa corporal pueden ser perjudiciales para la salud. Es difícil evaluar la cantidad de grasa corporal que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirándonos en el espejo. Esta es la razón de que sea importante medir y monitorizar el porcentaje de grasa corporal del cuerpo. Porcentaje de grasa corporal da una mejor indicación del estado físico que solamente el peso – la composición de peso que ha perdido puede significar que está perdiendo masa muscular en lugar de grasa – puede seguir teniendo un alto porcentaje de grasa aunque una balanza indique 'peso normal'.

**VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA**

**RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA NIÑOS***

| Edad | Bajo | Óptimo | Moderado | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**RANGOS DE % DE GRASA CORPORAL PARA NIÑAS***

| Edad | Bajo | Óptimo | Moderado | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**MÁRGENES PORCENTUALES DE GRASA CORPORAL PARA HOMBRES****

| Edad | Bajo | Óptimo | Moderado | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**MÁRGENES PORCENTUALES DE GRASA CORPORAL PARA MUJERES****

| Edad | Bajo | Óptimo | Moderado | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Fonte: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.
**Fonte: Estratto da Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
**Los rangos de % de Grasa Corporal publicados son sólo orientativos. Siempre se debe consultar al médico antes de comenzar programas de régimen y ejercicio.**

**AGUA CORPORAL –¿POR QUÉ MEDIRLA?**
El agua corporal es el componente más importante del peso corporal. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos tercios de su masa corporal magra (principalmente músculo). El agua desempeña varios papeles importantes en el cuerpo: Todas las células del cuerpo, tanto si están en la piel como en las glándulas, músculos, cerebro o cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si tienen suficiente agua. El agua también desempeña un papel esencial en la regulación del equilibrio de la temperatura del cuerpo, especialmente a través de la transpiración. La proporción entre las mediciones de su peso y su grasa puede parecer 'normal' pero quizás el nivel de hidratación de su cuerpo sea insuficiente para una vida sana.

**VALORES NORMALES DEL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL PARA UNA PERSONA SANA**

**HOMBR GRÁFICO DE AGUA CORPORAL*****

| | Margen porcentual de grasa corporal (GC) | Margen porcentual de agua corporal total (ACT) óptimo |
|---|---|---|
| Hombres | Entre 4 y 14% | Entre 70 y 63% |
| | Entre 15 y 21% | Entre 63 y 57% |
| | Entre 22 y 24% | Entre 57 y 55% |
| | 25 y más | Entre 55 y 37% |
| Mujeres | Entre 4 y 20% | Entre 70 y 58% |
| | Entre 21 y 29% | Entre 58 y 52% |
| | Entre 30 y 32% | Entre 52 y 49% |
| | 33 y más | Entre 49 y 37% |

***Fuente: extraído de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass" (Hidratación de la masa corporal libre de grasa). American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Para quienes utilicen el modo Atleta: debe tenerse presente que los atletas pueden tener una gama más baja de grasa corporal y una gama más alta de agua corporal que la mostrada, según su tipo de deporte o actividad. Los resultados de la medición del agua corporal son influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, los resultados del agua corporal tenderán a ser bajos. Es importante recordar que las mediciones como el peso corporal, la grasa corporal y el agua corporal son herramientas que usted utiliza para llevar un estilo de vida sano. Como las fluctuaciones a corto plazo son normales, sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en lugar de concentrarse en la lectura de un solo día.
**Los valores del porcentaje de agua corporal que se indican sirven únicamente como orientación. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar programas de dieta y ejercicio.**

**¿POR QUÉ NECESITO CONOCER MI MASA MUSCULAR?** Según el American College of Sports Medicine (ASCM), la masa muscular magra puede reducirse en casi el 50% entre los 20 y los 90 años. Si no hace nada para recuperar esa pérdida, está perdiendo el músculo y aumentando la grasa. También es importante conocer su % de masa muscular durante la reducción de peso. En reposo, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo aumentado. Algunas ventajas de aumentar la masa muscular incluyen

- Cómo invertir el declive de la fuerza, densidad de los huesos y masa muscular que acontece con la edad.
- Mantenimiento de las articulaciones flexibles.
- Guía de reducción de peso en combinación con una dieta sana.

Este producto es para uso doméstico solamente. Las mujeres embarazadas sólo deben utilizar la función de peso.
**PRECAUCION : No utilice este producto si lleva un marcapasos u otro dispositivo médico Si tiene alguna duda, consulte a su doctor.**

**¿QUÉ SIGNIFICA MI VALOR DE IMC?** El índice de masa corporal (IMC) es un índice de peso por altura que se suele utilizar para clasificar la falta de peso, el exceso de peso y la obesidad en los adultos. Esta escala calcula su valor de IMC por usted. Las categorías de IMC que se muestran en la gráfica y tabla siguientes están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar su valor de IMC.

Puede identificar su categoría de BMI usando la tabla siguiente.

| Categoría de BMI | Significado del valor de BMI | Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Peso por debajo de lo recomendable | Moderado |
| 18.6 - 24.9 | Ideal | Bajo |
| 25 - 29.9 | Sobrepeso | Moderado |
| 30+ | Obesidad | Alto |

**IMPORTANTE:** Si el cuadro/tabla indica que está usted fuera de un rango "normal" de peso saludable, consulte a su médico antes de tomar medidas. Las clasificaciones de BMI son únicamente para adultos (mayores de 20 años)..

**TASA METABÓLICA BASAL (BMR) ¿QUÉ SIGNIFICA?** La Tasa Metabólica Basal (BMR) es una estimación de la energía (medida en calorías) que usa el cuerpo, durante el descanso, para mantener las funciones corporales normales. Este trabajo continuo representa aproximadamente 60-70% de las calorías que usa el cuerpo, e incluye el latido del corazón, sudor y elmantenimiento de la temperatura corporal. Su BMR se ve influenciada por diversos factores, incluida la edad, peso, altura, sexo, dieta y hábitos de ejercicio.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS**
**¿Cómo se miden exactamente mi grasa y agua corporales?** Esta balanza Salter usa un método para medir que se llama Análisis de Bio Impedancia (BIA). Un impulse eléctrico diminuto se hace pasar por el cuerpo a través de los pies y las piernas. Esta corriente fluye fácilmente a través de los tejidos musculares magros, que tienen un alto contenido de líquido, pero no lo hace fácilmente a través de la grasa. Por consiguiente, al medir la impedancia de su cuerpo (es decir, su resistencia a la corriente), puede determinarse la cantidad de músculo. Basándose en esto es posible evaluar la cantidad de grasa y agua.

**¿Cuál es el valor de la corriente que pasa a través de mi cuerpo cuando se realiza esta medición? ¿Es segura?** La corriente es inferior a 1 mA, que es minúscula y perfectamente segura. Ni la sentirá. Sin embargo, este dispositivo no debe ser utilizado por nadie que lleve un dispositivo médico electrónico interno, como un marcapasos, como precaución en caso de que causara interferencia con este dispositivo.

**Si mido mi grasa y agua corporales a diferentes horas durante el día, pueden variar considerablemente. ¿Cuál valor es el verdadero?** La lectura del porcentaje de grasa corporal varía según el contenido de agua corporal, el cual cambia durante el curso del día. Ninguna hora del día es correcta o incorrecta para tomar una lectura, pero procure tomar las medidas siempre a la misma hora y cuando considere que su cuerpo está hidratado normalmente. Procure no tomar lecturas después de tomar un baño o una sauna, después de ejercicio intenso o dentro del período de 1-2 horas después de comer o beber mucho.

**Mi amigo tiene una Analizadora de Grasa Corporal de otra marca. Cuando la utilicé noté que la lectura de grasa corporal era diferente. A qué se debe esto?** Diferentes analizadores de grasa corporal realizan mediciones en diferentes partes del cuerpo y utilizan diferentes algoritmos matemáticos para calcular el porcentaje de grasa corporal. Lo más aconsejable es no realizar comparaciones entre dispositivos sino utilizar siempre el mismo dispositivo vez para monitorizar cualquier cambio.

**¿Cómo interpreto las lecturas de mis porcentajes de grasa y agua corporales?** Consulte las tablas de grasa y agua corporales adjuntas con el producto. Ellas le indicarán si sus lecturas de grasa y agua corporales corresponden a una categoría sana (en relación con su edad y sexo).

**¿Qué debo hacer si mi lectura de grasa corporal es muy alta?** Un programa adecuado de dieta, consumo de líquido y ejercicio puede reducir su porcentaje de grasa corporal. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar un programa de este tipo.

**¿Por qué las gamas de porcentajes de grasa corporal de los hombres y las mujeres son tan diferentes?** Las mujeres tienen naturalmente un porcentaje mayor de grasa que los hombres, debido a que la composición de su cuerpo es diferente al estar dirigida al embarazo, la lactancia etc.

**¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'baja'?** Debe asegurarse de beber suficiente agua y trabajar para reducir su porcentaje de grasa hasta que esté dentro de la gama sana.

**¿Por qué debo evitar usar la Balanza Analizadora Corporal durante el embarazo?** Durante el embarazo la composición del cuerpo de una mujer cambia considerablemente para sustentar al niño en desarrollo. Bajo estas circunstancias, el porcentaje de grasa corporal puede ser inexacto y confuso. Por tanto, las mujeres embarazadas deben usar únicamente la función de peso.

**CONSEJOS DE USO Y CUIDADO** Pésese siempre con la misma balanza, situada en la misma superficie del suelo. No compare las lecturas de pesos obtenidos con diferentes balanzas ya que habrá diferencias causadas por las tolerancias de fabricación •La colocación de su balanza en un suelo duro y uniforme garantiza una exactitud y una regularidad óptimas. • Para obtener resultados de una forma sistemática, se recomienda que realice las mediciones a la misma hora del día, preferiblemente al anochecer, antes de cenar. • La balanza redondea la lectura hacia arriba o hacia abajo, al valor más cercano. Si se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso es un valor intermedio. • Limpie la balanza con un paño húmedo. No utilice agentes de limpieza químicos. • No permita que la balanza se moje ya que esto puede dañar los componentes electrónicos. • Trate la balanza con cuidado – es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella. •Precaución: la plataforma puede tornarse resbaladiza cuando está mojada.

**GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** Cuando realice las mediciones de grasa corporal y agua corporal total debe estar descalzo. • El estado de la piel de la planta de sus pies puede afectar la lectura. Para obtener lalectura más exacta y consistente posibles, límpiese los pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de subir a la balanza.

**INDICADORES DE ADVERTENCIA**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Cambiar pila. |
| **0-Ld** | El peso excede la capacidad máxima. |
| **Err** | Fuera de gama, funcionamiento incorrecto o mal contacto de los pies. Peso inestable. Permanezca quieto. |

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Modalidad Atleta = 15-50 años |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % grasa corporal |
| 6 - 100 años | d = 0.1 % agua corporal |
| Hombre/Mujer | d = 0.1 % masa muscular |
| Memoria de 12 usuarios | d = 1 kcal BMR |
| Modo Niño = 6-12 años | |

**EXPLICACIÓN RAEE** Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

**DIRECTIVA RELATI VA A LAS PILAS** Este símbolo indica que las pilas no se deben eliminar con la basura doméstica ya que contienen sustancias que pueden ser perjudiciales para el medio ambiente y la salud. Deshágase de las pilas en los puntos de recogida que existen para ese fin.

**15 AÑOS DE GARANTÍA** FKA Brands Ltd garantiza que este producto está libre de fallos de fabricación y de mano de obra durante un periodo de 15 años a partir de la fecha de adquisición, salvo las excepciones que se mencionan a continuación. La garantía de este producto FKA Brands Ltd no cubre los daños causados por un mal uso o abuso, por accidentes, por acoplamiento de accesorios no autorizados, por modificaciones al producto, o cualquier otro condicionante que esté fuera del alcance del control de FKA Brands Ltd. Esta garantía solo entrará en vigor si el producto se ha adquirido y se utiliza en el RU / la UE. La garantía no cubre las modificaciones o adaptaciones que precise el producto para que funcione en otros países distintos de los que va destinado, ha sido fabricado, aprobado y/o autorizado, ni tampoco están cubiertas las reparaciones de daños causados en el producto por estas modificaciones. FKA Brands Ltd no será responsable de incidentes, consecuencias o daños especiales. Si necesita servicio técnico cubierto por la garantía del producto, devuelva el producto franqueado su centro de servicios local, acompañado de su recibo de compra (como justificante). Al recibirlo, FKA Brands Ltd reparará o sustituirá el producto, según proceda, y se lo enviará de vuelta franqueado. La garantía únicamente da derecho a reparaciones en el Centro de Servicios Salter. Reparaciones en cualquier otro servicio técnico distinto de su Centro de Servicios Salter anularán la garantía. Esta garantía no afecta sus derechos legales. Si quiere contactar con su Centro de Servicios Salter visite la página **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

I **MASSIMA PRECISIONE** Questa bilancia Salter Ultimate Accuracy visualizza le letture con incrementi di 50 g, consentendo una gestione accurata del peso corporeo.

**COME FUNZIONA QUESTA BILANCIA SALTER ?** Questa bilancia Salter utilizza la tecnologia BIA (Analisi di Impedenza Bioelettrica) che trasmette un piccolissimo impulso elettrico attraverso il corpo per determinare la percentuale di grasso dal tessuto magro. Tale impulso elettrico è impercettibile e assolutamente sicuro. Il contatto con il corpo avviene attraverso delle piastre in acciaio inossidabile situate sulla pedana della bilancia. Questo metodo calcola simultaneamente peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea totale, indice di massa corporea (BMI), tasso metabolico basale (BMR) e massa muscolare, fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi. Questa bilancia visualizza anche peso corporeo, grasso corporeo e acqua corporea totale di bambini e giovani di età compresa tra i 6 e i 17 anni. Per questa fascia di età non vengono visualizzati massa muscolare, BMI e BMR. Questa bilancia memorizza i dati personali di 12 utenti. Oltre a essere una bilancia analizzatrice, può essere usata come una bilancia tradizionale.

**NUOVA FUNZIONE** Il funzionamento di questa bilancia si basa sul nostro comodo sistema di accensione a pressione. Una volta attivata, la bilancia si aziona semplicemente salendo sulla pedana – senza dovere aspettare!

**PREPARAZIONE DELLA BILANCIA** **1.** Aprire il vano portapila posto nella parte inferiore della bilancia. **2.** Rimuovere la linguetta isolante dal fondo della batteria (se presente) o inserire le batterie rispettando i segni di polarità (+ e -) all'interno del vano. **3.** Chiudere il vano portapila. **4.** Selezionare la modalità di pesatura voluta (kg, st o lb) azionando l'interruttore posto nella parte inferiore della bilancia. **5.** Se la bilancia viene utilizzata su un tappeto, fissare gli appositi piedini forniti. **6.** Sistemare la bilancia su una superficie piana e rigida.

**ATTIVAZIONE DELLA BILANCIA** **1.** Premere il centro della pedana e sollevare il piede. **2.** Il display visualizza '**0.0**'. **3.** La bilancia si spegne ed è pronta all'uso. **La procedura di attivazione deve essere ripetuta solo se la bilancia viene spostata, altrimenti è possibile pesarsi salendo direttamente sulla pedana.**

**UTILIZZO DELLA BILANCIA** **1.** Salire sulla pedana di pesatura e restare fermi mentre la bilancia calcola il peso. **2.** La bilancia visualizza il peso. **3.** Scendere dalla bilancia. Il peso resta visualizzato per alcuni secondi. **4.** La bilancia si spegne.

**IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI**

1. Premere il pulsante ⏻ per accendere la bilancia.
2. Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti ∧ o ∨.
   Premere il pulsante ◉ per confermare la selezione.
3. L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia. Premere il pulsante ∧ fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante ◉.
4. Il display età lampeggia. Premere ∧ e ∨ fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante ◉.

**Modalità Bambino:** Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente. Compare una piccola icona raffigurante un bambino, come illustrato sotto.

**Nota:** In Modalità Bambino vengono visualizzati solo peso, grasso corporeo e acqua corporea.

5. Il display altezza lampeggia. Premere ∧ o ∨ fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante ◉.

**Modalità Atleta:** Quando l'età è impostata sul range 15-50 anni, la Modalità Atleta viene selezionata automaticamente. Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante ∧ fino a quando 🏃 lampeggia sul display, quindi premere il pulsante ◉. Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

6. Il display mostra le impostazioni selezionate e in seguito si spegne. La funzione memoria è impostata.
7. Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

**Nota:** Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le necessarie modifiche.

**LETTURE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO**

Sistemare la bilancia su una superficie piana e rigida.

1. Premere il pulsante ⏻.
2. Selezionare il proprio numero utente premendo i pulsanti ∧ o ∨.
3. ATTENDERE mentre il display riconferma i vostri dati personali e in seguito visualizza lo zero.
4. Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia A PIEDI NUDI e rimanere immobili.Assicurasi che i piedi siano bene a contatto con le 2 piastre metalliche della pedana.
5. Dopo 2-3 secondi il peso viene visualizzato.
6. Rimanere in piedi sulla bilancia mentre vengono prese le altre misurazioni.
7. La bilancia visualizza il peso corporeo seguito da percentuale di grasso, percentuale totale di acqua corporea, percentuale di massa muscolare, BMI e tasso metabolico basale (BMR).

**GRASSO CORPOREO: COSA SIGNIFICA?** Il corpo umano è costituito, tra le altre cose, da una percentuale di grasso, indispensabile per le funzioni e la salute del corpo stesso. Il grasso corporeo, infatti, protegge articolazioni e organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e funge da riserva energetica per il corpo quando il cibo scarseggia. Tuttavia, l'eccesso o l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute.
È difficile calcolare la quantità di grasso corporeo guardandosi semplicemente allo specchio. Ecco perché è importante misurare e monitorare la percentuale del proprio grasso corporeo. Essa fornisce una misura più accurata della propria forma fisica rispetto al solo peso corporeo. La perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare anziché di grasso ed è possibile avere un'elevata percentuale di grasso anche quando una bilancia indica 'normopeso'.

**ANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO**

**INTERVALLI % DI GRASSO CORPOREO PER RAGAZZI***

| L'eta | Basso | Ottimale | Moderato | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**INTERVALLI % DI GRASSO CORPOREO PER RAGAZZE***

| L'eta | Basso | Ottimale | Moderato | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**CAMPI DELLA % DI GRASSO CORPOREO NELL'UOMO****

| L'eta | Basso | Ottimale | Moderato | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**CAMPI DELLA % DI GRASSO CORPOREO NELLA DONNA****

| L'eta | Basso | Ottimale | Moderato | Alto |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Fonte: Estratto da HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb e AM Prentice: "Body fat reference curves for children".International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Fonte: Estratto da Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd e Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Gli intervalli percentuali di grasso corporeo pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.**

**ACQUA CORPOREA: PERCHÉ MISURARLA?** L'acqua corporea è l'elemento più importante del peso corporeo. Costituisce più della metà del peso corporeo totale e quasi due terzi della massa corporea magra (essenzialmente tessuto muscolare). L'acqua svolge diversi ruoli importanti nel corpo: Tutte le cellule presenti nel corpo, si tratti di cellule cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, funzionano correttamente solo se dispongono di acqua in sufficiente quantità. L'acqua gioca anche un ruolo vitale nella regolazione della temperatura corporea, soprattutto attraverso la sudorazione. La misura del peso e del grasso potrebbe risultare 'normale' ma il livello di idratazione corporea insufficiente per uno stato di salute sano.

**RANGE DI NORMALITÀ DELLA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA**

**SCHEMA DELL'ACQUA CORPOREA*****

| | Campo della % di grasso corporeo | Campo della percentuale ottimale di acqua corporea totale |
|---|---|---|
| Uomo | dal 4 to 14% | dal 70 al 63% |
| | dal 15 to 21% | dal 63 al 57% |
| | dal 22 to 24% | dal 57 al 55% |
| | 25 e oltre | dal 55 al 37% |
| Donna | dal 4 to 20% | dal 70 al 58% |
| | dal 21 to 29% | dal 58 al 52% |
| | dal 30 to 32% | dal 52 al 49% |
| | 33 e oltre | dal 49 al 37% |

*** Fonte: Derivato da Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833–841.

Se si utilizza la Modalità Atleta: è da notare che gli atleti possono avere un valore di grasso corporeo inferiore e un valore di acqua corporea superiore rispetto a quanto riportato sopra. Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati.
I risultati di misurazione dell'acqua corporea sono influenzati dalla percentuale di grasso corporeo e massa muscolare. Se la percentuale di grasso corporeo è elevata oppure la percentuale di massa muscolare è bassa, la quantità di acqua corporea tenderà a essere bassa. È importante ricordare che le misurazioni del peso corporeo, del grasso corporeo e dell'acqua corporea sono strumenti da utilizzare come parte del proprio stile di vita sano. Poiché le oscillazioni a breve termine dei valori sono normali, consigliamo di monitorare il vostro sviluppo su un lasso di tempo anziché su singole misurazioni giornaliere.

**Gli intervalli percentuali di acqua corporea pubblicati hanno valore puramente indicativo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.**

**PERCHÉ È IMPORT ANTE CONOSCERE LA PROPRI A MASSA MUSCOLARE?**
Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa muscolare magra può diminuire di quasi il 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non si fa nulla per supplire a questa perdita, si perde massa muscolare e aumenta il grasso corporeo. È altresì importante conoscere la propria percentuale di massa muscolare durante la perdita di peso corporeo. Il corpo, quando è a riposo, brucia circa 110 calorie addizionali per ogni chilogrammo di massa muscolare acquisito. Alcuni vantaggi dell'aumento di massa muscolare includono:

- Ridurre il calo di forza, densità ossea e massa muscolare che accompagna l'avanzare dell'età
- Mantenere le articolazioni flessibili
- Guidare la perdita di peso se combinata a una dieta sana

Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico. Le donne in gravidanza devono usare esclusivamente la funzione di misurazione del peso corporeo.

**ATTENZIONE : Non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.**

**CHE COSA SIGNIFICA IL MIO BMI?** L'Indice di massa corporea (BMI = Body Mass Index) è il rapporto tra il peso e l'altezza che viene utilizzato comunemente per classificare il peso insufficiente, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Questa bilancia calcola il valore del BMI dell'utente. Le categorie del BMI mostrate nel grafico e nella tabella sottostanti sono riconosciute dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) e possono essere utilizzate per interpretare il valore del BMI.

La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

| Categoria dell'IMC | Significato del valore IMC | Rischio di salute basato solamente sull'IMC |
|---|---|---|
| <18.5 | Sottopeso | Moderato |
| 18.6 - 24.9 | Normale | Basso |
| 25 - 29.9 | Sovrappeso | Moderato |
| 30+ | Obeso | Alto |

**IMPORTANTE:** Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo. Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

**TASSO METABOLICO BASALE (BMR): COSA SIGNIFICA?** Il tasso metabolico basale (BMR) è la quantità di energia (in calorie) che il corpo brucia quando è a riposo per svolgere le normali funzioni corporee.Questo costante esercizio costituisce circa il 60-70% delle calorie che il corpo utilizza e comprende battito cardiaco, respirazione e mantenimento della temperatura corporea. Il BMR è influenzato da diversi fattori, tra cui età, peso corporeo, altezza, sesso, abitudini alimentari e motorie.

**DOMANDE E RISPOSTE**

**In che modo viene misurata la mia percentuale di grasso corporeo e di acqua corporea?** Questa bilancia Salter impiega un metodo di misurazione chiamato Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un leggerissimo impulso elettrico viene trasmesso attraverso il corpo, passando per piedi e gambe. Questo impulso scorre facilmente nel tessuto muscolare magro, che è un buon conduttore di elettricità, ma non altrettanto facilmente nel tessuto grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del corpo, ossia la sua resistenza al passaggio di corrente elettrica, è possibile determinare la quantità di massa muscolare, da cui si può stimare la percentuale di grasso e acqua nel corpo.

**Qual è il valore della corrente elettrica trasmessa nel mio corpo durante la misurazione? È sicura?** L'impulso di corrente è inferiore a 1 mA, quindi leggerissimo e assolutamente sicuro. Tale impulso è davvero impercettibile. Tuttavia, per prevenire la rottura dell'apparecchio, il suo utilizzo è sconsigliato a soggetti portatori di dispositivi medici elettronici impiantati, quali ad esempio pacemaker.

**Se misuro il mio grasso corporeo e acqua corporea in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente. Qual è il valore corretto?** La lettura della percentuale di grasso corporeo varia a seconda della quantità di acqua corporea, la quale cambia durante tutto il corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata in cui effettuare la misurazione, ma è preferibile farlo in un momento fisso quando il corpo si trova in condizioni normali di idratazione. È sconsigliabile effettuare misurazioni dopo un bagno o una sauna, a seguito di un intenso allenamento fisico oppure entro 1-2 ore dopo aver bevuto in quantità o dopo un pasto.

**Un mio amico ha un Analizzatore del Grasso Corporeo prodotto da un altro fabbricante. Quando l'ho usato ho riscontrato una lettura del grasso corporeo diversa. Perché?** I vari Analizzatori del Grasso Corporeo calcolano la percentuale di grasso corporeo misurando parti del corpo diverse e utilizzando differenti algoritmi matematici. È consigliabile non fare confronti tra un apparecchio e l'altro ma utilizzare ogni volta lo stesso prodotto per monitorare qualsiasi eventuale cambiamento.

**Come interpreto le letture della percentuale del mio grasso corporeo e acqua corporea?** Si può fare riferimento alle tabelle relative al grasso corporeo e all'acqua corporea fornite con il prodotto, che vi aiuteranno a capire se le letture del vostro grasso e acqua corporei rientrano in una categoria sana (sulla base di parametri quali età e sesso).

**Cosa devo fare se la mia percentuale di grasso corporeo è molto alta?** Un'attenta dieta alimentare, il giusto apporto di liquidi e dell'attività fisica possono aiutarvi a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare qualsiasi programma alimentare o fisico.

**Perché i valori di percentuale del grasso corporeo sono così diversi per gli uomini e le donne?** Le donne, per natura, presentano una percentuale di grasso più elevata rispetto agli uomini in quanto la costituzione corporea è diversa per rispondere alle varie funzioni quali maternità, allattamento, ecc.

**Cosa devo fare se la mia percentuale di acqua corporea è bassa?** Assicuratevi di fornire con regolarità al vostro corpo l'apporto sufficiente di acqua e cercate di spostare la vostra percentuale di grasso nel valore sano.

**Perché devo evitare di usare la bilancia analizzatrice durante la gravidanza?** Durante la gravidanza, la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. In queste circostanze, le misurazioni della percentuale di grasso corporeo potrebbero risultare errate e imprecise. Pertanto, si consiglia alle donne in gravidanza di usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

**CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE** Pesarsi sempre sulla stessa bilancia collocata sulla stessa superficie. Non confrontare letture di peso da una bilancia all'altra poiché si riscontrano alcune differenze dovute alle tolleranze di fabbricazione. • Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, collocare la bilancia su una superficie piana e dura. • Per misurazioni più uniformi, è consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno, preferibilmente la sera presto prima dei pasti. • La bilancia arrotonda per eccesso o per difetto al valore più vicino. Se vi pesate due volte e ottenete due diverse misurazioni, il vostro peso corrisponde al valore intermedio. • Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici. • Fare in modo che la bilancia non si saturi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiarne le parti elettroniche. • La bilancia è uno strumento di precisione: maneggiarla con cura. Non farla cadere né saltarci sopra. • Attenzione: la pedana può diventare scivolosa se bagnata.

**RICERCA E RIPARAZIONE GUASTI** È obbligatorio essere a piedi nudi quando si utilizzano le misurazioni del grasso corporeo e dell'acqua corporea totale. • La condizione della pelle della pianta dei piedi può influire sulla misurazione. Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, pulire i piedi con un panno bagnato, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

**INDICATORI DI AVVERTENZA**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Sostituire la batteria. |
| **0-Ld** | Peso eccedente la capacità massima. |
| **Err** | Valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana. Peso instabile. Rimanere immobile. |

**SPECIFICHE TECNICHE**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Modalità Atleta = 15-50 ani |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % grasso corporeo |
| 6 - 100 ani | d = 0.1 % acqua corporea |
| Uomo/Donna | d = 0.1 % massa muscolare |
| Funzione memoria per 12 persone | d = 1 kcal BMR |
| Modalità Bambino = 6-12 ani | |

**SPIEGAZIONE DIRETTIVA RAEE** Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

**DIRETTI VA RELATI VA ALLE BATTERIE** Questo simbolo indica che le batterie devono essere smaltite separatamente dai rifiuti domestici poiché contengono sostanze potenzialmente nocive per l'ambiente e la salute umana. Smaltire le batterie negli appositi centri di raccolta.

**GARANZIA DI 15 ANNI** FKA Brands Ltd garantisce il presente prodotto da difetti dei materiali e della manodopera per un periodo di 15 anni dalla data di acquisto, fatti salvi i casi riportati qui di seguito. La garanzia di questo prodotto FKA Brands Ltd non copre i danni causati da uso improprio o abusivo, incidenti, collegamento a eventuali accessori non autorizzati, alterazione del prodotto o qualsivoglia altra condizione non imputabile a FKA Brands Ltd. La presente garanzia è valida esclusivamente nel caso in cui il prodotto sia acquistato e utilizzato nel Regno Unito/nell'UE. La presente garanzia non copre i prodotti che richiedono modifiche o adattamenti per consentirne l'uso in Paesi diversi da quello per il quale sono stati progettati, prodotti, approvati e/o autorizzati, né i prodotti sottoposti a riparazioni per danni prodotti da dette modifiche. FKA Brands Ltd declina ogni responsabilità per danni incidentali, consequenziali o speciali. Per ottenere i servizi in garanzia sul prodotto, restituire il prodotto a proprie spese al Centro Servizi locale unitamente alla ricevuta di pagamento completa di data (come prova d'acquisto). Al ricevimento, FKA Brands Ltd provvederà alla riparazione o sostituzione del prodotto in base a necessità e lo rispedirà a spese proprie. La garanzia è esclusivamente valida mediante il Centro Servizi Salter. Gli interventi di manutenzione effettuati da persona diversa dagli addetti al Centro Servizi Salter renderanno nulla la garanzia. La presente garanzia non limita i diritti di cui gode l'utente ai sensi di legge. Per il Centro Servizi Salter locale, visitare il sito **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

P **PRECISÃO SUPREMA** Esta balança Salter "Ultimate Accuracy" (precisão suprema) dispõe de intervalos de 50 g para uma gestão rigorosa do peso.

**COMO FUNCIONA ESTA BALANÇA SALTER?** Esta balança Salter recorre à tecnologia BIA (Bio Impedance Analysis – análise de bioimpedância) que transmite um minúsculo impulso eléctrico através do organismo para determinar a gordura e o tecido magro; este impulso eléctrico não se faz sentir e é completamente seguro. O contacto com o corpo é feito através de placas em aço inoxidável existentes sobre a plataforma da balança. Este método calcula em simultâneo o seu peso pessoal, a gordura corporal, a água total no organismo, BMI (índice da massa corporal), a taxa metabólica basal e a massa muscular, proporcionando-lhe uma indicação mais rigorosa da sua saúde e estado físico em termos gerais. Esta balança mostra igualmente o peso, gordura corporal, e água total do corpo para crianças e jovens adultos dos 6 aos 17 anos de idade. A massa muscular, o BMI e o BMR (índice metabólico basal) não são indicados para estas faixas etárias. Esta balança armazena os dados pessoais de até 12 utilizadores. Para além de ser uma balança de análise, esta balança pode ser utilizada como balança convencional.

**NOVA FUNÇÃO** Este equipamento integra a cómoda particularidade de activação ao subir para a balança. Depois de ligar, basta subir para a plataforma para utilizar a balança – não é necessário esperar!

**PREPARAÇÃO DA BALANÇA** **1.** Abra o compartimento da bateria existente na parte de baixo da balança. **2.** Remover a patilha isolante debaixo da pilha (se encaixada) ou inserir as pilhas observando os sinais de polaridade (+ e -) dentro do compartimento das pilhas. **3.** Feche o compartimento da bateria. **4.** Seleccione o modo de pesagem (kg, st ou lb) com o interruptor existente na parte de baixo da balança. **5.** Para utilizar em cima de tapetes, instale os pés específicos fornecidos em anexo. **6.** Coloque a balança numa superfície firme e plana.

**INICIALIZAÇÃO DA BALANÇA** **1.** Carregue no centro da plataforma e retire o pé. **2.** O visor indicará "**0.0**". **3.** A balança desliga e está agora pronta a utilizar. **Este processo de inicialização deverá ser repetido caso mude a balança de sítio. Caso contrário, bastará subir para a balança.**

**UTILIZAÇÃO DA BALANÇA** **1.** Suba para a balança e mantenha-se imóvel enquanto a balança calcula o seu peso. **2.** O seu peso será visualizado. **3.** Desça da balança. O seu peso será visualizado durante alguns segundos. **4.** A balança desliga.

**INTRODUÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

1. Prima o botão ⏻ para ligar a balança.
2. Enquanto o número de utilizador estiver intermitente, seleccione um número de

utilizador premindo os botões ∧ ou ∨. Prima o botão ◉ para confirmar a sua escolha.
3. O símbolo de sexo masculino ou feminino ficará intermitente. Prima o botão ∧ até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão ◉.
4. O visor da idade ficará intermitente. Prima ∧ e ∨ conforme necessário para definir a sua idade, depois prima o botão ◉.

**Modo "Crianças":** Quando a idade for definida para 6-12 anos, o modo "crianças" é seleccionado automaticamente. Será visualizado um ícone de uma criança, conforme ilustrado abaixo.

**Nota:** No modo "criança", só é visualizado o peso, gordura corporal e água no organismo.

5. O visor da altura ficará intermitente. Prima ∧ ou ∨ conforme necessário para definir a sua altura, depois prima o botão ◉.

**Modo "Atleta":** Quando a idade for definida entre os 15 e os 50 anos, o modo "Atleta" fica disponível. Para seleccionar o modo "Atleta", prima o botão ∧ até ser visualizado 🏃, depois prima o botão ◉. Um atleta define-se como uma pessoa que pratica uma actividade física intensa de aproximadamente 12 horas por semana e que tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 60 batimentos por minuto ou menos.

6. O visor mostrará as suas definições, depois apaga. A memória está definida.
7. Repita o procedimento para um segundo utilizador ou para mudar os dados do utilizador.

**Nota:** Para actualizar ou substituir os dados memorizados, siga o mesmo procedimento, efectuando as alterações necessárias.

**VALORES DE PESO E GORDURA CORPORAL**

Coloque a balança numa superfície plana.

1. Prima o botão ⏻.
2. Seleccione o seu número de utilizador premindo os botões ∧ ou ∨.
3. ESPERE enquanto o visor reconfirma os seus dados pessoais e depois apresenta um valor de zero.
4. Quando visualizar zero, suba para a plataforma COM OS PÉS DESCALÇOS e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estabelecem um bom contacto com as 2 placas de metal da plataforma.
5. Após 2-3 segundos, surgirá o peso do utilizador.
6. Continue de pé sobre a balança enquanto as outras medições estão a ser feitas.
7. O seu peso será visualizado, seguido pela percentagem de gordura corporal, percentagem total de água no organismo, percentagem de massa muscular, BMI e índice metabólico basal (BMR).

**GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?** O corpo humano é constituído por, entre outras coisas, uma percentagem de gordura. Isto é fundamental para um organismo saudável e funcional – protege as articulações e órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena vitaminas e ajuda na manutenção do corpo quando há escassez de alimentos. No entanto, uma gordura corporal excessiva ou insuficiente pode ser prejudicial para a saúde. É difícil avaliar a quantidade de gordura corporal que temos no organismo mediante uma simples observação do corpo ao espelho. É por esse motivo que é importante avaliar e controlar a percentagem de gordura no corpo. A percentagem de gordura no corpo proporciona uma melhor avaliação da condição física do que o peso por si só – a composição da sua perda de gordura pode significar que está a perder massa muscular em vez de gordura - pode continuar a apresentar uma elevada percentagem de gordura mesmo que uma balança indique um "peso normal".

**INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL**

**GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA RAPAZES***

| Idade | Baixa | Óptima | Moderada | Elevada |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA RAPARIGAS***

| Idade | Baixa | Óptima | Moderada | Elevada |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA HOMENS****

| Idade | Baixa | Óptima | Moderada | Elevada |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**GAMAS DE % DE GORDURA CORPORAL PARA MULHERES****

| Idade | Baixa | Óptima | Moderada | Elevada |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Fonte: Adaptado de HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Fonte: Adaptado de Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**As gamas de % de gordura corporal são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.**

**ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ AVALIÁ-LA?** A água no organismo é a componente mais importante do peso corporal. Representa mais de metade do peso total e quase dois terços da massa magra do corpo (predominantemente músculo). A água desempenha diversas funções importantes no organismo: Todas as células do organismo, quer se encontrem na pele, glândulas, músculos, cérebro ou em qualquer outro órgão, só poderão funcionar correctamente se tiverem água suficiente. A água também desempenha um papel fundamental na regulação do equilíbrio da temperatura do corpo, sobretudo através da transpiração. A combinação entre a avaliação do seu peso e da sua gordura pode parecer "normal", mas o nível de hidratação do seu corpo pode ser insuficiente para ter uma vida saudável.

**INTERVALO NORMAL SAUDÁVEL DA PERCENTAGEM DE ÁGUA NO ORGANISMO**

**GRÁFICO ÁGUA CORPORAL*****

| | Parâmetros de Percentagem de Gordura Corporal | Parâmetros de Percentagem Óptima de Água Corporal Total |
|---|---|---|
| Homens | 4 a 14% | 70 a 63% |
| | 15 a 21% | 63 a 57% |
| | 22 a 24% | 57 a 55% |
| | 25 e acima | 55 a 37% |
| Mulheres | 4 a 20% | 70 a 58% |
| | 21 a 29% | 58 a 52% |
| | 30 a 32% | 52 a 49% |
| | 33 e acima | 49 a 37% |

*** Fonte: Obtido de Wang & Deurenberg: "Hidratação de massa corporal isenta de gordura". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Para quem utiliza o modo "Atleta": é de salientar que os atletas têm um intervalo de gordura corporal inferior e um maior intervalo de água no organismo do que os ilustrados acima, dependendo do tipo de desporto ou actividade praticada.

Os resultados das avaliações da água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de músculo. Se a proporção de gordura corporal for elevada, ou se a proporção de músculo for baixa, a tendência será de os resultados da água no organismo serem baixos. É importante não esquecer que as medições, tais como do peso corporal, gordura corporal e água no organismo, são ferramentas que deve utilizar como parte de um estilo de vida saudável. Considerando que as flutuações a curto prazo são normais, sugerimos que registe em gráfico os seus progressos com o passar do tempo, em vez de se concentrar nos valores de um único dia.

**As gamas de % de água no organismo são publicadas apenas a título de orientação. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.**

**POR QUE MOTIVO DEVO CONHECER A MINHA MASSA MUSCULAR?**
Segundo o American College of Sports Medicine (ASCM), a massa muscular magra pode decair em quase 50 por cento entre os 20 e os 90 anos. Se não fizer nada para substituir essa perda, estará a perder músculo e a aumentar a gordura. Também é importante que conheça a sua % de massa muscular durante a redução do peso. Em descanso, o corpo queima aproximadamente 110 calorias adicionais por cada quilo de músculo adquirido. Algumas vantagens do aumento de massa muscular incluem:

- Combate ao declínio em termos de força, densidade óssea e massa muscular que acompanham o envelhecimento
- Manutenção da flexibilidade das articulações
- Orientação da redução do peso quando combinada com uma dieta saudável.

Este equipamento destina-se a utilização exclusivamente particular. As mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.
**ATENÇÃO: Não utilize este equipamento se tiver um pacemaker ou outro dispositivo médico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.**

**QUAL O SIGNIFICADO DO MEU VALOR BMI?** O Índice de Massa Corporal ou BMI é um indicador do peso para a altura que é vulgarmente utilizado para classificar situações de peso insuficiente, peso excessivo e obesidade em adultos. Esta balança calcula o seu valor BMI. As categorias BMI mostradas no gráfico e na tabela a seguir são reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e podem ser utilizadas para interpretar o seu valor BMI.

Utilize a tabela abaixo para identificar a sua categoria de BMI.

| Categoria BMI | Significado do valor BMI | Risco para a saúde com base exclusivamente no BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Peso insuficiente | Moderado |
| 18.6 - 24.9 | Normal | Baixo |
| 25 - 29.9 | Peso excessivo | Moderado |
| 30+ | Obeso | Elevada |

**IMPORTANTE:** Se o gráfico/tabela indicar que está fora de um intervalo de peso saudável "normal", consulte o seu médico antes de adoptar qualquer medida. As classificações de BMI destinam-se exclusivamente a adultos (mais de 20 anos).

**ÍNDICE METABÓLICO BASAL (BMR) – O QUE SIGNIFICA** O seu índice metabólico basal (BMR) consiste numa estimativa da energia (avaliada em calorias) gasta pelo organismo, em descanso, para manter as funções normais do corpo. Este trabalho ininterrupto contribui para aproximadamente 60-70% das calorias gastas pelo organismo, onde se inclui a frequência cardíaca, a respiração e a manutenção da temperatura do corpo.O seu BMR é influenciado por diversos factores, entre os quais a idade, o peso, a altura, o sexo, os hábitos alimentares e a prática de exercício físico.

**PERGUNTAS E RESPOSTAS**
**Exactamente, como é que a minha gordura corporal e água no organismo estão a ser avaliadas?** Esta balança Salter utiliza um método de medição conhecido como Análise da Impedância Bioeléctrica (BIA). É enviado um impulso mínimo através do corpo, que passa pelos pés e pelas pernas. Esta corrente flui facilmente pelo tecido muscular magro, que é rico em teor de fluidos, mas tem dificuldade para fluir pela gordura. Por conseguinte, ao avaliar a impedância do seu organismo (i.e., a sua resistência à corrente), é possível determinar-se a quantidade de músculo. Com base nessa medição, é possível fazer uma estimativa da quantidade de gordura e de água.

**Qual é o valor da corrente que passa pelo meu corpo quando se efectua uma medição? É seguro?** A corrente é inferior a 1mA, o que é um valor ínfimo e completamente seguro. A corrente não se sente. No entanto, convém salientar que, como medida de precaução para não danificar o dispositivo, este equipamento não deve ser utilizado por pessoas que tenham algum equipamento médico electrónico interno, como por exemplo um pacemaker.

**Se eu avaliar a minha gordura corporal e a água a horas diferentes durante o dia, os valores podem apresentar variações significativas. Qual o valor correcto?** Os valores da sua percentagem de gordura corporal variam com o teor de água no organismo, que sofre variações ao longo do dia. Não há uma hora certa ou errada para efectuar uma avaliação, mas recomendamos que a faça a uma hora regular em que considerar que o seu organismo está normalmente hidratado. Evite efectuar avaliações depois de tomar banho ou ir à sauna, após exercício intenso, ou no período de 1-2 horas depois de ingerir grandes quantidades de água ou das refeições.

**Um amigo tem um analisador de gordura corporal de outro fabricante. Quando o utilizei, verifiquei que eu tinha um valor de gordura corporal diferente. Qual é a explicação?** Analisadores de gordura corporal diferentes efectuam avaliações em diferentes partes do organismo e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho é não fazer comparações entre equipamentos, mas antes utilizar sempre o mesmo equipamento para controlar qualquer alteração.

**Como é que interpreto os meus valores de gordura corporal e de percentagem de água no organismo?** Consulte as tabelas de gordura corporal e de água no organismo que acompanham o equipamento. Essas tabelas ajudam-no a perceber se os valores da sua gordura corporal e água no organismo se enquadram numa categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

**Como devo proceder se os meus valores de gordura corporal forem muito "altos"?** Uma dieta sensata, ingestão de líquidos e um programa de exercício físico podem reduzir a sua percentagem de gordura corporal. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciar um programa com estas características.

**Por que motivo é que os limites de percentagem de gordura corporal são diferentes para homens e mulheres?** É natural que as mulheres tenham uma maior percentagem de gordura do que os homens, pois a constituição do corpo é diferente, estando preparado para a gravidez, amamentação, etc.

**Como devo proceder se os meus valores de percentagem de água forem "baixos"?** Certifique-se de que bebe água suficiente com regularidade e esforce-se por integrar a sua percentagem de gordura no limite saudável.

**Por que motivo devo evitar a utilização da Balança de Análise Corporal Salter durante a gravidez?** Durante a gravidez, a composição do organismo das mulheres sofre consideráveis alterações para suportar o feto em desenvolvimento. Nestas circunstâncias, os valores da percentagem de gordura corporal podem ser pouco precisos e induzir em erro. Por conseguinte, as mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.

**RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUIDADOS** Pese-se sempre na mesma balança posicionada na mesma superfície. Não compare os pesos obtidos em diferentes balanças, já que se verificarão algumas diferenças devido às tolerâncias de fabrico. • Ao colocar a balança numa superfície firme e plana garantirá o melhor rigor e consistência. • Para obter os resultados mais consistentes, recomenda-se que efectue as avaliações à mesma hora do dia, de preferência ao final da tarde, antes das refeições. • A balança faz arredondamentos para o valor mais aproximado. Caso se pese duas vezes e obtenha dois valores diferentes, o seu peso situa-se entre esses dois valores. • Limpe a balança com um pano húmido. Não utilize produtos de limpeza químicos. • Não encharque a balança com água pois pode danificar os componentes electrónicos. • Trate a balança com cuidado, pois trata-se de um instrumento de precisão. Não a deixe cair nem salte para cima da plataforma. • Cuidado: a plataforma pode ficar escorregadia se estiver molhada.

**GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** Quando utilizar as avaliações para a gordura corporal e água total no organismo, deve ter os pés descalços. • O estado da pele das plantas dos pés pode afectar a avaliação. Para obter os resultados mais rigorosos e consistentes, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.

**INDICADORES DE ADVERTÊNCIA**

**Lo** substitua a pilha.
**O-Ld** o peso excede a capacidade máxima.
**Err** fora do limite, operação incorrecta ou mau contacto dos pés. Peso instável. Mantenha-se imóvel.

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Modo "Atleta" = 15-50 anos |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % gordura corporal |
| 6 - 100 anos | d = 0.1 % água no organismo |
| Masculino/Feminino | d = 0.1 % massa muscular |
| Memória para 12 utilizadores | d = 1 kcal BMR |
| Modo "Crianças" = 6-12 anos | |

**EXPLICAÇÃO DA REEE** Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

**INSTRUÇÕES RELATI VAMENTE ÀS PILHAS** Este símbolo indica que as pilhas não podem ser eliminadas juntamente com o lixo doméstico, dado que contêm substâncias que podem ser prejudiciais para o meio ambiente e a saúde. As pilhas devem ser eliminadas nos pontos de recolha designados.

**GARANTIA DE 15 ANOS** A FKA Brands Ltd garante este produto de defeito de material e de fabrico por um período de 15 anos a partir da data da compra, exceto como observado abaixo. Esta garantia de produto FKA Brands Ltd não cobre danos causados por uso indevido ou abuso; acidente; o anexo de qualquer acessório não autorizado; alteração do produto; ou quaisquer outras condições que estão fora do controlo da FKA Brands Ltd. Esta garantia só será efetiva se o produto for adquirido e operado no Reino Unido/UE. Um produto que necessite de modificação ou adaptação para que possa funcionar em qualquer país para além do país para o qual foi desenvolvido, fabricado, aprovado e/ou autorizado, ou a reparação de produtos danificados por estas modificações não se enquadram no âmbito desta garantia. A FKA Brands Ltd não será responsável por qualquer tipo de danos acidentais, consequentes ou especiais. Para obter serviço de garantia no seu produto, devolva o produto pós-pago ao centro de serviço, juntamente com seu recibo datado (como prova de compra). Após a receção, a FKA Brands Ltd reparará ou substituirá, conforme apropriado, o seu produto e devolvê-lo-á a si, pós-pago. A garantia só é válida no Centro de Serviço Salter. A assistência deste produto por qualquer pessoa que não seja o Centro de Serviço Saltar anula a garantia. Esta garantia não afeta os seus direitos conferidos por lei. Para ver o seu Centro de Serviço Salter local, aceda a **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

N **MAKSIMAL NØYAKTIGHET** Denne Salter Ultimate Accuracy-vekten har 50 g trinnvis justering for presis vektstyring.

**HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER-VEKTEN?** Denne Saltervekten benytter BIA-teknologi (bioelektrisk impedansanalyse) som sender en liten elektrisk impuls gjennom kroppen for å bestemme fett fra magert vev. Den elektriske impulsen kan ikke bli følt og er helt trygg. Kroppskontakt skjer via stålputer i rustfritt stål på vektplattformen.
Denne metoden kalkulerer samtidig din personlige vekt, kroppsfett, totalt kroppsvann, kroppsmasseindeks (BMI), basal metabolsk hastighet (BMR) og muskelmasse som totalt sett gir deg en mer nøyaktig avlesning av din helse og kondisjon. Denne vekten viser også vekt, kroppsfett og totalt kroppsvann for barn og tenåringer fra 6-17 år. Muskelmasse, BMI and BMR er ikke vist for denne alderskategorien. Vekten lagrer personlig data for opp til 12 brukere I tillegg til at den er en analysevekt, kan den også bli brukt som en vanlig vekt.

**NY FUNKSJON!** Denne vekten har vår praktiske stig på-funksjon. Når vekten har blitt initialisert, kan man slå den på ved ganske enkelt å stige direkte opp på plattformen – det er ikke nødvendig å vente!

**KLARGJØRE VEKTEN 1.** Åpne batterirommet på undersiden av vekten. **2.** Fjern isolasjonsfliken under batteriet (hvis det er satt inn) eller sett inn batterier samtidig som du merker deg polariteten (+ og -) innvendig i batterirommet. **3.** Lukk batterirommet. **4.** Velg vektmodus (kg, st eller lb) ved hjelp av bryteren på undersiden av vekten. **5.** Ved bruk på teppe, benytt de medfølgende teppeføttene. **6.** Plasser vekten på et fast, flatt underlag.

**INITIALISERE VEKTEN 1.** Trå ned midt på plattformen og løft foten av igjen. **2. 0.0** vises på skjermen. **3.** Vekten slår seg av og er nå klar til bruk.
**Denne initialiseringsprosessen må gjentas hvis vekten flyttes. Alle andre ganger kan du stige direkte opp på vekten.**

**BRUKE VEKTEN 1.** Stig opp på vekten og stå helt stille mens den beregner vekten din. **2.** Vekten din vises. **3.** Stig av. Din vekt vises i noen sekunder. **4.** Vekten slås av.

**SETTE INN PERSONLIG DATA**
1. Trykk på ⏻-knappen for å slå på vekten.
2. Når brukernummeret blinker, velg et brukernummer ved å trykke på ∧ eller ∨ knappen. Trykk på ◉-knappen for å bekrefte valget ditt.
3. Mann- eller kvinnesymbolet vil blinke. Trykk på ∧ knappen helt til korrekt symbol blinker, trykk deretter på ◉ -knappen.
4. Skjermbilde for alder vil blinke. Trykk på ∧ eller ∨ etter behov for å innstille din alder, trykk deretter på ◉-knappen.

**Barnemodus:** Når alderen er innstilt fra 6-12 år, velges barnemodus automatisk. Et lite «barne-ikon» kommer til syne, som illustrert nedenfor
**Note:** I barnemodus vises kun vekt, kroppsfett og kroppsvann.
5. Skjermbilde for høyde vil blinke. Trykk på ∧ eller ∨ etter behov for å innstille på din høyde, trykk deretter på ◉-knappen.

**Atletmodus:** Når alderen er innstilt på 15-50 år, er atletmodus tilgjengelig. For å velge atletmodus trykk på ∧ knappen helt til 🏃 vises, trykk deretter på ◉ -knappen. Definisjonen på en atlet er en person som driver med intens fysisk aktivitet i cirka 12 timer per uke, og som har 60 hjerteslag per minutt, eller mindre, ved hvile.
6. Skjermen viser dine innstillinger, og slår seg deretter av. Minnet er nå innstilt.
7. Gjenta prosedyren for bruker nummer to, eller for å endre brukerdetaljer.

**Note:** For å oppdatere eller overskrive memorert data, følg den samme prosedyren for å foreta endringer etter behov.

**AVLESNINGER FOR VEKT OG KROPPSFETT**
Plasser vekten på en vannrett flate.
1. Trykk på ⏻-knappen.
2. Velg ditt brukernummer ved å trykke på ∧ eller ∨ knappen.
3. VENT mens skjermen bekrefter din personlige data på nytt og som deretter viser en null-avlesning.
4. Når null visest, BARFOTET, gå på vekten og stå stille. Sørg for at føttene er i god kontakt med de 2 metallputene på plattformen.
5. Etter 2-3 sekunder blir vekten din vist.
6. Forsett å stå på vekten mens de andre avlesningene blir tatt.
7. Vekten din vises fulgt av kroppsfettprosent, total kroppsvannprosent, muskelmasseprosent, BMI og basal metabolsk hastighet (BMR).

**KROPPSFETT – HVA BETYR DET?** Menneskekroppen er blant annet sammensatt av en prosentdel med fett. Dette er livsviktig for en sunn og fungerende kropp – fettet tar av for støt på leddene og beskytter livsviktige organer, hjelper å regulere kroppstemperatur, lagrer vitaminer og hjelper å holde kroppen i gang når den ikke får tilstrekkelig mat. For mye fett eller for lite fett er faktisk skadelig for helsen din. Det er vanskelig å måle hvor mye kroppsfett vi har i kroppen vår ved bare å se på oss selv i speilet. Dette er hvorfor det er viktig å måle og overvåke kroppsfettprosenten. Kroppsfettprosenten gir deg en bedre måling av kondisjonen din enn bare kroppsvekten alene – sammensetningen av vekttapet ditt kan bety at du taper muskelmasse i stedet for fett – du kan fremdeles ha en høy fettprosent selv om vekten indikerer «normal vekt».

**NORMAL SUNN KROPPSFETTPROSENT**

**KROPPSFETT%NIVÅ FOR GUTTER***

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høy |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**KROPPSFETT%NIVÅ FOR JENTER***

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høy |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**KROPPSFETT%NIVÅ FOR MENN****

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høy |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**KROPPSFETT%NIVÅ FOR KVINNER****

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høy |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Kilde: hentet fra HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb og AM Prentice: (Kroppsfett referansekurver for barn). (Internasjonalt tidsskrift for fedme) (2006) 0, 598–602.
**Kilde: hentet fra Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, og Yoichi Sakamoto: (Sunt prosentnivå med kroppsfett): (en fremgangsmåte for utvikling av veiledninger basert på kroppsmasse indeks1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
**Publiserte % nivåer med kroppsfett er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes før det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.**

**KROPPSVANN – HVORFOR MÅLE DET?** Kroppsvann er den ene og mest viktige komponenten av kroppsvekten. Kroppsvannet representerer over halvparten av din totalvekt og nesten to tredjedeler av mager kroppsmasse (hovedsakelig muskel). Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen: Alle cellene i kroppen, om dette er i huden, kjertlene, musklene, hjernen eller andre steder, kan bare fungere ordentlig hvis de har nok vann. Vann spiller også en livsviktig rolle ved å regulere kroppens temperatvurbalanse, spesielt gjennom perspirering. Kombinasjonen av din vekt og fettmåling kan tilsynelatende være normal, men hydratiseringsnivået for kroppen din kan være utilstrekkelig for et friskt og sunt liv.

**NORMAL SUNN KROPPSVANNPROSENT**

**KROPPSVÆSKEDIAGRAM*****

| | Kroppsfett (BF) %-område | Optimal total kroppsvæske (TBW) %-område |
|---|---|---|
| Menn | 4 til 14% | 70 til 63% |
| | 15 til 21% | 63 til 57% |
| | 22 til 24% | 57 til 55% |
| | 25 og over | 55 til 37% |
| Kvinner | 4 til 20% | 70 til 58% |
| | 21 til 29% | 58 til 52% |
| | 30 til 32% | 52 til 49% |
| | 33 og over | 49 til 37% |

*** Kilde: Utledet fra Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For de som bruker «Atlet-modus»: legg merke til at idrettsmenn/kvinner kan ha et lavere kroppsfett-område og et høyere kroppsvann-område enn vist ovenfor, avhengig av typen idrett eller aktivitet. Resultater fra kroppsvannmåling er påvirket av forholdet mellom kroppsfett og muskel. Hvis fettforholdet er høyt eller muskelforholdet er lavt, vil resultatet for kroppsvann ha en tendens til å være lavt. Det er viktig å huske at målinger slik som kroppsvekt, kroppsfett og kroppsvann er verktøy du kan bruke som del av en sunn livsstil. Da kortsiktige svingninger er normalt, forslår vi at du registrerer fremgangen din over tid i stedet for å fokusere på en enkel avlesning.
**Publiserte %-nivåer med kroppsvann er kun for veiledning. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes før det settes i gang med diett og øvelsesprogrammer.**

**HVORFOR SKULLE JEG VITE HVA MUSKELMASSEN MIN ER?** Ifølge American College of Sports Medicine (ASCM), kan mager muskelmasse minske med nesten 50 prosent mellom alderen 20 og 90 år. Hvis du ikke gjør noen ting for å erstatte det tapet, taper du musklene og øker fettet. Det også viktig å vite hva prosenten er for muskelmasse under nedgang i vektreduksjon. Når kroppen hviler forbrenner den cirka 110 ekstra kalorier for hver kilo muskel du går opp i vekt. Noen fordeler med å gå opp i muskelmasse inkluderer:
- Opphever nedgangen i styrke, bentetthet og muskelmasse som følger med alderen
- Vedlikeholder bøyelige ledd
- Styrer vektreduksjon når kombinert med sunt kosthold.

Dette produktet er kun til bruk i hjemmet. Gravide kvinner skal kun bruke vektfunksjonen.
**ADVARSEL: Dette produktet må ikke brukes hvis du har pacemaker eller annen medisinsk anordning montert. Hvis du er i tvil, må du rådføre deg med lege.**

**HVA BETYR BMI-VERDIEN MIN?**
Kroppmasseindeks (BMI) er et forhold mellom vekt og høyde som vanligvis brukes for å klassifisere undervekt, overvekt og fedme hos voksne. Denne kroppsanalysevekten kalkulerer BMI-verdien for deg. BMI-kategoriene som er vist i tabellen nedenfor er anerkjente av WHO (Verdens Helseorganisasjon) og kan brukes til å tolke BMI-verdien din.

BMI-kategorien din kan bli identifisert ved å bruke tabellen nedenfor.

| BMI-kategori | Betydningen av BMI-verdien | Helserisiko basert kun på BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Undervektig | Moderat |
| 18.6 - 24.9 | Normal | Lav |
| 25 - 29.9 | overvektig | Moderat |
| 30+ | fet | Høy |

**VIKTIG:** Hvis diagrammet / tabellen viser at du er utenfor et «normalt» sunt vektområde, rådfør deg med legen før du tar aksjon. BMI-klassifikasjoner er kun for voksne (alderen 20 år og over).

**BASALMETABOLISME (BMR) – HVA BETYR DET?** Din BMR (BasalMetabolisme) er en beregning av energien (målt i kalorier) som kroppen forbruker, når i hvile, for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Dette kontinuerlige arbeidet utgjør omkring 60–70 % av kaloriene som kroppen forbruker, og inkluderer hjerteslag, pusting og opprettholdelse av kroppstemperatur. Din BMR er påvirket av en rekke faktorer, inkludert alder, vekt, høyde, kjønn, kosthold og øvelses-/treningsvaner.

**PØRSMÅL OG SVAR**
**Hvor nøyaktig blir kroppsfettet og kroppsvannet mitt målt?** Denne Saltervekten bruker målemetoder kjent som bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ubetydelig mengde strøm blir sendt gjennom kroppen din, via føttene og bena. Strømmen (1 mA) flyter lett gjennom det magre muskelvevet som har et høyt væskeinnhold, men ikke så lett gjennom fett. Ved å måle kroppsimpedansen din (dvs. kroppens motstand mot strøm) kan muskelmengden på den måten bli fastlagt. Fra dette kan det nå beregnes fett- og vannmengde.

**Hva er strømverdien som går gjennom meg under måling? Er den trygg?** Strømverdien som er mindre enn 1mA, er helt lav og fullstendig trygg. Du vil ikke føle den. Som en forholdsregel imidlertid mot forstyrrelse på denne anordningen, legg merke til at anordningen ikke skal brukes av personer med en intern elektronisk medisinsk anordning, slik som en pacemaker. Hvis jeg måler kroppsfettet og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig.

**Hvis jeg måler kroppsfettet og kroppsvannet på forskjellige tider av dagen, kan målingen variere ganske betydelig. Hvilken verdi er korrekt?** Avlesningen for kroppsfettprosenten din varierer med kroppsvanninnholdet, og det sistnevnte endrer seg hele dagen. Det er ingen riktig eller gal tid for å ta en avlesning, men ta sikte på å ta regelmessige målinger når du anser at kroppen din har normal hydrering. Unngå å ta avlesninger etter at du har badet eller etter badstue, etter intense øvelser, eller innen 1–2 timer etter at du har drukket noe mengde eller etter et måltid.

**Vennen min har en kroppsfettanalysator laget av en annen produsent. Når jeg brukte den oppdaget jeg at kroppsfettavlesningen var forskjellig. Hvorfor det?** Forskjellige analysevekter for kroppsfett måler rundt forskjellige deler av kroppen og bruker forskjellige matematiske algoritmer for å beregne kroppsfettprosenten. Det beste rådet er at du ikke foretar sammenligninger fra en anordning til en annen, men å bruke den samme anordningen hver gang for å overvåke eventuell endring.

**Hvordan tolker jeg min avlesning for kroppsfett og vannprosent?** Det henvises til tabellene som følger med produktet for kroppsfett og kroppsvann. Tabellene viser deg om avlesningen for kroppsfett og kroppsvann er i en sunn kategori (i forhold til din alder og kjønn).

**Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kroppsfett er veldig høy?** Et fornuftig kosthold, væskeinntak og øvelsesprogram kan redusere kroppsfettprosenten. Profesjonell medisinsk veiledning skal alltid søkes før det settes i gang med et slikt program.

**Hvorfor er kroppsfettprosenten for menn og kvinner så forskjellig?** Kvinner av natur har en høyere fettprosent enn menn fordi sammensetningen av kroppen er forskjellig med hensyn til eventuelt svangerskap, amming osv.

**Hva skal jeg gjøre hvis avlesningen for kroppsvannet er lav?** Forsikre deg om at du drikker tilstrekkelig med vann regelmessig og hele tiden prøver å holde fettprosenten på et sunt nivå.

**Hvorfor skulle jeg unngå å bruke kroppsanalysatoren når gravid?** Under svangerskap vil sammensetningen av en kvinnekropp endre seg betydelig for å kunne støtte barnet som er under utvikling. Under disse omstendighetene kan kroppsfettprosenten være unøyaktig og villedende. Gravide kvinner skal derfor kun bruke vektfunksjonen.

**RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD** Vei deg alltid på samme vekt og samme underlag. Ikke sammenlign tall fra flere vekter, ettersom det på grunn av konstruksjonen alltid vil være små forskjeller fra vekt til vekt. • Plasser vekten på et hardt, flatt gulv for å få en så nøyaktig avlesning som mulig. • Vei deg alltid til samme tid på dagen, før måltider og uten fottøy. For eksempel når du står opp om morgenen. • Vekten runder opp eller ned til nærmeste vekttrinn. Hvis du veier deg to ganger og får to forskjellige avlesninger, ligger vekten din mellom disse avlesningene. • Tørk av vekten med en fuktig klut. Bruk ikke kjemikalier. • La ikke vekten komme i kontakt med vann, da dette kan ødelegge elektronikken i vekten. • Behandle vekten forsiktig – den er et presisjonsinstrument. Unngå å miste den i bakken og å hoppe på den. • NB! Plattformen kan bli glatt når den er våt.

**FEILSØKNINGSGUIDE** Du må være barbent under måling av kroppsfett og totalt kroppsvann. • Tilstanden på huden under føttene dine kan ha innvirkning på avlesningen. For å få den mest nøyaktige og konsekvente avlesningen, tørk føttene

dine med en fuktig klut slik at føttene er litt fuktig før du går på vekten.

**VARSELINDIKATORER**

**Lo** skift ut batteri.
**0-Ld** Vekten overskrider maksimum kapasitet.
**Err** utenfor område, uriktig bruk eller dårlig kontakt med føttene. Ustabil vekt. Stå stille.

**TEKNISK SPESIFIKASJON**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Atlet-modus = 15-50 år |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % kroppsfett |
| 6 - 100 år | d = 0.1 % kroppsvann |
| Mann/Kvinne | d = 0.1 % muskelmasse |
| 12 brukerminne | d = 1 kcal BMR |
| Barnemodus = 6-12 år | |

**WEEE FORKLARING** Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdningssøppel. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

**BATTERIDIREKTIV** Dette symbolet indikerer at batteriene ikke må kastes sammen med vanlig husholdningsavfall da de inneholder substanser som kan skade miljøet og helsen. Vær vennlig å kaste batterier i angitte oppsamlingspunkter.

**15 ÅRS GARANTI** FKA Brands Ltd garanterer at dette produktet ikke er har materielle defekter eller produksjonsfeil i en periode på 15 år fra kjøpsdato, utenom i tilfeller beskrevet nedenfor. Denne produktgarantien fra FKA Brands Ltd dekker ikke skade forårsaket av feil bruk eller misbruk, ulykke, feste av uautorisert tilbehør, endring av produktet, eller alle andre forhold som er utenom FKA Brands Ltds kontroll. Denne garantien er kun gyldig dersom produktet kjøpes og brukes i Storbritannia/EU. Et produkt som krever modifikasjon eller tilpasning for å kunne fungere i andre land enn landet det ble designet for, produsert i, godkjent i og/eller autorisert, eller reparasjon av skadede produkter med disse modifikasjonene er ikke dekket av denne garantien. FKA Brands Ltd er ikke ansvarlig for noe slags tilfeldig skade, følgeskade eller spesielle skader. For å få garantert service på ditt produkt må du returnere produktet med returporto til ditt lokale servicesenter sammen med din daterte salgskvittering (som kjøpebevis). Ved mottak vil FKA reparere eller erstatte, etter eget forgodtbefinnende, ditt produkt og returnere det til deg frankert. Garantien gjelder kun gjennom Salter Service Centre. Utføring av service på dette produktet av andre enn Salter Service Centre gjør garantien ugyldig. Denne garantien påvirker ikke dine lovbestemte rettigheter. For å finne ditt lokale Salter Service Centre, se **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

NL **ULTIEME NAUWKEURIGHEID** De Salter Ultimate Accuracy weegschaal volgt uw vorderingen met ultieme nauwkeurigheid in stappen van 50 gram, voor nauwkeurige gewichtsbeheersing.

**HOE WERKT DEZE SALTER-WEEGSCAAL?** De Salter-weegschaal gebruikt BIA-technologie (Bio-elektrische Impedantie Analyse), die een heel kleine elektrische stroomstoot door het lichaam laat gaan om vet van mager weefsel te onderscheiden. U voelt de elektrische stroomstoot niet en deze is volledig veilig. Er wordt via roestvrijstalen kussentjes op het platform van de weegschaal contact met het lichaam gemaakt. Deze methode berekent gelijktijdig uw eigen gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswatergehalte, snelheid van basaal metabolisme, spiermassa en BMI,wat u een nauwkeuriger beeld geeft van uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie. De weegschaal toont tevens gewicht, lichaamsvet en totale lichaamswatergehalte voor kinderen en jonge volwassenen van 6-17 jaar. Spiermassa, BMI en BMR worden niet weergegeven voor deze leeftijdsgroep. Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 12 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

**NIEUWE FUNCTIE** Deze weegschaal beschikt over onze handige opstapbediening. Zodra de weegschaal is opgestart, hoeft u er alleen nog maar op te stappen. Wachten behoort tot het verleden!

**DE WEEGSCHAAL KLAARMAKEN 1.** Open het batterijvak aan de onderkant van de weegschaal. **2.** Verwijder de isolatietab van onder de batterij (indien aangebracht) of voer batterijen in zoals aangegeven met de polariteitstekens (+ en -) in de batterijhouder. **3.** Sluit het batterijvak. **4.** Selecteer de gewichtweergave "kg", "st" of "lb" met de schakelaar aan de onderkant van de weegschaal. **5.** Wordt de weegschaal op vloerbedekking geplaatst, breng dan de bijgesloten voeten aan. **6.** Zet de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.

**DE WEEGSCHAAL OPSTARTEN 1.** Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. **2.** In het display verschijnt '**0.0**'. **3.** De weegschaal wordt uitgeschakeld en kan nu worden gebruikt.

**Dit opstartproces moet iedere keer wanneer de weegschaal is verplaatst, worden herhaald . Werd de weegschaal niet verplaatst, dan kunt u er gewoon op stappen.**

**DE WEEGSCHAAL GEBRUIKEN 1.** Stap op de weegschaal en blijf heel stil staan terwijl de weegschaal uw gewicht berekent. **2.** Uw gewicht wordt in het display getoond. **3.** Stap van de weegschaal af. Het gewicht wordt nog enkele seconden weergegeven. **4.** De weegschaal wordt uitgeschakeld.

**PERSOONLIJKE GEGEVENSINVOER**

1. Druk de ⏻-toets in om de weegschaal aan te zetten.
2. Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op ∧ of ∨ te drukken. Druk op de ⊙-toets om uw keuze te bevestigen.
3. Het symbool voor man of vrouw knippert. Druk de ∧-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de ⊙-toets in.
4. De leeftijd knippert op het display. Druk ∧ en ∨ in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de ⊙-toets.

**Kinderstand:** Indien u een leeftijd instelt van 6-12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen. Er verschijnt een klein kind-icoontje, zoals hieronder afgebeeld.

**Let op:** In de kinderstand worden alleen gewicht, lichaamsvet en lichaamswater weergegeven.

5. Het symbool voor lengte knippert. Druk ∧ of ∨ in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de ⊙-toets.

**Atleetstand:** Indien u een leeftijd instelt van 15-50 jaar, wordt automatisch voor de Atleetstand gekozen. Om de atleetstand te kiezen drukt u op de ∧-toets in tot 🏃 verschijnt, druk vervolgens de ⊙-toets in. De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

6. Het display laat uw instellingen zien en gaat dan uit. Op dat moment is het geheugen ingesteld.
7. Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

**Let op:** Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

**METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET**

Plaats de weegschaal op een vlakke, rechte ondergrond.

1. Druk de ⏻-toets in.
2. Kies een gebruikersnummer door op ∧ of ∨ te drukken.
3. WACHT tot het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een nul weergeeft.
4. Als de nul wordt weergegeven, stapt u MET BLOTE VOETEN op het plateau en blijft u stilstaan. Zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met de 2 metalen kussentjes op het weegplateau.
5. Na 2-3 seconden wordt uw gewicht weergegeven.
6. Blijf op de weegschaal staan terwijl uw andere metingen worden genomen.
7. Uw gewicht verschijnt, gevolgd door het percentage vet en het totale percentage water in uw lichaam, het spiermassapercentage en Basal Metabolic Rate (BMR).

**LICHAAMSVET - WAT BETEKENT DAT?** Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Teveel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht - de samenstelling van uw gewichtsverlies kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest - u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een 'normaal gewicht' aangeeft.

**NORMAAL GEZOND BEREIK VAN PERCENTAGE LICHAAMSVET**

**BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR JONGENS***

| Leeftijd | Laag | Optimaal | Gematigd | Hoog |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR MEISJES***

| Leeftijd | Laag | Optimaal | Gematigd | Hoog |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR MANNEN****

| Leeftijd | Laag | Optimaal | Gematigd | Hoog |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR VROUWEN****

| Leeftijd | Laag | Optimaal | Gematigd | Hoog |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Bron: Afgeleid van; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb en AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Bron: Afgeleid van; Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd en Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**De gepubliceerde bereiken voor % lichaamsvet zijn slechts een richtlijn. Altijd professioneel medisch advies inwinnen alvorens een dieet of regime voor lichamelijke oefening te beginnen.**

**LICHAAMSWATER – WAAROM MOET IK DIT METEN?** Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het vertegenwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren). Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam: Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie. De combinatie van uw gewicht en vetmeting kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

**NORMAAL GEZOND BEREIK VAN LICHAAMSWATERGEHALTE**

**DIAGRAM LICHAAMSWATER*****

| | Percentages lichaamsvet | Optimale percentages TBW (totaal lichaamswater) |
|---|---|---|
| Mannen | 4 tot 14% | 70 tot 63% |
| | 15 tot 21% | 63 tot 57% |
| | 22 tot 24% | 57 tot 55% |
| | 25 en meer | 55 tot 37% |
| Vrouwen | 4 tot 20% | 70 tot 58% |
| | 21 tot 29% | 58 tot 52% |
| | 30 tot 32% | 52 tot 49% |
| | 33 en meer | 49 tot 37% |

*** Bron: Ontleend aan Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Voor mensen die de atleetstand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen.

De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn.
Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

**De gepubliceerde bereiken voor % lichaamswater zijn slechts een richtlijn. U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.**

**WAAROM MOET IK MIJN SPIERMASSA WETEN?** Volgens het American College of Sports Medicine (ASCM) kan de magere spiermassa met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Indien u niets doet om dat verlies op te vangen, krijgt u steeds minder spieren en meer vet. Het is ook belangrijk om uw spiermassapercentage te weten als u aan het afvallen bent. In rust verbrandt het lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo spieren die u ontwikkelt.
Enkele voordelen van het ontwikkelen van spiermassa:

- U brengt een ommekeer teweeg in de afname van kracht, botdichtheid en spiermassa die gepaard gaat met het ouder worden.
- Onderhoud van soepele gewrichten.
- Leidt in combinatie met een gezond dieet tot gewichtsafname.

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

**PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Indien u twijfelt, raadpleeg uw dokter.**

**WAT BETEKENT MIJN BMI?** De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren.

Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

| BMI categorie | BMI waardebetekenis | Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Ondergewicht | Gemiddeld |
| 18.6 - 24.9 | Normaal | Laag |
| 25 - 29.9 | Overgewicht | Gemiddeld |
| 30+ | Zwaarlijvig | Hoog |

**BELANGRIJK:** Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt. BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

**BASAL METABOLIC RATE (BMR) –WAT BETEKENT DAT?** Uw Basal Metabolic Rate (BMR) is uw ruststofwisseling, ofwel een schatting van de energie (gemeten in calorieën) die het lichaam verbruikt in rust om de normale lichaamsfuncties te onderhouden. Dit voortdurende werk is goed voor ongeveer 60–70% van de calorieën die het lichaam verbruikt. Hieronder vallen ook het slaan van het hart, ademen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Uw BMR wordt beïnvloed door een aantal factoren, waaronder leeftijd, gewicht, lengte, geslacht en eet- en bewegingsgewoontes.

**VRAGEN EN ANTWOORDEN**

**Hoe worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?**
Deze Salter-weegschaal gebruikt een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA) wordt genoemd. Via uw voeten en benen wordt een uiterst lichte stroomstoot door uw lichaam gevoerd. Dit stroompje gaat gemakkelijk door mager spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet. Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spieren worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

**Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?**
Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. U moet er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

**Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?**
De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goed of fout moment

van de dag om een meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

**Een kennis van mij heeft een lichaamsvetanalysator van een ander merk. Toen ik deze gebruikte, kreeg ik een andere lichaamsvetwaarde. Hoe kan dit?**
De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

**Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?**
Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

**Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?**
Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

**Wat moet ik doen als mijn waterpercentagemeting 'laag' is?**
Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

**Waarom moet ik het gebruik van de lichaamsvetanalysator vermijden tijdens zwangerschap?**
Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn. Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

**ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD** Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk geen meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces. • Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer voor de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting. • Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten. • De weegschaal rondt naar de eerstvolgende stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tussenin. • Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. • Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken. • Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op. • Pas op: De weegschaal kan glad worden als hij vochtig is.

**PROBLEMEN OPLOSSEN** U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootsvoets uit te voeren. • De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting. Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te vegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal stapt..

**WAARSCHUWINGSMELDINGEN**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Batterij vervangen. |
| **O-Ld** | Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit. |
| **Err** | Valt buiten bereik, onjuiste handeling of slecht voetcontact. Instabiel gewicht. Blijf stil op de weegschaal staan. |

**TECHNISCHE SPECIFICATIE**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Atleetstand = 15-50 jaar |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % lichaamsvet |
| 6 - 100 jaar | d = 0.1 % lichaamswater |
| Man/Vrouw | d = 0.1 % spiermassa |
| Geheugen voor 12 gebruikers | d = 1 kcal BMR |
| Kinderstand = 6-12 jaar | |

**UITLEG OVER AEEA** Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggeworpen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuveilige recycling accepteren.

**RICHTLIJN INZAKE BATTERIJEN** Dit symbool betekent dat batterijen niet met het huisvuil weggeworpen mogen worden, omdat ze stoffen bevatten die schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de gezondheid. Lever batterijen op een aangewezen inzamelpunt in.

**15 JAAR GARANTIE** FKA Brands Ltd geeft 15 jaar garantie op materiële en fabrieksfouten vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van het onderstaande. Deze productgarantie van FKA Brands Ltd is niet van toepassing op beschadigingen veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik; ongelukken; het bevestigen van niet-toegestane accessoires; wijzigingen aan het product; en andere condities waar FKA Brands Ltd geen controle over heeft. Deze garantie is alleen geldig wanneer het product aangeschaft en gebruikt wordt in het VK / de EU. Een product dat gewijzigd of aangepast moet worden om gebruikt te kunnen worden in een land anders dan het land waarvoor het was ontworpen, geproduceerd, goedgekeurd en/of geautoriseerd, of reparatie van producten die beschadigd zijn door deze wijzigingen, valt niet onder deze garantie. FKA Brands Ltd is niet verantwoordelijk voor eventuele indirecte, speciale of gevolgschade. Om garantieservice voor uw product te krijgen, dient u het product gefrankeerd naar uw plaatselijke onderhoudscentrum te sturen, samen met de gedateerde kassabon (als bewijs van aankoop). Na ontvangst zal FKA Brands Ltd uw product repareren of vervangen (waar nodig) en deze gefrankeerd aan u retourneren. Garantie geldt enkel bij service door het Salter Service Centre. De garantie komt te vervallen bij service aan dit product door iemand anders dan het Salter Service Centre. Deze garantie laat uw wettelijke rechten onverlet. Uw lokale Salter Service Centre is te vinden op **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

## FI

**ERITTÄIN TARKKA** Salter Ultimate Accuracy -vaa'assa on 50 g:n välit tarkkaan painon hallintaan.

**KUINKA SALTER-VAAKA TOIMII?** Tässä Salter-vaa'assa käytetään bioimpedanssimittaustekniikkaa (BIA), mikä johtaa erittäin pienen sähköimpulssin kehon läpi määrittääkseen rasvan rasvattomasta kudoksesta. Sähköimpulssia ei tunne, ja menetelmä on täysin vaaraton. Kosketus kehoon tapahtuu vaa'an alustalla olevien ruostumattomasta teräksestä valmistettujen laattojen. Menetelmällä lasketaan samanaikaisesti kehon paino, rasvaprosentti, vesipitoisuus, BMI, perusaineenvaihdunta ja lihasmassa. Näin saat entistä tarkemman kuvan yleisestä terveydentilastasi ja kunnostasi. Vaaka näyttää myös lasten ja 6-17-vuotiaiden nuorten painon, kehon rasvaprosentin ja vesipitoisuuden. Tälle ikäryhmälle ei näytetä lihasmassaa, painoindeksiä ja perusaineenvaihduntaa. Vaakaan voidaan tallentaa jopa 12 käyttäjän henkilökohtaiset tiedot. Analyysivaa'an lisäksi tätä vaakaa voidaan käyttää myös tavallisena vaakana.

**UUSI OMINAISUUS** Tässä vaa'assa on kätevä "astintoiminto". Nollauksen jälkeen vaaka toimii yksinkertaisesti astumalla suoraan astilevylle – ei enää odottelua!

**VAA'AN ESIVALMISTELUT** **1.** Avaa vaa'an alapuolella oleva paristotila. **2.** Poista eristävä liuska pariston alapuolelta (jos asennettu) ja aseta paristot huomioimalla napaisuusmerkinnät (+ ja -) paristotilan sisällä. **3.** Sulje paristotila. **4.** Valitse painoyksiköt (kg, st tai lb) vaa'an alapuolella olevalla katkaisimella. **5.** Jos vaaka asetetaan matolle, käytä pakkauksessa olevia pehmusteita. **6.** Aseta vaaka tasaiselle, kiinteälle alustalle.

**VAA'AN NOLLAAMINEN** **1.** Paina astinlevyn keskiosaa jalallasi ja nosta jalka sen jälkeen pois. **2.** Näytössä näkyy '**0.0**'. **3.** Vaaka kytkeytyy pois päältä ja on nyt käyttövalmis.
**Nollaustoimenpide täytyy tehdä uudelleen, jos vaaka siirretään. Muussa tapauksessa astu suoraan vaa'alle.**

**VAA'AN KÄYTTÖ** **1.** Astu vaa'alle ja seiso aivan liikkumatta vaa'an punnitessa painosi. **2.** Painosi näkyy näytöllä. **3.** Astu pois vaa'alta. Painosi näkyy näytöllä muutaman sekunnin ajan. **4.** Vaaka kytkeytyy pois päältä.

**HENKILÖTIETOJEN SYÖTTÄMINEN**
1. Kytke vaaka päälle painamalla ⏻-painiketta.
2. Kun käyttäjänumero vilkkuu, valitse haluamasi käyttäjänumero painamalla ^- tai v-painiketta. Vahvista valintasi painamalla ◉-painiketta.
3. Miestä tai naista tarkoittava symboli vilkkuu.
   Paina ^-painiketta, kunnes oikea symboli vilkkuu, ja paina sitten ◉-painiketta.
4. Ikänäyttö vilkkuu.
   Anna ikäsi painamalla ^- tai v-painiketta ja paina sitten ◉-painiketta.

**Lapsitoiminto:** Kun iäksi valitaan 6-12 vuotta, lapsitoiminto valitaan automaattisesti. Näyttöön tulee pienen lapsen kuvake, kuten alla on esitetty.
**Huomautus:** Lapsitilassa näkyvät ainoastaan paino, kehon rasva- ja vesiprosentti.
5. Pituusnäyttö vilkkuu.
   Anna pituutesi painamalla ^- tai v-painiketta ja paina sitten ◉-painiketta.

**Urheilijatoiminto:** Kun iäksi on määritetty 15-50-vuotiaat, käytettävissä on urheilijatoiminto. Valitse urheilijatoiminto painamalla ^ painiketta,kunnes toiminto tulee näkyviin, ja paina sitten ◉-painiketta. Urheilijaksi määritellään henkilö, joka

harrastaa vaativaa fyysistä liikuntaa n. 12 tuntia viikossa ja jonka sydämen leposyke on n. 60 lyöntiä minuutissa tai vähemmän.

6. Näytöllä näkyy omat asetuksesi, ja sen jälkeen vaaka kytkeytyy pois päältä. Muistin määritykset on tehty.
7. Toista toimenpide toiselle käyttäjälle tai jos haluat muuttaa käyttäjän tietoja.

**Huomautus:** Päivitä tai korvaa muistiin tallennetut tiedot noudattamalla samaa menetelmää ja tee muutoksia tarvittaessa.

**PAINO JA KEHON RASVAPROSENTTILUKEMA**

Aseta vaaka tasaiselle pinnalle

1. Paina ⏻-painiketta.
2. Valitse käyttäjänumerosi painamalla ^- tai v-painiketta.
3. ODOTA, kunnes henkilötietosi vahvistetaan näytössä ja näytöllä näkyy nolla.
4. Kun näytöllä on nolla, astu PALJAIN JALOIN astinlaudalle ja seiso liikkumatta paikallasi. Varmista, että jalkasi koskettavat astinlaudan 2 metallialustaa.
5. Painosi näkyy 2-3 sekunnin kuluttua.
6. Seiso vaa'alla, sillä aikaa kun muut lukemat otetaan.
7. Näytöllä näkyy painosi ja seuraavaksi kehon rasvaprosentti, vesipitoisuus, lihasmassa, BMI ja perusaineenvaihdunta (BMR).

**RASVAPITOISUUS – MITÄ SE TARKOITTAA?** Ihmiskeho koostuu muiden aineiden lisäksi rasvasta. Tämä on elintärkeää terveellisen ja toimivan kehon kannalta. Se toimii pehmusteena nivelille ja suojaa elintärkeitä elimiä, auttaa säätelemään kehon lämpötilaa, varastoi vitamiineja ja auttaa kehoa toimimaan, kun ruoan saanti on vähäistä. Mutta liian suuri tai liian pieni määrä rasvaa voi olla vahingollista terveydelle. On vaikea arvioida, kuinka paljon kehossamme on rasvaa pelkästään katsomalla peiliin.

Tästä syystä on tärkeää mitata ja seurata kehon rasvaprosenttia. Kehon rasvaprosentti antaa paremman kuvan kunnosta kuin pelkkä painolukema. Painon pudotus voi tarkoittaa, että lihasmassa pienenee rasvan sijasta. Kehosi rasvaprosentti voi silti olla korkea vaikka vaaka näyttäisi 'normaalia painoa'.

**KEHON RASVAPROSENTIN NORMAALI TERVE VAIHTELUALA**

**RASVAPROSENTTI POJILLA***

| Ikä | Alhainen | Ihanteellinen | Kohtalainen | Korkea |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 - 19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**RASVAPROSENTTI TYTÖILLÄ***

| Ikä | Alhainen | Ihanteellinen | Kohtalainen | Korkea |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**RASVAPROSENTTI MIEHILLÄ****

| Ikä | Alhainen | Ihanteellinen | Kohtalainen | Korkea |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**RASVAPROSENTTI NAISILLA****

| Ikä | Alhainen | Ihanteellinen | Kohtalainen | Korkea |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Lähde: Derived from; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb ja AM Prentice: "Body far reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.

**Lähde: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd ja Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Julkaistut kehon rasvaprosentit ovat vain viitteellisiä. Terveydenhoitoalan ammattilaiselta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoiluohjelman aloittamista.**

**KEHON VESIPROSENTTI – MIKSI SE TULISI MITATA?** Kehon vesipitoisuus on tärkein yksittäinen kehon paino-osista. Sen osuus on yli puolet koko painostasi ja lähes kaksikolmasosaa rasvattomasta kehon massasta (pääasiassa lihaksista).

Vedellä on useita tärkeitä tehtäviä kehossamme: Kaikki kehon solut, olivatpa ne ihossa, rauhasissa, lihaksissa, aivoissa tai missä tahansa muualla, pystyvät toimimaan ainoastaan, jos ne saavat riittävästi vettä. Vedellä on myös tärkeä tehtävä kehon lämpötasapainon sääntelyssä, erityisesti hikoilun kautta. Paino- ja rasvalukemasi yhdistelmä saattaa vaikuttaa normaalilta, mutta kehosi vesipitoisuus voi olla riittämätön terveellisen hyvinvoinnin kannalta.

**KEHON VESIPITOISUUDEN NORMAALI TERVE VAIHTELUALA**

**KEHON VESIPITOISUUSTAULUKKO*****

| | Kehon rasva-% | Ihanteellinen vesipitoisuus |
|---|---|---|
| Miehet | 4 - 14% | 70 - 63% |
| | 15 - 21% | 63 - 57% |
| | 22 - 24% | 57 - 55% |
| | 25 tai yli | 55 - 37% |
| Naiset | 4 - 20% | 70 - 58% |
| | 21 - 29% | 58 - 52% |
| | 30 - 32% | 52 - 49% |
| | 33 tai yli | 49 - 37% |

*** Lähde: perustuu artikkeliin: Wang & Deurenberg: Hydration of fat-free body mass. American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Urheilijatoiminnon käyttäjät: Huomaa, että urheilulajista riippuen urheilijoilla saattaa olla alhaisempi kehon rasvaprosentti ja korkeampi vesipitoisuus kuin yllä näkyy urheilu- tai aktiviteettityypistä riippuen.

Kehon vesipitoisuuslukemiin vaikuttaa kehon rasvan ja lihasten osuus. Jos kehon rasvan osuus on korkea tai lihasten osuus alhainen, kehon vesipitoisuus on yleensä alhainen.

On tärkeää muistaa, että lukemat kuten paino, kehon rasvapitoisuus ja vesiprosentti ovat vain työvälineitä osana terveellistä elämäntyyliä. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, ehdotamme, että kirjaat kehityksesi pitkällä aikavälillä sen sijaan että keskittyisit yhden päivän lukemiin.

Vesipitoisuuden julkaistut vaihteluarvot ovat vain viitteellisiä.

**Terveydenhoitoalan ammattilaisilta tulisi aina kysyä neuvoa ennen dieetin ja kuntoiluohjelman aloittamista.**

**MIKSI MINUN TULISI TIETÄÄ, MIKÄ LIHASMASSANI ON?** Amerikkalaisen urheilulääketieteellisen opiston (American College of Sports Medicine (ASCM)) mukaan rasvaton lihasmassa voi pienentyä jopa lähes 50 prosenttia 20- – 90-ikävuoden välillä. Jos et tee mitään tämän hävikin korvaamiseksi, lihasten osuus pienenee ja rasvan osuus kasvaa. Myös painon pudottamisen aikana on tärkeää tietää lihasmassaprosentti. Levossa keho polttaa noin 110 ylimääräistä kaloria per kilo lisääntynyttä lihasta. Seuraavassa on mainittu joitakin lihasmassan kasvattamisen tuomia hyötyjä:

- ikääntymisestä johtuvan voiman, luuntiheyden ja lihasmassan vähenemisen estäminen
- nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen
- ohjaa painon pudotusta terveelliseen ruokavalioon yhdistettynä.

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Raskaana olevien tulisi käyttää vain painotoimintoa.

**VAARA: Tätä tuotetta ei saa käyttää, jos sinulla on tahdistin tai muita lääkinnällisiä laitteita. Jos olet epävarma, ota yhteyttä lääkäriisi.**

**MITÄ BMI-ARVO TARKOITTAA?**

Kehon massaindeksi (BMI) näyttää painon ja pituuden välisen suhteen, ja sitä käytetään yleisesti aikuisten alipainon, ylipainon ja liikalihavuuden määrittämisessä. Vaaka laskee BMI-arvon puolestasi. Alla olevassa kaaviossa ja taulukossa näkyvät BMI-luokat ovat maailman terveysjärjestön WHO:n tunnustamia ja niitä voidaan käyttää BMI-arvon tulkitsemiseen.

BMI-luokkasi voidaan määrittää alla olevan taulukon avulla.

| BMI-luokka | BMI-arvon merkitys | Vain BMI-arvoon perustuva terveysriski |
|---|---|---|
| <18.5 | Alipainoinen | Kohtalainen |
| 18.6 - 24.9 | Normaali | Pieni |
| 25 - 29.9 | Ylipainoinen | Kohtalainen |
| 30+ | Liikalihava | Korkea |

**HUOMAUTUS:** Jos painosi ei kaavion tai taulukon mukaan vastaa normaalia tervettä painoa, ota yhteyttä lääkäriisi, ennen kuin ryhdyt mihinkään toimenpiteisiin. BMI-luokitukset on tarkoitettu vain aikuisille (yli 20-vuotiaille).

**PERUSAINEENVAIHDUNTA (BMR) – MITÄ SE TARKOITTAA?** Perusaineenvaihdunta (BMR) on arvio kehon levossa kuluttamasta energiasta (mitataan kaloreissa) normaalien kehontoimintojen ylläpitämiseksi. Tämä jatkuva tapahtuma vie noin 60 – 70 % kehon käyttämistä kaloreista ja se käsittää esim. sydämen lyönnit, hengityksen ja kehon lämpötilan ylläpitämisen. Perusaineenvaihduntaan vaikuttavat lukuisat tekijät mukaan lukien ikä, paino, pituus, sukupuoli sekä ruokailu- ja liikuntatavat.

**KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA**

**Kuinka laite mittaa kehon raspitoisuuden ja vesipronsetin?** Tässä Salter-vaa'assa käytetään bioimpedanssimittaukseksi kutsuttua mittausmenetelmää. Äärimmäisen pieni määrä sähkövirtaa johdetaan kehon läpi jalkojen ja säärien kautta. Tämä sähkövirta kulkee helposti rasvattoman lihaskudoksen läpi, jossa on korkea nestepitoisuus, mutta ei niin helposti rasvan läpi. Näin ollen mittaamalla kehon impedanssi (ts. sähkövirran vastuksen) voidaan määritellä lihasmassa. Tästä lukemasta voidaan sitten arvioida rasvan ja veden osuus.

**Kuinka suuri sähkövirta kehoni läpi kulkee mittauksen aikana? Onko se turvallista?** Sähkövirta on alle 1 mA, mikä on äärimmäisen vähäistä ja täysin turvallista. Sitä ei edes tunne. Tästä huolimatta, tätä laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joille on asennettu sisäinen lääkinnällinen laite, kuten sydämen tahdistin, välineeseen mahdollisesti aiheutuvien häiriöiden varalta.

**Jos mittaan kehoni rasva- ja vesiprosentit eri vuorokauden aikaan, ne vaihtelevat melko paljon. Mikä lukema on oikea?** Kehon rasvaprosenttilukema vaihtelee kehon vesipitoisuuden mukaan, ja vesipitoisuus muuttuu päivän aikana. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää aikaa ottaa lukemaa, mutta mittaukset tulisi pyrkiä tekemään säännöllisesti silloin kun arvioit kehosi nestetasapainon olevan normaali. Vältä mittaamista kylvyn tai saunan jälkeen, tehokkaan kuntoilun jälkeen tai 1-2 tunnin sisällä juomisesta tai syömisestä.

**Ystävälläni on toisen valmistajan kehon rasvaprosentin analyysivaaka. Kun käytin sitä, huomasin, että kehoni rasvaprosenttilukema oli erilainen. Miksi?** Eri kehon rasvaprosenttianalysaattorit tekevät mittaukset eri kohdista kehoa ja käyttävät erilaisia matemaattisia algoritmeja kehon rasvaprosentin laskemiseen. Laitteita ei kannata vertailla toisiinsa, vaan käyttää samaa laitetta joka kerta muutoksen seuraamiseksi.

**Kuinka kehon rasva- ja vesiprosenttilukemat tulkitaan?** Katso laitteen mukana toimitettuja Kehon rasvaprosentti- ja vesipitoisuustaulukoita. Ne antavat viitteitä siitä, ovatko kehosi rasvaprosentti- ja vesipitoisuuslukemat terveellisissä rajoissa (ikä ja sukupuoli vaikuttavat tähän).

**Mitä minun pitäisi tehdä, jos kehoni rasvaprosenttilukema on erittäin korkea?** Kehon rasvaprosenttia voi pienentää järkevällä ruokavalio-, neste- ja kunto-ohjelmalla. Terveydenhoitoalan ammattilaisilta tulisi aina kysyä neuvoa ennen tällaisen ohjelman aloittamista.

**Mitkä ovat kehon rasvaprosenttilukemat miehillä ja naisilla?** Naisten rasvaprosentti on luonnostaan korkeampia kuin miesten, koska kehon koostumus on erilainen johtuen valmistautumisesta raskauteen, imettämiseen jne.
Mitä minun pitäisi tehdä, jos kehoni vesiprosenttilukema on erittäin alhainen? Varmista, että juot säännöllisesti ja riittävästi vettä ja pyrit saamaan kehosi rasvaprosentin terveellisiin lukemiin.

**Miksi kehon koostumuksen analyysivakaa ei tulisi käyttää raskauden aikana?** Naisen kehon koostumus muuttuu huomattavasti raskauden aikana tukeakseen vauvan kehitystä. Tällöin kehon rasvaprosenttilukemat saattavat olla epätarkkoja ja harhaanjohtavia. Raskaana olevien tulisi tästä syystä käyttää vain painotoimintoa.

**KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET** Punnitse itsesi aina samalla vaa'alla ja samalla lattialaustalla.Älä vertaile eri vaakojen välisiä lukemia, sillä vaaoissa on valmistustoleransseista johtuvia eroja. • Tarkkuus ja toistettavuus ovat parhaimmillaan, kun vaaka asetetaan kovalle, tasaiselle lattialle. • Punnitse itsesi samaan aikaan joka kerta, ennen ruokailua ja ilman jalkineita. Hyvä aika punnita paino on aamulla ensimmäisenä. • Vaaka pyöristää painon lähimpään lukemaan ylös- tai alaspäin. Jos punnitset itsesi kahdesti ja saat eri lukemat, painosi on näiden kahden välillä. • Puhdista vaaka kostealla rätillä. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita.• Pidä huoli siitä, että vaaka ei kastu kokonaan, sillä sen elektroniset osat saattavat vahingoittua. • Käsittele vaakaa varoen – se on hienomekaaninen laite. Älä pudota vaakaa äläkä hyppää sen päälle. • Huomautus: alusta saattaa olla liukas märkänä.

**VIANMÄÄRITYSOHJEITA** Kehon rasva- ja vesiprosenttia mitattaessa täytyy olla paljain jaloin. • Jalkapohjien ihon kunto voi vaikuttaa lukemaan. Saadaksesi mahdollisimman tarkan ja yhtenäisen lukeman, pyyhi jalkasi kostealla liinalla jättäen ne vähän kosteiksi ennen kuin astut vaa'alle.

**VAROITUSMERKKIVALOT**

**Err** Alueen ulkopuolella, jalkapohjien huono kosketus. Epävakaa paino. Seiso paikallasi.
**0-Ld** Paino ylittää maksimirajan.
**Lo** Vaihda paristo.

**TEKNISET TIEDOT**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Urheilijatila = 15-50 vuotta |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % rasvaprosentti |
| 6 - 100 vuotta | d = 0,1 % vesiprosentti |
| Mies/nainen | d = 0,1 % lihasmassa |
| 12 käyttäjän muisti | d = 1 kcal BMR |
| Lapsitoiminto = 6-12 vuotta | |

**WEEE-SELITYS** Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden talousjätteiden mukana missään EU-maassa. Kontrolloimattomasta jätteiden hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvien ympäristöhaittojen tai terveysvaarojen estämiseksi hävitä tämä tuote vastuullisesti edistääksesi materiaalivarojen uudelleenkäyttöä. Palauta käytetty laite käyttäen palautus- ja noutojärjestelmää tai ota yhteyttä laitteen myyneeseen liikkeeseen. He voivat kierrättää tämän tuotteen ympäristöturvallisesti.

**AKKUJA KOSKEVA DIREKTIIVI** Tämä symboli tarkoittaa, että akkuja ei saa hävittää talousjätteiden mukana, koska ne sisältävät aineita, jotka voivat olla vahingollisia ympäristölle ja terveydelle. Vie akut niille tarkoitettuihin keräyspisteisiin.

**15 VUODEN TAKUU** FKA Brands Ltd takaa tämän tuotteen materiaali- ja valmistusvirheet 15 vuoden ajaksi ostopäivämäärästä lähtien lukuunottamatta seuraavassa esitettyä. Tämän FKA Brands Ltd:n tuotteen takuu ei kata vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tuotteen väärästä käytöstä, onnettomuudesta, luvattomien lisälaitteiden käytöstä, tuotteeseen tehdyistä muutoksista tai mistään muista syistä, joita FKA Brands Ltd ei voi hallita. Takuu on voimassa ainoastaan, jos tuote on hankittu ja sitä käytetään Yhdistyneessä kuningaskunnan tai EU:n alueella. Takuu ei kata tuotteeseen tehtyjä muutoksia tai sovituksia jotta se toimisi jossain muussa maassa kuin siinä maassa, jota varten se on suunniteltu, valmistettu ja hyväksytty, eikä korjauksia laitteisiin, jotka ovat vaurioituneet tällaisista muutoksista tai sovituksista johtuen. FKA Brands Ltd ei ole vastuussa mistään satunnaisista, välillisistä tai erityisistä vahingoista. Tuotteen takuukorjauksia varten tuote on toimitettava paikalliseen Salter Service Centreen postimaksu maksettuna ja mukaan on liitettävä päivätty ostokuitti (ostotodistus). Vastaanotettuaan tuotteen FKA Brands Ltd korjaa tai korvaa tuotteen harkintansa mukaisesti ja palauttaa sen postimaksu maksettuna. Takuu on voimassa ainoastaan Salter Service Centren kautta. Tuotteen huoltaminen minkään muun kuin Salter Service Centren kautta johtaa takuun raukeamiseen. Tämä takuu ei vaikuta lakisääteisiin oikeuksiin. Paikallinen Salter Service Centre löytyy osoitteesta **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

S **ULTIMAT PRECISION** Denna Salter Ultimate Accuracy – våg har 50 g differentialer för precis vikthantering.

**HUR FUNGERAR DENNA SALTER VÅG?**
Denna Salter-våg använder BIA (Bio Impedans Analys) teknik som skickar en liten elektrisk impuls genom kroppen för att skilja fet från mager vävnad, den elektriska impulsen känns inte och är helt säker. Kontakt med kroppen görs via dynor av rostfritt stål på vågens plattform.
Denna metod beräknar samtidigt din personliga vikt, kroppsfett, totala andel vatten i kroppen, BMI, basalomsättning (BMB) och muskelmassa, vilket ger dig en mer korrekt avläsning av din övergripande hälsa och kondition. Denna våg visar även vikt, kroppsfett och totala andel vatten i kroppen för barn och ungdomar 6-17 år. Muskelmassa, BMI och BMB visas inte för denna åldersgrupp. Denna våg sparar personlig information för upp till 12 användare Såväl som att den är en analyseringsvåg så kan denna våg användas som en vanlig våg.

**NY FUNKTION** Denna våg har vår bekväma kliv-på funktion. När den har startats kan vågen drivas genom att helt enkelt kliva på plattformen – inget mer väntande!

**FÖRBEREDELSE AV DIN VÅG** **1.** Öppna batterifacket på vågens undersida. **2.** Avlägsna isoleringsfliken under batteriet (om det sitter i) eller sätt i batterier i batterifacket enligt polaritetssymbolerna (+ och -). **3.** Stäng batterifacket. **4.** Välj kg (kilo), st (stone) eller lb (pund) viktläge med kontakten på vågens undersida. **5.** Satt fast de medföljande mattfötterna om vågen ska användas på matta. **6.** Placera vågen på en stadig platt yta.

**STARTA DIN VÅGA 1.** Tryck in plattformens mitt och avlägsna din fot. **2. '0.0'** kommer att visas. **3.** Vågen kommer att stängas av och är nu redo att användas.
**Denna startprocess måste upprepas om vågen flyttas. Annars är det bara att kliva på vågen med en gång.**

**DRIFT AV DIN VÅG 1.** Kliv på och stå mycket stilla medan vågen beräknar din vikt.
**2.** Din vikt visas. **3.** Kliv av. Din vikt kommer att visas under några sekunder.
**4.** Vågen kommer att stängas av.

**INMATNING AV PERSONLIG INFORMATION**
1. Tryck på ⏻-knappen för att aktivera vågen.
2. När användarnumret blinkar, välj ett användarnummer genom att trycka på ∧ eller ∨ knapparna. Tryck på ◉-knappen för att bekräfta ditt val.
3. Symbolen för man eller kvinna kommer att blinka.
   Tryck ∧ eller ∨ knappen tills korrekt symbol blinkar, tryck sedan på ◉-knappen.
4. Åldersdisplayen kommer att blinka.
   Tryck ∧ eller ∨ enligt behov för att ställa in din ålder, tryck sedan på ◉-knappen.

**Barn-läge:** När åldern ställs in från 6-12 år kommer barn-läget automatiskt väljas. En liten barnikon kommer att synas, såsom visas ovan.
**OBS!** I barnläge kommer endast vikt, kroppsfett och kroppsvatten att visas.
5. Längddisplayen kommer att blinka.
   Tryck ∧ eller ∨ enligt behov för att ställa in din läng, tryck sedan på ⦿-knappen.

**Idrottar-läge:** När åldern är inställd från 15-50 år kommer Idrottar-läget att vara tillgängligt. För att välja Idrottar-läget, tryck på ∧ knappen tills 🏃 visas, tryck sedan på ◉-knappen. En idrottare är definierat som en person som är håller på med intensiv fysisk aktivitet ungefär 12 timmar i veckan och som har en vilopuls på ungefär 60 slag i minuten eller mindre.
6. Displayen visar dina inställningar och stängs sedan av. Minnet är inställt.
7. Upprepa processen för en andra användare, eller för att ändra användarinformationen.

**OBS! För att uppdatera eller skriva över sparad data, följ samma process, och gör ändringar efter behov.**

**VIKT- & KROPPSFETTSAVLÄSNINGAR**
Placera vågen på en plan yta.
1. Tryck på ⏻-knappen.
2. Välj ditt nummer genom att trycka ∧ eller ∨ knapparna.
3. VÄNTA tills displayen bekräftar din personliga information igen och sedan visar noll.
4. När noll visas, kliv BARFOTA upp på plattformen och stå still. Se till att dina fötter har god kontakt med de 2 metalldynorna på plattformen.
5. Efter 2-3 sekunder kommer din vikt att visas.
6. Förbli stående på vågen medan dina andra avläsningar görs.
7. Din vikt kommer att visas följt av kroppsfett, totala andel vatten i kroppen, muskelmassa, BMI och basalomsättning (BMB).

**KROPPSFETT - VAD BETYDER DET?** Den mänskliga kroppen består av, bland annat, en viss procent fett. Detta är viktigt för en hälsosam, fungerande kropp – det skyddar leder och skyddar viktiga organ, hjälper till att reglera kroppstemperatur, förvarar vitaminer och hjälper kroppen att hålla igång då det är ont om mat. För mycket fett eller för lite fett kan dock vara skadligt för din hälsa. Det är svårt att avgöra hur mycket kroppsfett våra kroppar har bara genom att titta på oss själva i spegeln. Detta är varför det är så viktigt att mäta och övervaka din kroppsfettsprocenthalt. Kroppsfettsprocenthalten ger dig bättre mätning av din condition än enbart vikt – kompositionen av din viktnedgång kan betyda att du förlorar muskelmassa snarare än fett – du kan fortfarande har en hög procenthalt fett även om vågen indikerar 'normal vikt'.

**NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR KROPPSFETT**

**KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR POJKAR***

| Ålder | Låg | Optimal | Moderat | Hög |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR FLICKOR***

| Ålder | Låg | Optimal | Moderat | Hög |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR MÄN****

| Ålder | Låg | Optimal | Moderat | Hög |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**KROPPSFETTPROCENTSRÄCKVIDDER FÖR KVINNOR****

| Ålder | Låg | Optimal | Moderat | Hög |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Källa: Hämtat från; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb och AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.
**Källa: Hämtat från; Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter, R Murgatroyd, och Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1– 3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
**Kroppsfettsprocenträckvidderna anges endast som vägledning. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.**

**KROPPSVATTEN – VARFÖR SKA MAN MÄTA DET?** Kroppsvatten är den viktigaste komponenten av din kroppsvikt. Det representerar över hälften av din totala vikt och nästan två tredjedelar av din magra kroppsmassa (till största delen muskler). Vatten har ett antal viktiga roller i kroppen: Alla kroppens celler, vare sig i huden, körtlarna, musklerna, hjärnan eller någon annanstans, kan endast fungera korrekt om de har tillräckligt med vatten. Vatten spelar dessutom en viktig roll i regleringen av kroppens temperatur, speciellt genom svettning.
Kombinationen av din vikt- och fettmätning kan verka vara "normal" men din kropps hydratiseringsnivå kan vara otillräcklig för hälsosamt leverne.

**NORMAL HÄLSOSAM RÄCKVIDDSPROCENT FÖR ANDEL VATTEN I KROPPEN**

**TABELL FÖR KROPPSVÄTSKA*****

| | Mätområde för kroppsfett (BF) i % | Optimalt TBW-område (total kroppsvätska) i % |
|---|---|---|
| Män | 4 till 14% | 70 till 63% |
| | 15 till 21% | 63 till 57% |
| | 22 till 24% | 57 till 55% |
| | 25 och däröver | 55 till 37% |
| Kvinnor | 4 till 20% | 70 till 58% |
| | 21 till 29% | 58 till 52% |
| | 30 till 32% | 52 till 49% |
| | 33 och däröver | 49 till 37% |

*** Källa: Hämtat från Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

För de som använder idrottarläge: Observera att idrottare kan ha lägre kroppsfett och högre kroppsvatten än vad som visas ovan, beroende på deras typ av sport eller aktivitet. Kroppsvattenmätningsresultat påverkas av proportionen av kroppsfett och muskler. Om proportionen av kroppsfett är hög, eller om proportionen av muskler är låg så tenderar kroppsvattenresultatet att vara lågt.
Det är viktigt att komma ihåg att mätningar såsom kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvatten är verktyg för dig att använda som del av en hälsosam livsstil. Eftersom kortsiktiga skiftningar är normalt, så föreslår vi att du skriver ner dina framsteg över tiden, snarare än att fokusera på en enda dags avläsning.
Procenträckvidderna för total andel vatten i kroppen anges endast som vägledning. **Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar bantnings- och träningsprogram.**

**VARFÖR BÖR JAG KÄNNA TILL MIN MUSKELMASSA?** Enligt American College of Sports Medicine (ASCM) kan mager muskelmassa minska med nära 50 procent mellan åldrarna 20 och 90. Om du inte gör något för att ersätta denna förlust kommer du att förlora muskelmassa och öka fetthalten. Det är även viktigt att känna till din muskelmassas % under viktreduktion. Vid vila bränner kroppen omkring 110 ytterligare kalorier för varje kilo av muskler som ökar. En del fördelar med att öka muskelmassa inkluderar:

- Omkastning av styrkeminskningen, benmassa och muskelmassa som kommer med åldern
- Underhåll av flexibla leder
- Guide för viktreduktion vid kombination med hälsosam kost

Denna produkt är endast ämnad för hemmabruk. Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen.

**FARA! Använd inte denna produkt om du har en pacemaker eller annan liknande medicinsk enhet. Om du tvivlar, konsultera med din läkare.**

**VAD BETYDER MITT BMI-VÄRDE?** Kroppsmasseindex (BMI) är ett index för vikt-för-längd som ofta används för att klassificera undervikt, övervikt och stor övervikt hos vuxna. Vågen räknar ut ditt BMI-värde åt dig. BMI-kategorierna visas i diagrammet och tabellen nedan såsom erkänt av WHO (World Health Organisation) och kan användas för att tolka ditt BMI-värde

Din BMI-kategori kan identifieras med hjälp av tabellen nedan.

| BMI-kategori | Betydelse av BMI-värde | Hälsorisk baserat endast på BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Undervikt | Moderat |
| 18.6 - 24.9 | Normal | Låg |
| 25 - 29.9 | Övervikt | Moderat |
| 30+ | Fetma | Hög |

**VIKTIG!** Om diagrammet/tabellen visar att du är utanför en "normal" hälsosam vikträckvidd, konsultera med din läkare innan du vidtar någon åtgärd.
BMI-klassificiering är endast för vuxna (ålder 20+ år).

**BASALOMSÄTTNING (BMB) - VAD BETYDER DET?** Din basalomsättning (BMB) är en uppskattning av energin (mätt i kalorier) som kroppen förbrukar, vid vila, för att bibehålla normala kroppsfunktioner. Detta kontinuerliga arbete utgör omkring 60-70% av de kalorier som kroppen använder, och inkluderar hjärtslagen, andningen och bibehållandet av kroppstemperaturen. Din BMB påverkas av ett antal faktorer, inkluderat ålder, vikt, längd, kön, bantnings- och träningsvanor.

**FRÅGOR OCH SVAR**

**Hur exakt mäts min kropps fett- och vattenhalt?** Denna Salter-våg använder en mätningsmetod känd som Bioelektrisk Impedans Analys (BIA) En liten ström skickas genom din kropp, via dina fötter och ben. Denna ström flödar enkelt genom mager muskulär vävnad, vilken har ett hög vätskeinnehåll, men inte enkelt genom fett. Därför, genom att mäta din kropps impedans (dvs. dess motstånd mot strömmen), kan kvantiteten av muskler avgöras. Från detta kan kvantiteten av fett och vatten beräknas.

**Vad är värdet av strömmen som går genom mig när mätningen görs? Är det säkert?** Strömmen är mindre än 1mA, vilket är mycket lågt och helt säkert. Du kommer inte att känna något. Observera dock att denna enhet inte bör användas av någon med en intern medicinsk elektrisk enhet, såsom en pacemaker, som extra försiktighetsåtgärd mot störningar av denna enhet.

**Om jag mäter min kroppsfett och vatten vid olika tidpunkter på dagen kan det variera ganska mycket. Vilket värde är korrekt?** Din kroppsfettsprocentavläsning varierar med kroppsvatteninnehållet, och det senare ändras under dagens gång. Det finns ingen rätt eller fel tidpunkt under dagen att göra en avläsning, men försök att göra avläsningar på en regelbunden tid när du anser att din kropp är väl hydrerad. Undvik att göra avläsningar efter att du har badat eller suttit i bastun, efter intensiv träning, eller inom 1-2 timmar från att du har druckit rejält eller intagit en måltid.

**Min kompis har en kroppsfettsanalyserare av ett annat märke. När jag använder den så får jag en annan avläsning. Varför då?** Olika kroppsfettsanalyserare tar mått runt olika delar av kroppen och använder matematiska algoritmer för att beräkna kroppsfettsprocenthalten. Det bästa rådet är att inte göra jämförelser från en enhet till en annan, utan använda samma enhet varje gång för att övervaka eventuella ändringar.

**Hur tyder jag mina kroppsfetts- och vattenprocenthaltavläsningar?** Se kroppsfetts- och vattentabellerna som medföljer denna produkt. De guidar dig så att du vet om dina kroppsfetts- och vattenavläsningar faller i en hälsosam kategori (relativt till din ålder och ditt kön).

**Vad bör jag göra om min kroppsfettsavläsning är mycket hög?** En förnuftig kost, vätskeintag och träningsprogram kan reducera din kroppsfettsprocenthalt. Professionell medicinsk vägledning bör alltid sökas innan du påbörjar ett sådant program.

**Varför är kroppsfettsprocenthalterna för män och kvinnor så olika?** Kvinnor har naturligt en högre procenthalt med fett än män, eftersom deras kroppssammansättning är olika och inriktad mot graviditet, amning etc.

**Vad bör jag göra om min vattenprocenthalt är låg?** Se till att du regelbundet intar tillräckligt med vatten och arbetar mot att flytta din kroppsfettsprocenthalt in i ett hälsosamt stadie.

**Varför bör jag undvika att använda kroppsanalysvågen då jag är gravid?** Under graviditet ändras en kvinnas kroppssammansättning avsevärt för att kunna stödja en utvecklande barn. Under dessa förhållanden kan kroppsfettprocenthaltsavläsningar vara felaktiga och missvisande. Gravida kvinnor bör därför endast använda viktfunktionen.

**RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL** Väg dig alltid på samma våg placerad på samma golvyta. Jämför inte viktavläsningar från en våg till en annan eftersom olikheter kommer att existera på grund av tillverkningsavvikelser. • Placering av din våg på ett hårt, jämt golv ger bästa precision igen och igen. • Väg dig vid samma tidpunkt varje dag, innan måltider och utan skor. Med en gång på morgonen är en bra tidpunkt. • Din våg rundar upp eller ner till närmaste enheten. Om du väger dig två gånger och får två olika avläsningar ligger din vikt emellan de två. • Rengör din våg med en fuktig trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel. • Låt inte din våg bli indränkt med vatten eftersom detta kan skada elektroniken. • Hantera din våg varsamt – den är ett precisionsinstrument. Tappa den inte eller hoppa på den. • Fara! Plattformen kan bli hal när den är våt.

**FELSÖKNINGSGUIDE** Du måste vara barfota när du använder kroppsfetts- och total kroppsvattenavläsningar. • Din hud på undersidan av dina fötter kan påverka avläsningen. För att få bästa möjliga avläsning och konsekvent avläsning, torka fötterna med en fuktig trasa och lämna dem något fuktiga innan du kliver upp på vågen.

**VARNINGSINDIKATORER**

**Lo** Byt ut batteriet.
**O-Ld** Maximal viktkapacitet överskriden.
**Err** Utom räckvidd, felaktig drift eller dålig kontakt med fötterna. Instabil vikt. Stå stilla.

**TEKNISKA SPECIFIKATIONER**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Idrottar-läge = 15-50 år |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % kroppsfett |
| 6 - 100 år | d = 0,1 % kroppsvatten |
| Kvinna/man | d = 0,1 % muskelmassa |
| 12 användarminnen | d = 1 Kcal BMB |
| Barn-läge = 6-12 år | |

**WEEE-FÖRKLARING** Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingssystemen eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinns på ett miljösäkert vis.

**BATTERIFÖRESKRIFT** Denna symbol indikerar att batterier inte får avyttras bland hushållssopor eftersom de innehåller substanser som kan skada miljön och hälsan. Avyttra batterier endast vid designerade insamlingspunkter.

**15 JAAR GARANTIE** FKA Brands Ltd geeft 15 jaar garantie op materiële en fabrieksfouten vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van het onderstaande. Deze productgarantie van FKA Brands Ltd is niet van toepassing op beschadigingen veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik; ongelukken; het bevestigen van niet-toegestane accessoires; wijzigingen aan het product; en andere condities waar FKA Brands Ltd geen controle over heeft. Deze garantie is alleen geldig wanneer het product aangeschaft en gebruikt wordt in het VK / de EU. Een product dat gewijzigd of aangepast moet worden om gebruikt te kunnen worden in een land anders dan het land waarvoor het was ontworpen, geproduceerd, goedgekeurd en/of geautoriseerd, of reparatie van producten die beschadigd zijn door deze wijzigingen, valt niet onder deze garantie. FKA Brands Ltd is niet verantwoordelijk voor eventuele indirecte, speciale of gevolgschade. Om garantieservice voor uw product te krijgen, dient u het product gefrankeerd naar uw plaatselijke onderhoudscentrum te sturen, samen met de gedateerde kassabon (als bewijs van aankoop). Na ontvangst zal FKA Brands Ltd uw product repareren of vervangen (waar nodig) en deze gefrankeerd aan u retourneren. Garantie geldt enkel bij service door het Salter Service Centre. De garantie komt te vervallen bij service aan dit product door iemand anders dan het Salter Service Centre.
Deze garantie laat uw wettelijke rechten onverlet. Uw lokale Salter Service Centre is te vinden op **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

DK **ULTIMATIV NØJAGTIGHED** Denne Salter Ultimate Accuracy vægt har vægtintervaller på 50g for præcis vægtstyring.

**HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER VÆGT?** Denne Salter personvægt anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen for at bestemme henholdsvis fedtvæv og magert væv - den elektriske impuls kan ikke mærkes og der er ingen risiko forbundet med målingen.Kontakten med kroppen foregår via puder af rustfrit stål på vægtens platform. Denne metode beregner på samme tid din vægt, kropsfedt, kropsvand, kropsmasseindeks (BMI), basalstofskifte og muskelmasse, hvilket giver dig et mere præcist mål for din generelle sundhedstilstand og kondition. Denne vægt vil også vise vægt, kropsfedt og samlet kropsvand for børn og teenagere på 6-17 år. Muskelmasse, kropsmasseindeks (BMI) og basalstofskifte (BMR) vises ikke for denne aldersgruppe. Vægten kan gemme personlige data for op til 12 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

**NY FUNKTION** Denne vægt er udstyret med vores bekvemme 'træd-på'-funktion. Når vægten er blevet initialiseret, kan den bruges ved blot at træde direkte op på platformen – uden at skulle vente!

**KLARGØR VÆGTEN 1.** Åbn batterirummet på undersiden af vægten. **2.** Fjern isoleringsfligen nedenunder batteriet (hvis monteret) eller isæt batterier i overensstemmelse med polaritetstegnene (+ and -) inden i batterirummet. **3.** Luk batterirummet. **4.** Vælg kg, st eller lb vægtmodus med omskifteren på undersiden af vægten. **5.** Sæt de vedlagte tæppeben på vægten, hvis den skal stå på et gulvtæppe. **6.** Sæt vægten på en fast, plan flade.

**INITIALISERING AF VÆGTEN 1.** Tryk en gang på midten af platformen med foden. **2.** '**0.0**' vil blive vist. **3.** Vægten vil slukke og er nu parat til brug.
**Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. På alle andre tidspunkter skal man blot træde direkte på vægten.**

**SÅDAN BRUGER DU VÆGTEN 1.** Træd på vægten og stå helt stille, mens den udregner din vægt. **2.** Din vægt bliver vist. **3.** Træd ned. Din vægt vil blive vist i nogle få sekunder. **4.** Vægten vil slukke.

**PERSONLIGE DATA - INDLÆSNING**
1. Tryk på ⏻ knappen for at tænde for vægten.
2. Mens brugernummeret blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på ∧ eller ∨ knappen. Tryk på ◉ knappen for at bekræfte valget.
3. Mand- eller kvindesymbolet blinker. Tryk på ∧ knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på ◉ knappen.
4. Alder displayet blinker. Tryk på ∧ eller ∨, som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på ◉ knappen

**Børneindstilling:** Når alderen indstilles fra mellem 6-12 år, vælges børneindstilling automatisk. Et lille børneikon kommer frem, som vist herunder
**Bemærk:** I børneindstilling vil kun vægt, kropsfedt og kropsvand blive vist.
5. Højde displayet blinker. Tryk på ∧ eller ∨, som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på ◉ knappen.

**Atlet indstilling:** Når alderen indstilles på mellem 15-50 år, vil Atlet indstilling være tilgængelig. Atlet indstilling vælges ved at trykke på ∧ knappen, indtil 🏃 vises, og tryk derefter på ◉ knappen. En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjertefrekvens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.
6. Displayet vil vise dine indstillinger og derefter slukke. Hukommelsen er så indstillet.
7. Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

**Bemærk:** Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

**VÆGT OG & MÅLING AF KROPSFEDT**
Sæt personvægten på en plan, jævn overflade.
1. Tryk på ⏻ knappen.
2. Vælg dit brugernavn ved at trykke på ∧ eller ∨ knappen.
3. VENT mens displayet genbekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-aflæsning.
4. Når nul vises, skal du træde op på platformen og stå stille MED BARE FØDDER. Sørg for, at dine fødder er i god kontakt med de 2 metalpuder på platformen.
5. Efter 2-3 sekunder vises din vægt.
6. Bliv stående på vægten, mens dine andre aflæsninger foretages.
7. Din vægt vil blive vist efterfulgt af din kropsfedtprocent, samlet kropsvandprocent, muskelmasseprocent, kropsmasseindeks (BMI) og basalstofskifte (BMR).

**KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET?** Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplagrer vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet. Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

**NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDTPROCENT**

**KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR DRENGE***

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høj |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR PIGER***

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høj |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR MÆND****

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høj |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR KVINDER****

| Alder | Lav | Optimal | Moderat | Høj |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Kilde: Stammer fra: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb & AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.
**Kilde: Stammer fra: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd & Yoichi Sakamoto:. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
**Kropsfedt %-områderne er kun vejledende. Der bør altid indhentes professionel lægelig vejledning inden man starter på diæt og motionsprogrammer.**

**MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?** Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler). Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop. Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsondring.

Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

**NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSVANDPROCENT**

**VANDPROCENTOVERSIGT*****

| | Fedtprocentområde | Optimal total vandprocentområde |
|---|---|---|
| Mænd | 4 til 14% | 70 til 63% |
| | 15 til 21% | 63 til 57% |
| | 22 til 24% | 57 til 55% |
| | 25 og derover | 55 til 37% |
| Kvinder | 4 til 20% | 70 til 58% |
| | 21 til 29% | 58 til 52% |
| | 30 til 32% | 52 til 49% |
| | 33 og derover | 49 til 37% |

*** Kilde: Afledt af Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For dem, der bruger atlet indstilling: bemærk at atleter kan have et lavere kropsfedt område og et højere kropsvand område end vist herover, afhængig af deres type sport eller aktivitet. Resultaterne af kropsvandsmåling påvirkes af forholdet mellem kropsfedt- og muskelmasse. Hvis kropsfedtproportionen er stor, og muskelmasse-proportionen er lille, vil der være en tendens til en lav kropsvandsproportion.
Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag. Kropsvand %-områderne er kun vejledende.
**Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.**

**HVORFOR BØR JEG KENDE MIN MUSKELMASSE?** Ifølge American College of Sports Medicine (ASCM) kan den rene muskelmasse falde med næsten 50 % fra 20-års- til 90-års-alderen. Hvis du intet gør for at erstatte dette tab, vil du miste muskelmasse og få mere fedtvæv. Det er også vigtigt at kende din muskelmasse, når du taber dig. I hvile forbrænder kroppen ca. 110 ekstra kalorier for hver kilo muskelmasse, du tager på. Der er flere fordele ved at øge sin muskelmasse, fx:
- Vende det fald i styrke, knogletæthed og muskelmasse, der følger med alderen
- Opretholde smidige led
- Styre vægttabet, når det kombineres med en sund diæt.

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.
**ADVARSEL: Du må ikke anvende dette produkt, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.**

**HVAD BETYDER MIT KROPSMASSEINDEKS (BMI)?**
Kropsmasseindeks (BMI) er et vægt-for-højde-indeks, der normalt bruges til at klassificere undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner din BMI-værdi for dig. BMI-kategorierne, der er vist i skemaet og tabellen nedenfor, er anerkendt af WHO (World Health Organisation) og kan bruges til at fortolke din BMI-værdi.

Din kropsmasseindeks-kategori kan identificeres ved hjælp af nedenstående tabel.

| Kropsmasseindeks-kategori | Kropsmasseindeks-værdi betyder | Helbredsrisiko kun baseret på kropsmasseindeks |
|---|---|---|
| <18.5 | Under-vægtig | Moderat |
| 18.6 - 24.9 | Normal | Lav |
| 25 - 29.9 | Over-vægtig | Moderat |
| 30+ | Fed | Høj |

**VIGTIGT:** Hvis skemaet/tabellen viser, at du er udenfor 'normalt' sundt vægtområde, skal du konsultere din læge, før du gør noget som helst.
Kropsmasseindeks-klassifikationer er kun for voksne (over 20 år).

**BASALSTOFSKIFTE (BMR) – HVAD BETYDER DET?**
Dit basalstofskifte (BMR) er et skøn af den energi (målt i kalorier), kroppen bruger i hvile på at opretholde sine normale funktioner. Dette uafbrudte arbejde udgør op til ca. 60-70 % af kroppens kalorieforbrug og omfatter hjertets slag, åndedrættet og opretholdelse af kropstemperaturen. Dit basalstofskifte påvirkes af forskellige faktorer, herunder alder, vægt, højde, køn, kost og motionsvaner.

**SPØRGSMÅL OG SVAR**
**Præcis hvordan bliver mit kropsfedt og –vand målt?** Denne Salter personvægt anvender en målemetode, der kaldes bioimpedansanalyse (BIA).En ganske lille strøm sendes gennem kroppen via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskelvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

**Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages? Er det sikkert?** Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregel mod afbrydelse af den pågældende anordning.

**Hvis jeg måler mit kropsfedt og –vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?** Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

**Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en anden fedtprocentmåling. Hvordan kan det være?** De forskellige kropsfedtanalysatorer foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. forandringer.

**Hvordan fortolker jeg mine målinger af kropsfedt- og –vandprocent?** Der henvises til kropsfedt- og –vandtabellerne, der medfølger med produktet.
De vil vise, om målingen af din kropsfedt- og vandværdi falder indenfor en sund kategori (i forhold til din alder og dit køn).

**Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?** En sund kost, et fornuftigt væskeindtag og en motionsplan kan nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks.fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

**Hvorfor er der så stor forskel på krosfedtområderne for mænd og kvinder?** Kvinder har fra naturens side en højere fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

**Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?** Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område.
Hvorfor bør jeg ikke bruge kropsanalysevægten, hvis jeg er gravid?
Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Under disse omstændigheder kan målinger af kropsfedt være unøjagtige og vildtledende. Gravide kvinder bør derfor kun bruge vægtfunktionen.

**GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE** Du skal altid veje dig selv på den samme vægt, der er placeret på den samme gulvflade. Du må ikke sammenligne vægtaflæsninger fra en vægt til en anden, da der vil være forskelle på grund af fremstillingstolerancer. • Placér din vægt på en hård, jævn gulvflade, det vil sikre den største præcision og gentagelsesnøjagtighed. • Vej dig selv på det samme tidspunkt hver dag, før måltider og uden fodtøj. Når du står op om morgenen er et godt tidspunkt. • Vægten runder op eller ned til det nærmeste vægttrin. Hvis du vejer dig selv to gange og får to forskellige aflæsninger, vil din vægt ligge mellem de to aflæsninger. • Rengør vægten med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler. • Vægten må ikke blive gennemvædet med vand, da det kan beskadige elektronikken. • Vægten skal behandles med omsorg – den er et præcisionsinstrument. Den må ikke tabes og man må ikke hoppe på den. • Pas på: Platformen kan blive glat, når den er våd.

**PROBLEMLØSNINGSGUIDE** Du skal have bare fødder, når du måler kropsfedt og samlet kropsvand. • Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

**ADVARSELSINDIKATORER**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Udskift batteri. |
| **O-Ld** | Vægten overstiger maksimum kapacitet. |
| **Err** | Uden for område, forkert funktion eller dårlig fodkontakt. Ikke-konstant vægt. Stå stille. |

**TEKNISK SPECIFIKATION**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Atlet indstilling = 15-50 år |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % kropsfedt |
| 6 - 100 år | d = 0,1 % kropsvand |
| Mand/kvinde | d = 0,1 % muskelmasse |
| Hukommelse til 12 brugere | d = 1 kcal basalstofskifte (BMR) |
| Børneindstilling = 6-12 år | |

**WEEE FORKLARING** Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og indsamlingssystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videresende produktet til miljøsikker genanvendelse.

**BATTERIDIREKTIV** Dette symbol indikerer, at batterier ikke må bortskaffes med husholdningsaffald, da de indeholder stoffer, der kan være miljø- og helbredsskadelige. Bortskaf venligst batterier på udpegede indsamlingssteder.

**15 ÅRS GARANTI** PFKA Brands Ltd garanterer, at dette produkt ikke indeholder fejl, hvad angår materialer eller håndværksmæssig kvalitet i en periode på 15 år fra købsdatoen, dog med de undtagelser, der er anført nedenfor.. Denne produktgaranti fra FKA Brands Ltd. dækker ikke skade forårsaget af forkert brug eller misbrug; ulykke; tilføjelse af et eventuelt uautoriseret tilbehør; ændring af produktet; eller et hvilket som helst andet forhold, som ligger uden for FKA Brands Ltd.'s kontrol. Nærværende garanti gælder kun, hvis produktet er købt og benyttes i Storbritannien / EU. Et produkt, der kræver ændring eller tilpasning for at gøre det i stand til at fungere i et andet land end det land, for hvilket det er konstrueret, fremstillet, godkendt og/eller autoriseret, eller reparation af produkter beskadiget af disse modifikationer, dækkes ikke af garantien. FKA Brands Ltd. er ikke ansvarlig for nogen form for tilfældige, specielle eller følgeskader. For at opnå service på dit produkt iht. garantien skal du returnere produktet franko til dit lokale servicecenter sammen med dateret kvittering for dit køb (som købsbevis). FKA Brands Ltd. vil efter modtagelse enten reparere eller udskifte dit produkt og returnere det til dig franko. Garantien gælder kun, når service udføres af Salter Service Centre. Udførelse af service på dette produkt af andre end Salter Service Centre.ugyldiggør garantien. Denne garanti påvirker ikke dine lovmæssige rettigheder. Find dit lokale Salter Service Centre på **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

## HU

**FELÜLMÚLHATATLAN PONTOSSÁG** Ez a Salter Ultimate Accuracy mérleg 50 g-os léptéket biztosít a pontos súlymérés érdekében.

**HOGYAN MŰKÖDIK EZ A SALTER MÉRLEG?** A Salter mérleg BIA (Bioimpedancia elemzés) technológiát használ, amely alacsony erősségű elektromos impulzust vezet át a testen, és meghatározza a testben található zsírszövet mennyiségét. Az elektromos impulzus nem érezhető, és teljesen biztonságos. A testtel történő érintkezést a mérleg platformján található rozsdamentes acél csatlakozók biztosítják. Ez a módszer egyszerre számolja ki a súlyt, testzsírtömeget, teljes testvíz mennyiséget, a BMI-t, az alap metabolikus rátát (BMR) és izomtömeget, amellyel sokkal pontosabb képet kaphat az általános egészségi állapotáról és fittségéről. Ez a mérleg a súlyt, valamint a gyermekek és 6-17 év közötti fiatal felnőttek testzsír arányát és teljes testvíz értékét is megméri. Ebben az életkor-tartományban az izomtömeg, BMI- és a BMR-értéket a készülék nem jeleníti meg. Ez a mérleg legfeljebb 12 felhasználó személyes adatait rögzíti. A mérleget az analizátoros üzemmód mellett hagyományos mérlegként is lehet használni.

**ÚJ SZOLGÁLTATÁS** A mérleget már a kényelmes, rálépésre működésbe lépő kivitelezés jellemzi. Az inicializálást követően a mérleg a platformra történő rálépéssel működésbe lép. Többé nem kell várakozni!

**A MÉRLEG ELŐKÉSZÍTÉSE** **1.** Nyissa fel a mérleg alatt található elemtartó nyílásának fedelét. **2.** Távolítsa el az elem alól a szigetelőlapot (amennyiben van rajta), vagy helyezzen be elemeket, ügyelve az elemtartó rekeszben (+ és – jellel) jelölt polaritás betartására. **3.** Zárja vissza az elemtartó fedelét. **4.** A mérleg alatt található kapcsolóval válassza ki a mérési mértékegységet (kilogramm, stone vagy font). **5.** Szőnyegen történő használathoz csatlakoztassa a mellékelt szőnyeglábat. **6.** Helyezze a mérleget kemény és sík felszínre.

**A MÉRLEG INICIALIZÁLÁSA** **1.** Nyomja meg a platform közepét, majd vegye le a lábát. **2.** A kijelzőn megjelenik a '**0.0**' felirat. **3.** A mérleg kikapcsol, és használatra készen áll.
**Az inicializálási folyamatot meg kell ismételni, amennyiben elmozdítja a mérleget. Egyébként álljon fel a mérlegre.**

**A MÉRLEG HASZNÁLATA** **1.** Álljon mozdulatlanul a mérlegen, amíg az ki nem számítja az Ön súlyát. **2.** Az Ön súlya megjelenik. **3.** Lépjen le a mérlegről. Az Ön súlya néhány másodpercig megjelenik. **4.** A mérleg kikapcsol.

**SZEMÉLYES ADATOK BEVITELE**
1. Kapcsolja be a készüléket a ⏻ (Beállítás) gombbal.
2. Amíg villog a felhasználói szám, válasszon ki egy felhasználói számot. Ehhez nyomja meg a ^ vagy a v gombot. Választását a ◉ (Beállítás) gomb megnyomásával hagyhatja jóvá.
3. A férfi vagy nő szimbólum villogni kezd.
   Nyomja meg a ^ gombot, amíg a helyes ikon nem villog, majd nyomja meg a ◉ (Beállítás) gombot.
4. Az életkor kijelző villogni kezd.
   Nyomja meg a ^ vagy a v gombot szükség szerint az életkor beállításához, majd nyomja meg a ◉ (Beállítás) gombot.

**Gyermek mód:** Amennyiben az életkor 6 és 12 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja a gyermek módot. Megjelenik egy kis gyermek ikon, az alábbiak szerint.
**Megjegyzés:** Gyermek módban csak a súly, testzsír és testvíz kerül megmérésre.

5. A magasság kijelző villogni kezd.
   Nyomja meg a ^ vagy a v gombot a magasság beállításhoz szükséges módon, majd nyomja meg a ◉ (Beállítás) gombot.

**Atléta mód:** Amennyiben az életkor 15 és 50 év közötti, a rendszer automatikusan kiválasztja az atléta módot. Az atléta mód kiválasztásához nyomja meg a ^ gombot, amíg meg nem jelenik a 🏃 szimbólum, majd nyomja meg a ◉ (Beállítás) gombot. Az atléta meghatározása: olyan személy, aki intenzív fizikai tevékenységben vesz részt legalább napi 12 órát, és akinek pihenési szívritmusa körülbelül 60 percenként, vagy ennél kevesebb.

6. A kijelzőn megjelennek a beállításai, majd kikapcsol. Ezzel beállította a memóriát.
7. Ismételje meg az eljárást egy második felhasználóhoz vagy a felhasználói adatok módosításához.

**Megjegyzés:** A memóriában tárolt adatok frissítéséhez vagy felülírásához kövesse ugyanezt az eljárást, és hajtsa végre a szükséges módosításokat.

**SÚLY ÉS TESZTSÍR ÉRTÉKEK**
A mérleget kemény, vízszintes felületre helyezze.
1. Nyomja meg a ⏻ (Beállítás) gombot.
2. Válassza ki a felhasználói számát a ^ és v gombokkal.
3. VÁRJON, amíg a kijelző meg nem erősíti a személyes adatait, és nullát nem jelenít meg.
4. Ha a kijelzőn megjelenik a nulla érték, lépjen rá MEZÍTLÁB a platformra, és álljon mozdulatlanul. Győződjön meg róla, hogy a lábai jól érintkeznek-e a platformon található két fémlapkával.
5. 2-3 másodperc után a mérleg kijelzi a testtömeget.
6. Amíg a készülék elvégzi a többi mérést addig álljon mozdulatlanul a mérlegen.
7. Megjelenik a testsúly, amelyet a testzsír-százalék , a teljes testvíz-százalék, az izomtömeg-százalék, a BMI és az alap metabolikus ráta (BMR) követ.

**TESZTZSÍR – MIT JELENT?** A testtömeg bizonyos százalékát testzsír alkotja. Ez alapvetően fontos a test egészséges működéséhez, mert körbeveszi az ízületeket, védi a létfontosságú szerveket, segíti a testhőmérséklet szabályozását, tárolja a vitaminokat és elősegíti a test fenntartását táplálékhiány esetén. Azonban a túl magas vagy a túl alacsony testzsír-százalék károsíthatja az egészséget. Nehéz olyan módon megmérni, mennyi testzsírral rendelkezünk, hogy egyszerűen megnézzük magunkat a tükörben.
Ezért fontos mérni és figyelemmel követni a test testzsír-százalékát. A testzsírszázalék sokkal jobban méri a jó kondíciót, mint pusztán maga a testtömeg – a fogyás abból is állhat, hogy izomtömeget, nem pedig zsírt veszít, ekkor testének magas lehet a testzsírszázaléka, miközben a mérleg „normális testtömeget" jelez.

**A TESZTZSÍRTÖMEG SZOKÁSOS EGÉSZSÉGES TARTOMÁNYA**

**TESZTZSÍR % TARTOMÁNYOK FIÚK ESETÉN***

| Életkor | Alacsony | Optimális | Mérsékelt | Magas |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**TESZTZSÍR % TARTOMÁNYOK LÁNYOK ESETÉN***

| Életkor | Alacsony | Optimális | Mérsékelt | Magas |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**TESZTSÚR % TARTOMÁNYOK FÉRFIAK ESETÉN****

| Életkor | Alacsony | Optimális | Mérsékelt | Magas |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**TESZTSÚR % TARTOMÁNYOK NŐK ESETÉN****

| Életkor | Alacsony | Optimális | Mérsékelt | Magas |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Forrás: Származási hely: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb és AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.
**Forrás: Származási hely: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, és Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index1–3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
**A publikált testzsír %-ok csak útmutatóul szolgálnak. Mindig forduljon szakértő orvosi tanácsért mielőtt diéta és testedzési programokba kezdene.**

**TESTVÍZ – MIÉRT MÉRJÜK?** A testvíz az egyik legfontosabb összetevője a testtömegnek. Több mint a teljes testtömeg felét teszi ki és majdnem kétharmadát teszi ki a zsírmentes testtömegnek (túlnyomóan az izomnak).
A víz számos fontos szerepet tölt be a testben: Testünk minden sejtje, függetlenül attól, hogy a bőrben, a mirigyekben, az izomzatban, az agyban vagy bárhol máshogy helyezkednek el, csak akkor tud helyesen működni, ha elegendő vízzel rendelkezik. A víz továbbá fontos a test hőmérsékletegyensúlyának szabályozásában, főleg az izzadáson keresztül. Előfordulhat, hogy a kombinált testtömeg és a testzsír mérés „normál" értéket ad, de testének hidratációs szintje elégtelen az egészséges élethez.

**A TELJES TESTVÍZ MENNYISÉG SZOKÁSOS EGÉSZSÉGES TARTOMÁNYA**

**TESTVÍZ TÁBLÁZAT*****

| | TZS % tartomán | Optimális össz testvíz % tartomány |
|---|---|---|
| Férfiak | 4 es 14% | 70 es 63% |
| | 15 es 21% | 63 es 57% |
| | 22 es 24% | 57 es 55% |
| | 25 és több mint | 55 es 37% |
| Nők | 4 es 20% | 70 es 58% |
| | 21 es 29% | 58 es 52 % |
| | 30 es 32 % | 52 es 49% |
| | 33 és több mint | 49es 37% |

*** Forrás: Levezetve Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 8 -841.

Az atléta üzemmódot használóknak: vegyék figyelembe, hogy előfordulhat, hogy az atléták a fent bemutatottaknál alacsonyabb testzsír tartománnyal és magasabb testvíz-tartománnyal rendelkeznek, a sport- vagy tevékenységtípus függvényében. A testvíz-mérés eredményeit befolyásolja a testzsír és az izom aránya. Ha a testzsír aránya magas vagy az izom aránya alacsony, akkor a testvíz eredményei inkább alacsonyabbak. Fontos észben tartani, hogy a mérések mint pl. a testtömeg, testzsír vagy testvíz mérések eszközöket jelentenek Önnek, amelyeket az egészséges életmód részeként használhat fel. Mivel a rövid ideig tartó ingadozások szokásosnak mondhatók, javasoljuk, hogy a súlya alakulását időben kövesse, és ne csak egy nap mérésére alapozzon.
**A publikált testvíz %-ok csak útmutatóul szolgálnak. A diéta vagy testedzési program elkezdése előtt mindig ki kell kérni szakorvos tanácsát.**

**MIÉRT KELL ISMERNEM AZ IZOMTÖMEGET?** Az American College of Sports Medicine (ASCM) kutatásai szerint a a sovány izomtömeg kb. 50 százalékkal csökkenthet 20 és 90 éves kor között. Ha semmit nem tesz a veszteség helyettesítése érdekében, akkor izmot veszít és testzsírt növel. Testsúly-csökkentés során is fontos tudni az izomtömeg %-ot. Nyugalmi állapotban a test kb. 110 további kalóriát éget el minden egyes megszerzett kilogramm izom után. Az izomnövelés néhány előnye:
- Megfordítja az életkorral járó erő, csontsűrűség és izomtömeg csökkenést
- Fenntartja a rugalmas izületeket
- Egészséges diétával kombinálva vezeti a testtömeg csökkentést.

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. A terhes nők csak a súlyfunkciót használhatják.
**FIGYELMEZTETÉS: Ne használja a terméket, ha szívritmus-szabályzóval vagy egyéb beépített orvosi műszerrel rendelkezik. Kétség esetén forduljon orvosához.**

**MIT JELENT AZ ÉN BMI-ÉRTÉKEM?** A testtömeg index (BMI) súly-magasság index, amelyet gyakran használnak a felnőttek alultáplált, túlsúlyos vagy kövér kategóriába történő besorolásához. Ez a mérleg kiszámolja az Ön BMI értékét. Az alábbi ábrán és táblázatban található BMI kategóriákat elismeri a WHO (Egészségügyi Világszervezet), és az Ön BMI értékének értelmezésére használhatók.

A BMI kategóriája az alábbi táblázattal azonosítható.

| BMI kategória: | BMI érték értelme | Kifejezetten a BMI-re alapuló egészségi kockázat |
|---|---|---|
| <18.5 | Alultáplált | Mérsékelt |
| 18.6 - 24.9 | Normál | Alacsony |
| 25 - 29.9 | Túlsúlyos | Mérsékelt |
| 30+ | Kövér | Magas |

**FONTOS:** Ha az ábra/táblázat azt mutatja, hogy az Ön súlya kívül esik a „normál" súlytartományom, mielőtt bármit is tenne, forduljon orvoshoz. A BMI osztályozások csak felnőttek számára (több mint 20 év) készültek.

**ALAP METABOLIKUS RÁTA (BMR) –MIT JELENT?** Az alap metabolikus ráta (BMR) a test által nyugalmi állapotban a normális testfunkciók fenntartásához felhasznált, becsült energia (kalóriában mérve). Ez a folyamatos munka kb. 60-70 %-át teszi ki a test által felhasznált kalóriának és magában foglalja a szívműködést, légzést és a testhőmérséklet fenntartását. A BMR-t számos tényező befolyásolja, ezek közé tartozik az életkor, a testtömeg, testmagasság, nem, étkezési és testgyakorlási szokások.

**KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK**
**Pontosan hogyan mérik a testzsírt és a testvizet?** Ez a Salter mérleg a BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Bioelektromos impedancia elemzés) mérési módszert használja. A mérleg a lábakon és a testen keresztül kis erősségű áramot vezet át. Ez az áram könnyen áthalad a nagyobb nedvességtartalmú zsírmentes izomszöveten, azonban nehezen halad át a zsírszöveten. Ezért a test impedanciájának (vagyis az árammal szembeni ellenállásának) megmérésével meghatározható az izom mennyisége.Ebből megbecsülhető a zsír és víz mennyisége.

**Méréskor milyen áramerősség halad át rajtam? Biztonságos?** Az áramerősség kisebb, mint 1mA, amely nagyon kevés és tökéletesen biztonságos. Nem lehet érzékelni. Kérjük jegyezze meg, hogy ezt az eszközt nem használhatják beépített elektromos orvosi eszközzel, például szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek, mert fennáll a beépített orvosi eszköz károsodásának esélye.

**Ha a testzsír és testvíz százalékot különböző napszakokban mérem, az értékek jelentősen eltérnek. Melyik érték a helyes?** A testzsír százalék mérés a test víztartalmának függvényében változik, a test víztartalma pedig a nap folyamán változik. Nincs jó vagy rossz idő a mérés elvégzésére, de törekedjen arra, hogy a méréseket rendszeres időközönként végezze el, amikor úgy véli, hogy teste megfelelően hidratált. Ne végezzen méréseket fürdés vagy szauna után, intenzív edzést után vagy 1-2 órán belül a nagyobb mennyiségű élelmiszer- vagy italfogyasztást követően.

**Barátomnak egy másik gyártó által gyártott testtömeg analizátora van. Amikor azt használtam, különböző eredményt adott a testzsír mérés. Miért van ez?** Különböző testzsír analizátorok a test különböző részeit mérik és különböző matematikai algoritmusokat használnak a testzsír-százalék algoritmus kiszámolásához. A legjobb tanács az, ha nem veti össze a különböző készülékeket, hanem mindig ugyanazt a készüléket használja a változások nyomon követéséhez.

**Hogyan értelmezzem a testzsír- és a testvíz százalék értéket?** Kérjük, tekintse meg a termékhez mellékelt testzsír- és testvízszázalék táblázatot. A táblázat alapján eldöntheti, hogy az Ön testzsír és testvíz százalék értéke (az életkorhoz és a nemhez viszonyítva) az egészséges kategóriába tartozik-e.

**Mit tegyek, ha a testzsír értékem nagyon „magas"?** A megfelelő diéta, folyadékbevitel és edzésprogram csökkenti a testzsír-százalékot. Egy ilyen program elkezdése előtt ki kell kérni szakorvos tanácsát.

**Miért különbözik ennyire a férfiak és a nők testzsír-százaléka?** A nők természetes módon nagyobb mennyiségű zsírral rendelkeznek, mert testfelépítésük különböző. A nagyobb mennyiségű zsír a terhesség, szoptatás stb. során is szükséges.

**Mit tegyek, ha a testvíz értékem „alacsony"?** Gondoskodjon róla, hogy mindig elegendő vizet igyon és dolgozzon azon, hogy zsírszázaléka az egészséges tartományba essen.

**Miért kerüljem a testzsíranalizátoros mérleg használatát terhesség közben?** Terhesség közben a női test összetétele jelentősen megváltozik a fejlődő gyermek táplálása érdekében. Ilyen körülmények mellett a testzsír-százalék értékek pontatlanok és félrevezetők lehetnek. A terhes nők ebből kifolyólag csak a súlyfunkciót használhatják.

**HASZNÁLAT ÉS GONDOZÁS** Mindig ugyanarra a felületre helyezett ugyanazon mérlegen méretkezzen. Ne hasonlítsa össze a mért eredményt más mérlegeken mért eredménnyel, mert a gyártói tűréshatárok miatt az értékek eltérők lehetnek.
• A legnagyobb pontosság és ismételhetőség elérése érdekében a mérleget helyezze kemény, vízszintes felületre. • Naponta mindig ugyanakkor méretkezzen, ruha és lábbeli nélkül. Például kiváló időpont a reggeli méretkezés. • A mérleg felfele vagy lefele kerekít a legközelebbi értékre. Ha kétszer méretkezik és két különböző értéket kap, az Ön súlya a két érték között van. • A mérleget nedves ronggyal tisztítsa. Ne használjon tisztítószereket. • A mérlegbe nem kerülhet víz, mert az károsíthatja az elektronikát. • Mivel a mérleg precíziós műszer, kezelje óvatosan. Ne ejtse el, és ne ugorjon rá. • Figyelmeztetés: a mérőlap nedvesen csúszóssá válhat.

**HIBAKERESÉSI ÚTMUTATÓ** Mezítláb kell a mérlegre állnia, ha testzsír és össztestvíz méréseket kíván végezni. • A talpán lévő bőr állapota befolyásolhatja a mérést. A legpontosabb és legkövetkezetesebb mérés érdekében egy nedves ruhával törölje meg a talpát, és még enyhén nedves állapotban lépjen a mérlegre.

**FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK**

| | |
|---|---|
| **Lo** | cserélje ki az elemet. |
| **O-Ld** | A súly meghaladja a maximális teljesítményt. |
| **Err** | tartományon kívül, helytelen működés vagy a láb nem érintezik megfelelően. Instabil súly. Álljon mozdulatlanul. |

**MŰSZAKI LEÍRÁS**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Atléta mód = 15-50 év |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % testzsír |
| 6 - 100 év | d = 0.1 % testvíz |
| Férfi/Nő | d = 0.1 % izomtömeg |
| 12 felhasználói memória | d = 1 kcal BMR |
| Gyerek üzemmód = 6-12 év | |

**WEEE-MAGYARÁZAT** Ez a jelölés azt jelzi, hogy ezt a terméket az Európai Unióban nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. Az ellenőrizetlen hulladékkezelésből származó környezeti vagy egészségügyi kár elkerülése végett, és a tárgyi készletek fenntartható kezelése jegyében felelősségteljesen hasznosítsa újra. A használt eszköz visszaküldéséhez kérjük, használja a visszaküldő és gyűjtő rendszereket, vagy lépjen kapcsolatba azzal a forgalmazóval, ahonnan a készüléket vásárolta. A terméket ezek a szolgáltatók környezetvédelmileg biztos újrahasznosító helyre viszik.

**ELEMEKRE VO NATKOZ Ó IRÁNYELV** Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemek nem dobhatók háztartási hulladék közé, mivel olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek károsak lehetnek a környezetre és az egészségre. Kérjük, vigye a használt elemeket a kijelölt gyűjtőhelyre.

**15 ÉV GARANCIA** Az FKA Brands Ltd a termék vásárlásától számított 15 évig garantálja annak anyag- és megmunkálásbeli hibáktól való mentességét az alább felsorolt esetek kivételével. Az FKA Brands Ltd termékgaranciája nem vonatkozik a helytelen használat és a nem megfelelő kezelés által okozott károkra; a balesetekre; a nem hivatalos kiegészítők csatlakoztatására; a termék módosítására; valamint semmilyen más olyan körülményre, amely kívül esik az FKA Brands Ltd hatáskörén. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket az Egyesült Királyságban vagy az Európai Unióban vásárolták és üzemeltetik. A garancia nem vonatkozik olyan termékekre, amelyeket módosítani vagy adaptálni kell ahhoz, hogy más országban is működjenek, mint amelyikhez tervezték, gyártották, jóváhagyták és/vagy engedélyezték, valamint nem vonatkozik olyan termékek javítására sem, amelyek ilyen jellegű módosítás miatt károsodtak. Az FKA Brands Ltd nem vállal felelősséget az eseti, következményes vagy különleges okból bekövetkező károkért. Amennyiben a termék garanciális szervizelésére van szükség, a terméket a dátumot tartalmazó nyugtával (a vásárlás bizonyítékaként) együtt küldje vissza bérmentesítve a helyi szervizközpontba. Az átvételt követően az FKA Brands Ltd megjavítja vagy kicseréli a terméket, és bérmentesítve visszaküldi Önnek. A garancia kizárólag a Salter Szervizközponton keresztül érvényesíthető. Ha a terméket nem a Salter Szervizközponttal szervizelteti, a garancia érvényét veszti. Ez a garancia nem befolyásolja az Ön jogszabály által biztosított jogait. A helyi Salter Szervizközpontot a **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres** weboldalon keresheti meg

CZ **ULTIMATE PŘESNOST** Tato váha Salter Ultimate Accuracy pracuje s 50 g odstupňováním pro přesné vážení.

**NA JAKÉM PRINCIPU TATO VÁHA SALTER PRACUJE?** Váha Salter používá technologii BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioelektrické impendance), která do těla vysílá nepatrný elektrický impuls, jež rozlišuje tuk od beztukové hmoty. Tento elektrický impuls neucítíte a je zcela bezpečný. Kontaktu s tělem je dosaženo polštářky z nerezové oceli na ploše váhy. Tato metoda současně měří vaši tělesnou hmotnost, tělesný tuk, celkový obsah vody v těle, index tělesné hmotnosti (BMI), bazální metabolický výdej (BMR) a svalovou hmotu. Získáte tak přesnější údaje o svém celkovém zdraví a kondici. Váha rovněž zobrazuje hmotnost, množství tuku v těle a celkové množství vody v těle u dětí a mládeže ve věku 6-17 let. Pro toto věkové rozmezí se nezobrazuje svalová hmota, index tělesné hmotnosti (BMI) a bazální metabolický výdej (BMR). Váha může uložit osobní data až 12 uživatelů. Váhu lze použít nejen jako analyzátor, ale také jako běžnou váhu.

**NOVÁ FUNKCE!** Tuto váhu můžete snadno ovládat pouhým sešlápnutím. Po její inicializaci lze váhu snadno obsluhovat postavením se na vážící plochu - už žádné čekání!

**PŘÍPRAVA VÁHY** **1.** Otevřete schránku na baterie na spodní straně váhy. **2.** Vyjměte izolační podložku zpod baterie (pokud je vložená) nebo vložte baterie a respektujte přitom značky polarity (+ a -) uvnitř přihrádky na baterie. **3.** Zavřete schránku na baterie. **4.** Tlačítkem na spodní straně váhy si zvolte měrnou jednotku (kg, anglických kamenů nebo liber). **5.** Pro použití na koberci nasaďte přiložené nožky na koberec. **6.** Postavte váhu na pevný vodorovný povrch.

**INICIALIZACE VÁHY** **1.** Nohou sešlápněte plochu váhy a znovu nohu sundejte. **2.** Zobrazí se '**0.0**'. **3.** Váha se vypne a poté je připravena k použití.
**Tento proces inicializace musí být vždy po přesunutí váhy zopakován.**
**Za ostatních okolností se přímo postavte na váhu.**

**POUŽITÍ VÁHY** **1.** Postavte se na váhu a stůjte nehybně, dokud váha nevypočítá vaši hmotnost. **2.** Zobrazí se vaše hmotnost. **3.** Sestupte z váhy. Na několik sekund se zobrazí vaše váha. **4.** Váha se vypne.

**VLOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ**
1. Zapněte váhu stisknutím tlačítka ⏻.
2. Když začne blikat číslo uživatele, zvolte číslo uživatele stisknutím tlačítka ^ nebo v. Svou volbu potvrďte stisknutím tlačítka ◉.
3. Začne blikat symbol pro muže nebo ženu. Stisknutím tlačítka ^ vyberte odpovídající symbol a potvrďte tlačítkem ◉.
4. Začne blikat nastavení věku. Pomocí tlačítka ^ nebo v nastavte svůj věk a potvrďte stisknutím tlačítka ◉.

**Režim "dítě":** Pokud je zvolený věk 6-12 let, automaticky se zvolí režim "dítě". Na displeji se zobrazí ikona dítěte (viz níže).
**Poznámka:** V režimu "dítě" se zobrazuje pouze hmotnost, tělesný tuk a množství vody v těle.
5. Začne blikat nastavení výšky. Pomocí tlačítka ^ nebo v nastavte svou výšku a potvrďte stisknutím tlačítka ◉.

**Režim "sportovec":** Pokud je zvolený věk mezi 15 a 50 lety, je k dispozici režim "sportovec". Režim "sportovec" vyberte stisknutím tlačítka ^ dokud se nezobrazí ✨ potom potvrďte tlačítkem ◉. Za sportovce se považuje člověk, který se věnuje intenzivní fyzické aktivitě přibližně 12 hodin týdně a jehož klidová tepová frekvence je přibližně 60 úderů za minutu a méně.
6. Na displeji se zobrazí vaše nastavení, potom se vypne. Paměť je nastavena.
7. Opakujte tento postup pro druhého uživatele, nebo když chcete změnit uživatelské údaje.

**Poznámka:** Když chcete aktualizovat nebo přepsat uložené údaje, postupujte stejným způsobem a proveďte požadované změny.

**MĚŘENÍ HMOTNOSTI A TĚLESNÉHO TUKU**
Postavte váhu na rovný povrch.
1. Stiskněte tlačítko ⏻.
2. Tlačítkem ^ nebo v zvolte číslo uživatele.
3. POČKEJTE, dokud se na displeji nepotvrdí vaše osobní údaje a displej se nevynuluje.
4. Když displej ukazuje nulu, stoupněte si HOLÝMA NOHAMA na váhu a klidně stůjte. Dbejte na to, aby vaše nohy měly dobrý kontakt s dvěma kovovými destičkami na plošině váhy. Vaše nohy budou zakrývat displej.
5. Po několika vteřinách uslyšíte pípnutí. Sestupte z váhy.
6. Zobrazí se vaše hmotnost, procento tuku v těle, procento vody v těle, procento svalové hmoty, index tělesné hmotnosti (BMI) a bazální metabolický výdej (BMR).

**MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE – CO TO ZNAMENÁ?**
Lidské tělo se mimo jiné skládá z určitého množství tuku. Ten je nezbytný pro zdravé, funkční tělo – odpružuje klouby a chrání životně důležité orgány, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, skladuje vitamíny a je zásobou energie v případě nedostatku jídla.

Přílišné množství tuku v těle, ale i nedostatečné množství tuku v těle může škodit zdraví. Pouhým pohledem do zrcadla je velmi těžké odhadnout, kolik tuku v těle máme. Proto je důležité měřit a monitorovat podíl tuku v těle.
Podíl tuku v těle je přesnějším ukazatelem tělesné kondice než samotná hmotnost – rozložení úbytku na váze by mohlo znamenat, že ztrácíte svalovou tkáň a ne tuk – i když váha ukazuje "normální hmotnost", můžete mít vysoký podíl tuku v těle.

**ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE**

**PROCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U CHLAPCŮ***

| Věk | Nízký | Optimální | Průměrný | Vysoký |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 - 19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**PROCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U DÍVEK***

| Věk | Nízký | Optimální | Průměrný | Vysoký |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**PROCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U MUŽŮ****

| Věk | Nízký | Optimální | Průměrný | Vysoký |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**PROCENTUÁLNÍ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE U ŽEN****

| Věk | Nízký | Optimální | Průměrný | Vysoký |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Zdroj: Čerpáno z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice: "Body fat reference curves for children" („Referenční křivka množství tuku v těle u dětí"). International Journal of Obesity (Mezinárodní žurnál o obezitě) (2006) 30, 598–602.
**Zdroj: Čerpáno z: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, a Yoichi Sakamoto "Healthy percentage body fat ranges: („Zdravé procentuální podíly tuku v těle:) an approach for developing guidelines based on body mass index1–3" (postup při rozvoji směrnic založených na indexu tělesné hmotnosti 1–3"). Am J Clin Nutr 2000; 72:694–701.
**Publikované podíly tuku v těle jsou určeny pouze jako ilustrace. Před započetím jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.**

**MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE – PROČ JE MĚŘIT?**

Voda v těle je nejdůležitější komponentem tělesné hmotnosti. Představuje více než polovinu celkové hmotnosti a téměř dvě třetiny beztukové hmoty (což jsou především svaly). Voda plní v těle řadu důležitých úkolů: Všechny buňky v těle, ať se jedná o kůži, žlázy, svaly, mozek nebo cokoli jiného, jsou schopné fungovat pouze pokud mají dostatek vody. Voda také hraje nezbytnou roli při regulaci tělesné teploty, především formou perspirace. Kombinace hladiny vody a tuku v těle se může zdát „normální", výše hydratace těla však nemusí být postačující pro zdravý životní styl.

**ZDRAVÉ ROZMEZÍ MNOŽSTVÍ VODY V TĚLE**

**GRAF VODY V TĚLE*****

| | Rozmezí procentuálního podílu tuku v těle | Optimální rozmezí procentuálního podílu vody v těle |
|---|---|---|
| Muži | 4 až 14% | 70 až 63% |
| | 15 až 21% | 63 až 57% |
| | 22 až 24% | 57 až 55% |
| | 25 a přes | 55 až 37% |
| Ženy | 4 až 20% | 70 až 58% |
| | 21 až 29% | 58 až 52 % |
| | 30 až 32 % | 52 až 49% |
| | 33 a přes | 49 až 37% |

*** Zdroj: Čerpáno z Wang & Deurenberg: "Hydratace tělesné hmoty prosté tuků". Americký Journal Clin Nutr 1999, 833-841.

Pro osoby užívající atletický režim: berte na vědomí, že atleti mohou mít v závislosti na druhu sportu či činnosti nižší množství tuku v těle a vyšší množství vody v těle než je zobrazeno shora. Výsledky měření množství vody v těle jsou ovlivněny i proporcí tuku a svalů v těle. Pokud je proporce tuku v těle vysoká nebo proporce svalů nízká, výsledky měření množství vody v těle bývají zpravidla nízké.
Je důležité pamatovat, že míry jako jsou tělesná hmotnost, množství tuku v těle a množství vody v těle jsou pomůcky používané jako součást zdravého životního stylu. Jelikož krátkodobé fluktuace jsou běžné, doporučujeme zaznamenávat pokrok v průběhu času a nesoustředit se na výsledky z jediného dne.
Publikované podíly vody v těle jsou určeny pouze jako ilustrace.
**Před započetím jakéhokoli dietního či cvičebního programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.**

**PROČ JE DOBRÉ ZNÁT SVÉ MNOŽSTVÍ SVALOVÉ TKÁNĚ?** Podle Amerického vědeckého institutu American College of Sports Medicine (ASCM) se může množství svalové tkáně ve věku od 20 do 90 snížit o téměř 50%. Pokud tuto ztrátu nijakým způsobem nenahrazujete, ztrácíte svaly a nabýváte tuky. Procentuální podíl svalové tkáně je důležité znát i při snižování hmotnosti. Tělo v klidu spaluje zhruba další 110 kalorií za každý kilogram nabytého svalu. Některé z výhod zvýšení množství svalové tkáně jsou:

- Odvrátit s věkem spojený úbytek na síle, v hustotě kostí a množství svalové tkáně
- Udržování pohyblivosti kloubů
- Snižování hmotnosti ve spojení se zdravou stravou.

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.Těhotné ženy by měly používat pouze funkci k měření hmotnosti.
**UPOZORNĚNÍ:Pokud máte kardiostimulátor nebo jinou lékařskou pomůcku, výrobek nepoužívejte. Pokud jste na pochybách, poraďte se s lékařem.**

**CO ZNAMENÁ MOJE HODNOTA BMI?** Index tělesné hmotnosti (BMI) je měřítko poměru hmotnosti k výšce, jež se obecně používá k určování podváhy, nadváhy a obezity u dospělých. Tato váha vám vypočítá vaši hodnotu BMI. Kategorie BMI v tomto grafu a tabulce jsou uznávané Světovou zdravotnickou organizací a můžete je používat k výkladu své hodnoty BMI.

Svou kategorii BMI můžete určit pomocí této tabulky.

| Kategorie BMI | Význam hodnoty BMI | Zdravotní riziko založené pouze na BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Podváha | Průměrné |
| 18.6 - 24.9 | Normální váha | Nízké |
| 25 - 29.9 | Nadváha | Průměrné |
| 30+ | Obezita | Vysoký |

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud tato graf/tabulka ukazuje, že se vaše hmotnost pohybuje mimo 'normální' zdravé hmotnostní rozmezí, obraťte se na svého lékaře, než podniknete jakékoli kroky. Klasifikace BMI platí pouze pro dospělé (osoby starší než 20 let).

**CO JE BAZÁLNÍ METABOLICKÝ VÝDEJ (BMR)?** Bazální metabolický výdej (BMR) je odhadované množství energie (počítané v kaloriích), kterou tělo v klidovém stavu vydává na udržování běžných tělesných funkcí. Tato průběžná práce představuje kolem 60-70 % kalorií, které tělo užívá, a zahrnuje práci srdce, dýchání a udržování tělesné teploty. BMR ovlivňuje množství faktorů, které zahrnují věk, hmotnost, výšku, pohlaví, stravovací a tělocvičné návyky.

**OTÁZKY A ODPOVĚDI**

**Jak přesně se množství tuku a vody v těle měří?** Tato váha Salter používá k měření metodu známou jako Analýza bioelektrické impedance (BIA).Do těla je skrz plosky nohou a nohy vysílán nepatrný elektrický proud.Tento proud snadno prochází beztukovou svalovou tkání, která má vysoký obsah tekutin, tukem však neprochází tak snadno. Měřením impedance těla (tj. odpor proudu) je tudíž možné určit množství svalové tkáně. Z toho lze poté odhadnout množství tuku a vody.

**Jaká je hodnota proudu, který mi během měření prostupuje tělem? Je to bezpečné?** Proud má méně než 1mA, což je zanedbatelná a zcela bezpečná hodnota. Ani tento proud neucítíte. Berte prosím na vědomí, že přístroj by neměly používat osoby s vnitřní elektronickou lékařskou pomůckou, jako je kardiostimulátor, jako patření proti narušení chodu tohoto přístroje.

**Když si měřím množství tuku a vody v různou denní dobu, hodnoty bývají velmi rozlišné. Která hodnota je správná?** Procentuální podíl tuku v těle se mění souvisle s množstvím vody v těle a toto množství se mění v průběhu dne.Neexistuje správný nebo špatný čas k měření, usilujte se však o měření v pravidelnou dobu, kdy se domníváte, že je vaše tělo normálně hydratovaný. Pokud možno neměřte hodnoty po koupeli nebo sauně, po intenzivním cvičení nebo 1-2 hodiny po jídle nebo požití většího množství tekutin.

**Můj přítel má analyzátor množství tuku v těle od jiného výrobce. Když jsem ji použil, naměřil mi jiné množství tuku v těle. Proč tomu tak je?** Různé analyzátory množství tuku v těle měří tuky v odlišných částech těla a používají odlišné matematické algoritmy k výpočtu procentuálního množství tuku v těle. Pro sledování změn je nejlepší nesrovnávat výsledky z různých přístrojů, ale pokaždé používat stejný přístroj.

**Jak si mám vyložit své naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle?** Porovnejte je s tabulkami množství tuku a vody v těle, která je součástí balení. Pomohou vám určit, zda naměřené hodnoty množství tuku a vody v těle spadají do zdravé kategorie (úměrně k vašemu věku a pohlaví).

**Co mám dělat, pokud je naměřené množství tuku v těle příliš „vysoké"?** Zdravá dieta, příjem tekutin a cvičební režim mohou snížit množství tuku v těle. Před započetím takového programu je nutné se vždy poradit se zdravotním odborníkem.

**Proč je takový rozdíl mezi procentuálním podílem tuku u mužů a žen?** Ženy mají přirozeně větší obsah tuku než muži, protože mají jinou tělesnou skladbou, připravenou na těhotenství, kojení atd.

**Co mám dělat, pokud je naměřené množství vody v těle příliš „nízké"?** Ujistěte se, že máte dostatečný příjem vody a usilujte se o dosažení zdravého podílu tuku v těle.

**Proč se mám vyvarovat použití váhy pro analýzu složení těla během těhotenství?**
Během těhotenství se tělesné složení značně mění za účelem podpory vyvíjejícího se dítěte. Za těchto okolností by mohly být hodnoty množství tuku v těle nepřesné a zavádějící. Těhotné ženy by tudíž měly používat pouze funkci k měření hmotnosti.

**RADY K POUŽITÍ A PÉČI** Vždy se važte na stejné váze a stejné podlaze. Neporovnávejte hmotnosti naměřené na různých vahách, protože mezi nimi budou z důvodu výrobních tolerancí určité rozdíly. • Postavením váhy na pevný, rovnoměrný povrch zajistíte větší přesnost a přesnější opakované vážení. • Každý den se važte ve stejnou dobu před jídlem a bez obuvi. Hned ráno je dobrá chvíle. • Váha zaokrouhluje hmotnost nahoru nebo dolů na nejbližší přírůstek. Pokud se zvážíte dvakrát a naměříte dvě různé hodnoty, vaše hmotnost leží mezi těmito dvěma čísly. • Čistěte váhu vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemické čistící prostředky. • Zamezte namočení váhy, protože to by mohlo poškodit elektronické části. • Pečujte o svou váhu s opatrností - je to precizní nástroj. Neupusťte ji a neskačte na ni. • Pozor: povrch může být za mokra kluzký.

**ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ** Při měření množství tuku v těle a celkového množství vody v těle musíte mít bosé nohy. • Stav kůže na plosce nohy může ovlivnit naměřené hodnoty. Než se postavíte na váhu, pro co nejpřesnější a nejvíce konzistentní hodnoty si otřete nohy vlhkým hadříkem a nechejte je trochu navlhčene.

**VÝSTRAŽNÁ HLÁŠENÍ**

| | |
|---|---|
| **Lo** | vyměňte baterii. |
| **O-Ld** | Hmotnost přesahuje maximální kapacitu. |
| **Err** | mimo rozmezí, nesprávný chod nebo nedostatečný kontakt nohou.Nestálá hmotnost. Stůjte nehybně. |

**TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Atletická postava = 15-50 let |
| 2'7" - 7'3" | d = 0.1 % množství tuku v těle |
| 6 - 100 let | d = 0.1 % množství vody v těle |
| Muž/žena | d = 0,1 % svalové hmoty |
| Paměť pro 12 uživatelů | d = 1 kcal BMR |
| Dětský režim = 6-12 let | |

**VYSVĚTLENÍ OEEZ** Tato značka udává, že výrobek nesmí být na území EU vyhazován s běžným domácím odpadem. Pro prevenci možného znečištění životního prostředí a újmě na zdraví osob nekontrolovaným odpadem recyklujte výrobek odpovědným způsobem, který podporuje obnovitelné použití surovin. Pokud chcete použitý výrobek vrátit, využijte prosím sběrného systému nebo se obraťte na prodejce, od kterého jste výrobek zakoupili. Ti mohou výrobek recyklovat způsobem bezpečným pro životní prostředí.

**POKYNY K BATERII** Tento symbol znamená, že baterie nesmí být likvidována vyhozením do domácího odpadu, protože obsahuje látky, jež mohou poškodit životní prostředí a zdraví. Za účelem likvidace baterii odevzdejte na určeném sběrném místě.

**15LETÁ ZÁRUKA** FKA Brands Ltd zaručuje, že tento produkt nemá žádné vady materiálu ani zpracování, a to po dobu 15 let od data nákupu, kromě výjimek uvedených níže. Záruka na produkt společnosti FKA Brands Ltd nezahrnuje záruku na škody způsobené nesprávným používáním nebo zneužíváním, v důsledku nehody, připojením neschváleného příslušenství, úpravou produktu nebo v důsledku jakýchkoli jiných podmínek, které společnost FKA Brands Ltd není schopna ovlivnit. Tato záruka platí, pouze pokud je produkt zakoupen a používán ve Velké Británii / Evropské unii. Tato záruka se nevztahuje na produkty, které vyžadují úpravu nebo přizpůsobení, aby bylo možné je používat v zemi jiné, než pro kterou byly určeny, vyrobeny, schváleny nebo povoleny, ani na opravy produktů poškozených takovými úpravami. Společnost FKA Brands Ltd není odpovědná za žádné náhodné, následné ani zvláštní škody. Chcete-li u svého produktu využít záručního servisu, odešlete jej poštou místnímu servisnímu středisku a přiložte k němu stvrzenku s uvedeným datem (jako doklad o koupi). Společnost FKA Brands Ltd váš produkt opraví nebo vymění (podle potřeby) a odešle vám jej zpět poštou. Záruka platí pouze při využití servisního střediska společnosti Salter. Provede-li servis tohoto produktu jiná osoba, než servisní středisko společnosti Salter, tato záruka pozbývá platnost. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva. Nejbližší servisní středisko společnosti Salter najdete na webu **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

TR **YÜKSEK HASSASİYET** Bu Salter Ultimate Accuracy Tartı, hassas kilo yönetimi için 50 gramlık artışlar özelliğine sahiptir.

**BU SALTER TARTISI NASIL ÇALIŞIYOR?** Bu Salter tartısı, vücuttan çok küçük bir elektrik akımı geçirerek yağ ile dokuyu ayırt eden BIA (Biyo Akım Direnci Analizi) teknolojini kullanmaktadır. Elektrik akımı hissedilmez ve tamamen zararsızdır. Vücut ile temas tartının üstündeki çelik yüzeylerle sağlanır.
Bu yöntem ağırlığınızı, vücut yağınızı, toplam vücut suyunuzu, BMI, Bazal Metabolizma Hızınızı ve kas kitlenizi aynı anda hesaplayarak genel sağlık ve formda olma durumunuza ilişkin daha doğru bilgi verir. Bu tartı ayrıca çocukların ve yaşı 6-17 arasında olan gençlerin de ağırlığını, vücut yağını ve toplam vücut suyunu görüntüler. Kas kitlesi, BMI (Vücut Kitle İndeksi) ve BMR (Bazal Metabolizma Hızı) bu yaş aralığı için görüntülenmez. Bu tartıda en çok 12 kişinin verileri kaydedilmektedir. Bu tartı analiz tartısı olmanın yanı sıra normal tartı olarak da kullanılabilir.

**YENİ ÖZELLİK!** Bu tartı üzerine çıktığınızda çalışma gibi kullanışlı bir özelliğe sahiptir. Bir defa başlatıldıktan sonra tartı hiç beklemeden üzerine çıktığınızda çalışacaktır!

**TARTINIZI HAZIRLAMA** **1.** Tartının altındaki pil bölmesini açın. **2.** Pilin (takılıysa) hemen altındaki izole edici şeridi sökün ya da kutup (+ ve -) işaretlerine dikkat ederek pilleri pil bölmesine yerleştirin. **3.** Pil bölmesini kapatın. **4.** Tartının altındaki düğmeyi kullanarak ağırlık modu için kg, st veya lb'yi seçin. **5.** Halıda kullanmak için tartıyla birlikte verilen halı ayaklığını takın. **6.** Tartıyı sağlam ve düzgün bir yüzeye yerleştirin.

**TARTINIZI BAŞLATMA** **1.** Platformun ortasına basın ve ayağınızı kaldırın. **2.** Ekranda '**0.0**' çıkar. **3.** Tartı kapanır ve kullanıma hazırdır.
**Tartı başka bir yere taşınırsa bu başlatma işleminin tekrar edilmesi gerekir. Kalan zamanlarda doğrudan tartıya çıkın.**

**TARTINIZI ÇALIŞTIRMA** **1.** Tartının üzerine çıkın ve kilonuz ölçülürken hiç kıpırdamadan durun. **2.** Ekranda kilonuz görüntülenir. **3.** Tartının üzerinden inin. Ekranda birkaç saniye süreyle kilonuz görüntülenir. **4.** Tartı kapanır.

**KİŞİSEL VERİ GİRİŞİ**

1. Tartıyı açmak için ⏻ düğmesine basın.
2. Kullanıcı numarası yanıp sönerken, ^ veya v düğmesine basarak bir kullanıcı numarası seçin. Seçiminizi onaylamak için ◉ düğmesine basın.
3. Erkek ve kadın sembolleri yanıp söner.
   Doğru sembol yanıp sönünceye kadar ^ düğmesine basın, ardından ◉ düğmesine basın.
4. Yaş ekranı yanıp söner.
   Yaşınızı ayarlamak için gerektiği şekilde ^ veya v düğmelerine basın, ardından ◉ düğmesine basın

**Çocuk Modu:** Yaş 6-12 arasında ayarlandığında, çocuk modu otomatik olarak seçilir. Aşağıdaki şekilde de gösterildiği gibi, küçük bir çocuk simgesi görüntülenir.
**Not:** Çocuk modunda, yalnızca ağırlık, vücut yağı ve vücut yağı görüntülenir.

5. Boy ekranı yanıp söner.
   Boyunuzu ayarlamak için gerektiği şekilde ^ veya v düğmelerine basın, ardından ◉ düğmesine basın.

**Sporcu Modu:** Yaş 15-50 arasında ayarlandığında, Atlet Modu kullanılabilir.
Atlet Modunu seçmek için ^ görüntülenene kadar 🏃 düğmesine basın, ardından ◉

düğmesine basın. Sporcu bir haftada yaklaşık 12 saat yoğun fiziksel etkinliğe katılan ve dinlenme halinde kalp hızı dakikada 60 vurum olan bir kişi olarak tanımlanır.
6. Ekranda ayarlarınız görüntülenir, ardından cihaz kapanır. Bellek ayarlanır.
7. İkinci bir kullanıcı için veya kullanıcı ayrıntılarını değiştirmek için bu yordamı tekrar edin.

**Not:** Belleğe alınmış verileri güncellemek veya üzerine yeni veriler yazmak için, gerekli değişiklikleri yaparak aynı prosedürü izleyin.

**AĞIRLIK VE VÜCUT YAĞI OKUMALARI**

Tartıyı sağlam ve düzgün bir yüzeye yerleştirin.
1. ⏻ düğmesine basın.
2. Kullanıcı numaranızı seçmek için ^ veya v düğmelerine basın.
3. Ekran kişisel verilerinizi yeniden doğrularken ve ardından sıfır okuması görüntülenene kadar BEKLEYİN.
4. Sıfır rakamı görüntülenirken, ÇIPLAK AYAKLA platforma çıkın ve ayakta bekleyin. Ayaklarınızın platformdaki 2 metal ped ile iyi temas etmesini sağlayın.
5. 2-3 saniye sonra, ağırlığınız görüntülenecektir.
6. Diğer okumalarınız alınırken, tartı üzerinde sabit kalın.
7. Ağırlığınız, ardından vücut yağ yüzdeniz, toplam vücut suyu yüzdeniz, kas kütle yüzdeniz, BMIve and Bazal Metabolik Hızınız (BMR) görüntülenir

**VÜCUT YAĞI NE DEMEKTİR?** İnsan vücudunun belirli bir yüzdesini yağlar oluşturur. Bu, sağlıklı ve hayati fonksiyonlarını yerine getiren bir vücut için gereklidir: eklemlerin çevresinde bulunur ve hayati organları korur, vücut ısısının dengelenmesine yardımcı olur, vitaminleri depolar ve yiyecek bulunamadığında vücudun kendi kendine yetmesini sağlar. Ancak, çok fazla yağ veya çok az yağ sağlığınız için tehlikeli olabilir. Aynaya bakarak vücudumuzda ne kadar yağ olduğunu anlamak zordur. İşte bu yüzden vücudunuzun yaz yüzdesini ölçmek ve takip etmek önemlidir. Vücut yağı yüzdesi yalnızca ağırlıktan daha iyi bir form ölçüsüdür. Kilo verdiğinizde yağ yerine kas kaybetmiş olabilirsiniz. Bu durumda tartıda "normal bir ağırlığa" sahip olsanız bile yağ yüzdeniz yüksek olabilir.

**NORMAL SAĞLIKLI VÜCUT YAĞI YÜZDESI ARALIĞI**

**ERKEK ÇOCUKLAR IÇIN VÜCUT YAĞ YÜZDESI ARALIĞI***

| Yaş | Düşük | İdeal | Orta | Yüksek |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 - 19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**KIZ ÇOCUKLAR IÇIN VÜCUT YAĞ YÜZDESI ARALIĞI***

| Yaş | Düşük | İdeal | Orta | Yüksek |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**ERKEKLER IÇIN VÜCUT YAĞ YÜZDESI ARALIĞI****

| Yaş | Düşük | İdeal | Orta | Yüksek |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**KADINLAR IÇIN VÜCUT YAĞ YÜZDESI ARALIĞI****

| Yaş | Düşük | İdeal | Orta | Yüksek |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Kaynak: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb ve AM Prentice'den alınmıştır. "Body fat reference curves for children" (Çocuklar için vücut yağı referans eğrileri).Uluslararası Obezite Dergisi (2006) 30, 598–602.
**Kaynak: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd ve Yoichi Sakamoto'dan alınmıştır. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass (Sağlıklı vücut yağ yüzdesi aralıkları: vücut kitle indeksine dayalı kılavuz belirleme yaklaşımı) dizin 1-3" Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Yayımlanan Vücut Yağ Yüzdesi aralıkları yalnızca rehberlik amaçlıdır. Beslenme ve egzersiz programlarına başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.**

**VÜCUTTAKİ SU MİKTARI NEDEN ÖLÇÜLÜR?** Vücuttaki su miktarı, vücut ağırlığının en önemli bileşenidir. Toplam ağırlığınızın yarısından fazlası ve vücut kitlenizin (ağırlıklı olarak kas) yaklaşık üçte ikisidir. Su vücutta önemli rollere sahiptir. İster deride, salgı bezlerinde, kaslarda, beyinde isterse de başka bir yerde olsun vücuttaki tüm hücreler yeterli su olduğunda işlevlerini yerine getirebilmektedir. Su aynı zamanda özellikle terleme yoluyla vücudun ısı dengesini düzenlemede hayati rol oynamaktadır. Ağırlık ve yağ ölçümünüzün kombinasyonu 'normal' görünebilir, ancak vücudunuzun nemlilik düzeyi sağlıklı bir yaşam için yeterli olmayabilir.

**NORMAL SAĞLIKLI VÜCUT SU MIKTARI YÜZDESI ARALIĞI**

**VÜCUT SU ÇIZELGESI*****

| | Vücut Yağı Yüzdesi Aralığı | Optimum Toplam Su Miktarı Yüzdesi Aralığı |
|---|---|---|
| Erkek | 4-14% | 70-63% |
| | 15-21% | 63-57% |
| | 22-24% | 57-55% |
| | 25 ve üzerindeki | 55-37% |
| Kadın | 4-20% | 70-58% |
| | 21-29% | 58-52 % |
| | 30-32 % | 52-49% |
| | 33 ve üzerindeki | 49-37% |

*** Kaynak: Wang & Deurenberg: "Yağsız vücut kitlesinde su oranı)".American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Sporcu Modunu kullananlar için: Yaptıkları spor veya aktivite türüne bağlı olarak sporcuların vücut yağ oranı yukarıda belirtilenden daha düşük ve su miktarları da daha fazla olabilir. Vücuttaki su miktarı ölçümleri vücuttaki yağ ve kas oranlarından etkilenir. Vücudun yağ oranı yüksekse veya kas oranı düşükse vücuttaki su miktarı düşük olma eğilimi gösterecektir. Vücut ağırlığı, yağ ve su miktarı gibi ölçümleri sağlıklı bir yaşam için yararlanabileceğiniz araçlar olarak düşünebilirsiniz. Kısa dönem değişiklikler normaldir. Bu nedenle günlük değerler yerine zaman içindeki değerleri takip etmenizi öneriyoruz.
Yayımlanan Vücut Su Yüzdesi aralıkları yalnızca rehberlik amaçlıdır.
**Beslenme ve egzersiz programlarına başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.**

**KAS KİTLEMİ NEDEN BİLMEM GEREKİYOR?** Amerikan Spor Hekimliği Kuruluna (ASCM) göre 20 – 90 yaşları arasında kas kitlesi yaklaşık yüzde 50 azalabilmektedir. Bu kaybı engellemek için bir şey yapmazsanız kas kaybedip yağınızı artırmış olursunuz. Kilo verirken kas kitlenizin yüzdesini bilmeniz de önemlidir. Hareket etmezken vücut kazanılan her 1000 gram kas için fazladan 110 kalori yakmaktadır. Vücudun kasının artırmanın pek çok avantajı bulunmaktadır:
- Yaşla birlikte azalan güç, kemik yoğunluğu ve kas kitlesini tersine çevirmenizi sağlar.
- Eklemlerin esnekliğini korumanızı sağlar.
- Sağlıklı bir yeme alışkanlığı ile kilo vermeye yardımcı olur.

Bu ürün yalnızca evde kullanım amaçlıdır. Hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.
**DİKKAT: Üzerinizde kalp pili veya başka bir tıbbi aygıt takılıyken bu ürünü kullanmayın. Herhangi bir konuda şüpheniz varsa doktorunuza danışın.**

**BMI DEĞERIM NE ANLAMA GELIYOR?** Vücut Kitle İndeksi (BMI), çoğunlukla yetişkinlerde zayıf, şişman ve obez olma durumunun sınıflandırılması için kullanılan kilo-boy indeksidir. Bu tartı sizin BMI değerinizi hesaplar. Aşağıdaki çizelge ve tabloda gösterilen BMI kategorileri WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından tanınmıştır ve BMI değerinizi yorumlarken bunlara başvurabilirsiniz.

BMI kategoriniz aşağıdaki tablo kullanılarak belirlenebilir.

| BMI Kategorisi | BMI Değerinin Anlamı | Yalnızca BMI'ya Dayalı Sağlık Riski |
|---|---|---|
| <18.5 | Zayıf | Orta |
| 18.6 - 24.9 | Normal | Düşük |
| 25 - 29.9 | şişman | Orta |
| 30+ | obez | Yüksek |

**ÖNEMLİ:** Çizelgeye/tabloya göre 'normal' sağlıklı kilo aralığının dışındaysanız herhangi bir şey yapmadan önce doktorunuza danışın. BMI sınıflandırmaları yalnızca yetişkinler (20 yaş ve üstü) içindir.

**BAZAL METABOLİK HIZ (BMR) – NE ANLAMA GELİYOR?** Bazal Metabolik Hızınız (BMR), dinlenme sırasında normal vücut fonksiyonlarınızı devam ettirmek için harcanan enerjiye (kalori cinsinden) dair bir tahmindir. Bu sürekli çalışma vücudun kullandığı kalorilerin yaklaşık %60-70'ini oluşturur ve kalbinizin atması, solunum ve vücut sıcaklığını koruma gibi eylemleri içerir. BMR'niz yaş, kilo, cinsiyet, diyet ve egzersiz alışkanlıkları gibi bir dizi etmenden etkilenir.

**SORU VE YANITLAR**

**Vücudumdaki yağ ve su miktarı ölçümü ne kadar doğru?** Bu Salter Tartısında Bioelektrikli Akım Direnci Analizi (BIA) olarak bilinen ölçüm yöntemi kullanılmaktadır. Ayaklarınız ve bacaklarınızdan vücudunuza çok kısa süreyle akım verilir. Bu akım yüksek derece akışkan olan kas dokusundan kolayca geçer, ancak yağ dokusundan kolay geçmez. Bu nedenle de vücudunuzun akım direncini ölçerek kas miktarı belirlenebilir. Buradan yağ ve su miktarı tahmin edilebilir.

**Ölçüm yapıldığında vücudumdan ne kadar akım geçiyor? Peki güvenli mi?** Akım 1mA'dan daha azdır ki bu çok küçük bir değerdir ve tamamen güvenlidir. Bu değer hissedilmez. Yine de bu aygıtın vücudunda kalp pili gibi bir elektronik tıbbi aygıt takılı biri tarafından kullanılmaması gerekir.

**Gün içerisinde farklı saatlerde vücut yağımı ve suyu ölçersem değişkenlik gösterebiliyor. Hangi değer doğru?** Vücut yağ yüzdesi değeriniz vücut su içeriğine göre değişiklik göstermektedir ki bu da gün içinde değişmektedir. Gün içerisinde ölçüm yapmak için doğru veya yanlış zaman yoktur, ancak vücudunuzdaki su miktarının normal düzeyde olduğunu düşündüğünüz normal bir saatte ölçüm yapın. Banyo veya sauna sonrası, yoğun egzersiz sonrası veya sıvı aldıktan ya da yemek yedikten sonra 1-2 saat içinde ölçüm yapmayın.

**Arkadaşımda başka bir üreticinin Vücut Yağı Analiz Cihazı var. Orada ölçüm yaptığımda farklı bir vücut yağı değeri çıktı. Neden?** Farklı Vücut Yağı Analiz cihazları vücut yağı yüzdesini hesaplamak için vücudun farklı bölgelerinden ölçüm yapar ve farklı matematik algoritmaları kullanır. Önerimiz cihazları birbiriyle kıyaslamayıp değişiklikleri tek bir cihazdan takip etmenizdir

**Vücut yağı ve su yüzdesi değerlerini nasıl yorumlamalıyım?** Lütfen ürünle birlikte verilen Vücut Yağı ve Su oranı tablolarına bakın. Vücut yağınızın ve suyunuzun sağlıklı bir kategoriye girip girmeyeceği konusunda (yaşınıza ve cinsiyetine göre) size yol göstereceklerdir.

**Vücut yağ değerim çok 'yüksekse' ne yapmam gerekir?** Doğru bir yemek düzeni, sıvı alımı ve egzersiz programı vücudunuzdaki yağ oranının düşmesini sağlayabilir. Böyle bir programa başlamadan önce profesyonel tıbbi danışma hizmeti alınması gereklidir.

**Erkek ve kadınların vücut yağ yüzdesi neden bu kadar farklı?** Kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek bir yağ yüzdesine sahiptir, çünkü hamilelik, emzirme gibi dönemlerde vücutları farklı şekilde çalışmaktadır.

**Vücut su yüzdem 'düşükse' ne yapmam gerekir?** Yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun ve yağ yüzdenizi sağlıklı bir aralığa çekmeye çalışın.

**Hamileyken neden Vücut Analiz Tartısını kullanmamam gerekiyor?** Hamilelik sırasında çocuğun gelişimini desteklemek üzere kadının vücut bileşimi büyük oranda değişmektedir. Bu şartlar altında vücut yağ yüzdesi değerleri yanlış ve yanıltıcı olabilir. Bu nedenle hamile kadınların yalnızca ağırlık ölçme fonksiyonunu kullanmaları gerekmektedir.

**KULLANIM VE BAKIM ÖNERİLERİ** Her zaman aynı tartıyı aynı yere yerleştirerek tartılın. Üretim toleransları nedeniyle farklı tartılar farklı sonuçlar verebileceğinden, bir tartıda ölçtüğünüz ağırlığı başka bir tartının sonucuyla karşılaştırmayın.
• Tartınızı sert ve düz bir zemine yerleştirmeniz en doğru sonuçları almanızı ve sonuçların tutarlı olmasını sağlar. • Her gün aynı saatte, yemekten önce ve üzerinizde kıyafet olmadan tartılın. Örneğin, sabahları uyandığınızda ilk iş olarak tartılabilirsiniz. • Tartınız sonucu yukarı veya aşağı en yakın sayıya yuvarlar. Eğer iki kez tartılır ve ikisinde de farklı sonuçlar alırsanız, ağırlığınız bu iki değerin arasında bir değerdir. • Tartınızı nemli bir bezle temizleyin. Kimyasal temizleyiciler kullanmayın. • Tartınızın su almasına izin vermeyin, aksi halde elektronik parçaları zarar görür. • Tartınızı dikkatli kullanın. Hassas çalışan bir cihazdır. Düşürmeyin veya üzerine atlamayın. • Uyarı: platform ıslak durumdayken kayganlaşabilir.

**SORUN GİDERME KILAVUZU** Vücut yağı ve toplam su miktarı ölçümlerini yaparken tartıya çıplak ayakla çıkmanız gerekir. • Ayak tabanlarınızdaki derinin durumu okumayı etkileyebilir. En doğru ve tutarlı okumayı yapmak için ayaklarınızı nemli bir bezle silin ve tartıya çıkmadan önce biraz nemli bırakın.

**UYARI GÖSTERGELER**

**Lo** pili değiştirin.
**O-Ld** Ağırlık maksimum kapasiteyi aşıyor.
**Err** aralık dışı, yanlış çalıştırma veya ayak teması yetersiz. Ağırlık sabit değil. Hareket etmeyin.

**TEKNİK ÖZELLİKLER**

80 cm - 220 cm
2'7" - 7'3"
6 - 100 yaş
Kadın/Erkek
12 kullanıcı belleği
Çocuk modu = 6-12 yaş
Sporcu modu = 15-50 yaş
d = 0,1 % vücut yağı
d = 0,1 % vücut su miktarı
d = 0,1 % kas kütlesi
d = 1 kcal BMR

**WEEE AÇIKLAMASI** Bu işaret bu ürünün AB genelinde diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Kontrolsüz atığın çevre veya insan sağlığına olası zararları engellemek için sorumlu bir şekilde geri dönüştürülmesini ve malzeme kaynaklarının sürdürebilir şekilde yeniden kullanılmasını sağlayın. Kullanılmış aygıtınızı iade etmek için lütfen iade sistemlerini kullanın veya ürünü satın aldığınız perakende satış noktasıyla görüşün. Kendileri bu ürünü çevreye zarar vermeyecek şekilde geri dönüştürülmek üzere gerekli yere gönderebilirler.

**PIL DIREKTIFI** Bu sembol, çevreye ve sağlığa karşı zararlı olabilen maddeler içerebileceği için pillerin ev atığıyla atılmaması gerektiği gösterir. Lütfen, pilleri belirtilen toplama noktalarına atın.

**15 YIL GARANTİ** FKA Brands Ltd şirketi, bu ürünün malzeme ve işçiliğindeki kusurlara karşı, satın alma tarihinden itibaren 15 yıl boyunca garanti hizmeti sunar. Bu FKA Brands Ltd ürün garantisi yanlış kullanım veya amacı dışında kullanım, kaza, onaysız herhangi bir aksesuarın takılması, ürünün değiştirilmesi veya FKA Brands Ltd şirketinin kontrolü dışındaki diğer başka koşullardan kaynaklanan hasarları kapsamaz. Bu garanti, ürünün sadece İngiltere / Avrupa Birliği sınırları içinde satın alınması ve çalıştırılması durumunda geçerlidir. Tasarlanmış, üretilmiş, onaylanmış ve/veya yetkilendirilmiş olduğu ülke dışındaki herhangi bir ülkede çalıştırılabilmesi için değişiklik veya uyarlama gerektiren bir ürünün veya bu değişikliklerden dolayı hasar görmüş ürünlerin onarılması bu garantinin kapsamına dahil değildir. FKA Brands Ltd her türlü tesadüfi, dolaylı ya da özel hasardan sorumlu tutulamaz. Ürününüzle ilgili garanti hizmeti alabilmek için lütfen (satın alma delili olarak) üzerinde tarih bulunan satış fişinizle birlikte, posta ücreti ödenmiş şekilde ürünü size en yakın servis merkezine ulaştırın. Ürünü teslim aldıktan sonra, FKA Brands Ltd ürününüzü uygunluğuna göre onaracak ya da değiştirecek ve size posta ücreti ödenmiş olarak geri gönderecektir. Garanti hizmeti sadece Salter Servis Merkezi üzerinden sağlanmaktadır. Salter Servis Merkezi dışında başka herhangi birinin bu ürüne servis bakımı yapması bu garantiyi geçersiz kılar. Bu garanti kanuni haklarınızı etkilemez. Yerel Salter Servis Merkeziniz hakkında bilgi için ziyaret etmeniz gereken adres **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

EL **ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ** Αυτή η ζυγαριά Salter Ultimate Accuracy διαθέτει διαβαθμίσεις των 50 g, για ακριβή διαχείριση του βάρους.

**ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΥΤΗ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΤΗΣ SALTER;** Αυτή η ζυγαριά της Salter χρησιμοποιεί τεχνολογία BIA (Bio Impedance Analysis), η οποία διαπερνά έναν απειροελάχιστο ηλεκτρικό παλμό μέσα από το σώμα ώστε να υπολογίσει την αναλογία λίπους και μυϊκής μάζας. Ο ηλεκτρικός παλμός δεν γίνεται αισθητός και είναι απολύτως ασφαλής. Η επαφή με το σώμα γίνεται μέσω πελμάτων από ανοξείδωτο ατσάλι στην πλατφόρμα της ζυγαριάς .
Η μέθοδος αυτή υπολογίζει ταυτόχρονα το προσωπικό σας βάρος, σωματικό λίπος, συνολικό νερό του σώματος, BMI, Ρυθμό Βασικού Μεταβολισμού και τη μυϊκή σας μάζα, δίνοντάς σας μια πιο ακριβή ένδειξη της συνολικής σας υγείας και φυσικής κατάστασης. Αυτή η ζυγαριά εμφανίζει επίσης το βάρος, το σωματικό λίπος και το συνολικό νερό του σώματος για παιδιά και νέους ηλικίας 6-17 ετών. Η μυϊκή μάζα, το BMI και το BMR δεν εμφανίζονται για αυτό το εύρος ηλικιών. Η ζυγαριά αυτή φυλά τα προσωπικά στοιχεία έως και 12 ατόμων. Εκτός από τη λειτουργία της ως ζυγαριάς-αναλυτή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως συμβατική ζυγαριά.

**ΝΕΑ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ!** Αυτή η ζυγαριά διαθέτει την εύχρηστη δυνατότητα λειτουργίας όταν ανεβαίνετε επάνω της. Αφού την ενεργοποιήσετε, η ζυγαριά λειτουργεί όταν απλά ανεβαίνετε επάνω στην πλατφόρμα – τέρμα οι αναμονές!

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑ 1.** Ανοίξτε το χώρο μπαταριών στο κάτω μέρος της ζυγαριάς. **2.** Αφαιρέστε τη μονωτική γλωττίδα κάτω από τη μπαταρία (εάν υπάρχει) ή τοποθετήστε μπαταρίες παρατηρώντας τις ενδείξεις πολικότητας (+ και -) στο θάλαμο

των μπαταριών. **3.** Κλείστε το χώρο μπαταριών. **4.** Επιλέξτε ζύγιση σε kg, st ή lb με τον διακόπτη στο κάτω μέρος της ζυγαριάς. **5.** Για χρήση επάνω σε χαλί ή μοκέτα, προσθέστε τα ειδικά ποδαράκια της ζυγαριάς. **6.** Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια.

**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑ 1.** Πατήστε στο κέντρο της πλατφόρμας και πάρτε το πόδι σας. **2.** Θα εμφανιστεί η ένδειξη '**0.0**'. **3.** Η ζυγαριά θα σβήσει και θα είναι πλέον έτοιμη για χρήση.

**Αυτή η διαδικασία ενεργοποίησης πρέπει να επαναληφθεί αν η ζυγαριά μετακινηθεί. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις αρκεί απλά να ανεβείτε στη ζυγαριά.**

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑ 1.** Ανεβείτε στη ζυγαριά και σταθείτε εντελώς ακίνητοι μέχρι η ζυγαριά να υπολογίσει το βάρος σας. **2.** Θα εμφανιστεί το βάρος σας. **3.** Κατεβείτε. Το βάρος σας θα συνεχίσει να εμφανίζεται για λίγα δευτερόλεπτα. **4.** Η ζυγαριά θα σβήσει.

**ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

1. Πατήστε το κουμπί ⏻ για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
2. Ενώ αναβοσβήνει το νούμερο του χρήστη, επιλέξτε ένα νούμερο χρήστη πατώντας τα κουμπιά ∧ ή ∨. Πατήστε το κουμπί ◉ για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
3. Θα αναβοσβήνει το αρσενικό ή το θηλυκό σύμβολο. Πατήστε το κουμπί ∧ έως ότου αρχίσει να αναβοσβήνει το σωστό σύμβολο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί ◉.
4. Αναβοσβήνει η οθόνη της ηλικίας. Πατήστε ∧ και ∨ ανάλογα για να ρυθμίσετε την ηλικία σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί ◉.

**Λειτουργία για παιδιά:** Όταν ρυθμιστεί η ηλικία από 6-12 ετών, επιλέγεται αυτόματα η λειτουργία για παιδιά. Εμφανίζεται ένα εικονίδιο με ένα μικρό παιδί, όπως φαίνεται παρακάτω.

**Σημείωση:** Στη λειτουργία για παιδιά, εμφανίζεται μόνο το βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος.

5. Αναβοσβήνει η οθόνη του ύψους. Πατήστε ∧ ή ∨ ανάλογα για να ρυθμίσετε το ύψος σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί ◉.

**Λειτουργία για αθλητές:** Όταν ρυθμιστεί η ηλικία από 15-50 ετών, είναι διαθέσιμη η λειτουργία για αθλητές. Για να επιλέξετε τη λειτουργία για αθλητές, πατήστε το κουμπί ∧ μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη ⚡ και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί ◉.
Ως αθλητής ορίζεται ένα άτομο που έχει έντονη φυσική δραστηριότητα περίπου 12 ώρες την εβδομάδα και του οποίου η συχνότητα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση είναι περίπου 60 παλμοί το λεπτό ή λιγότεροι.

6 Η οθόνη θα δείξει τις ρυθμίσεις σας και μετά από λίγο θα σβήσει. Στο σημείο αυτό, η μνήμη έχει ρυθμιστεί.
7. Επαναλάβετε τη διαδικασία για έναν δεύτερο χρήστη ή για να αλλάξετε τα στοιχεία χρήστη.

**Σημείωση:** Για να ενημερώσετε ή να αντικαταστήσετε τα αποθηκευμένα δεδομένα, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές.

**ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ**

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια.

1. Πατήστε το κουμπί ⏻.
2. Επιλέξτε τον αριθμό σας χρήστη πατώντας τα κουμπιά ∧ ή ∨.
3. ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ μέχρι η οθόνη να επανεπιβεβαιώσει τα προσωπικά σας στοιχεία και να δείξει μέτρηση μηδέν.
4. Ενώ εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν, πατήστε επάνω στην πλατφόρμα ΞΥΠΟΛΗΤΟΙ και σταθείτε ακίνητοι. Βεβαιωθείτε ότι τα πέλματά σας έχουν καλή επαφή με τα 2 μεταλλικά επιθέματα επάνω στην πλατφόρμα.
5. Μετά από 2-3 δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας.
6. Παραμείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά ενώ λαμβάνονται και οι υπόλοιπες μετρήσεις.
7. Εμφανίζεται το βάρος σας και, στη συνέχεια, το ποσοστό του σωματικού σας λίπους, το ποσοστό του συνολικού νερού του σώματός σας, το BMI και ο ρυθμός βασικού μεταβολισμού (BMR) σας.

**ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ - ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;** Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται, μεταξύ άλλων, από ένα ποσοστό λίπους. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για ένα υγιές, λειτουργικό σώμα – προστατεύει τις αρθρώσεις και τα ζωτικά όργανα, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αποθηκεύει βιταμίνες και βοηθά το σώμα να διατηρείται σε περιπτώσεις ανεπαρκούς τροφής. Ωστόσο, το υπερβολικά πολύ ή το υπερβολικά λίγο σωματικό λίπος μπορεί να είναι καταστροφικό για την υγεία σας. Είναι δύσκολο να μετρήσουμε πόσο σωματικό λίπος έχουμε στο σώμα μας κοιτώντας απλώς τον εαυτό μας στον καθρέφτη. Για αυτόν το λόγο είναι σημαντικό να μετράτε και να παρακολουθείτε το ποσοστό σωματικού λίπους. Με το ποσοστό σωματικού λίπους έχετε μια καλύτερη μέτρηση της φυσικής σας κατάστασης και όχι μόνο του βάρους σας – η απώλεια βάρους μπορεί να συνιστά απώλεια μυϊκής μάζας και όχι λίπους - μπορεί να εξακολουθείτε να έχετε υψηλό ποσοστό λίπους ακόμη και όταν η ζυγαριά δείχνει 'φυσιολογικό βάρος'.

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥ**

**ΕΥΡΗ ΤΙΜΩΝ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΓΙΑ ΑΓΟΡΙΑ***

| Ηλικία | Χαμηλό | Βέλτιστο | Μέτριο | Υψηλό |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**ΕΥΡΗ ΤΙΜΩΝ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ***

| Ηλικία | Χαμηλό | Βέλτιστο | Μέτριο | Υψηλό |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**ΕΥΡΗ ΤΙΜΩΝ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ****

| Ηλικία | Χαμηλό | Βέλτιστο | Μέτριο | Υψηλό |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**ΕΥΡΗ ΤΙΜΩΝ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ****

| Ηλικία | Χαμηλό | Βέλτιστο | Μέτριο | Υψηλό |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb και AM Prentice: (Καμπύλες αναφοράς σωματικού λίπους για παιδιά). International Journal of Obesity (2006) 0, 598–602.
**Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd και Yoichi Sakamoto: (Υγιή εύρη τιμών ποσοστών σωματικού λίπους: μια προσέγγιση στην ανάπτυξη κατευθυντήριων οδηγιών βάσει του δείκτη μάζας σώματος 1–3). Am J Clin Nutr 2000, 72:694–701.
**Τα αναφερόμενα εύρη % σωματικού λίπους χρησιμεύουν μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.**

**ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΤΡΑΜΕ;** Το νερό του σώματος είναι το σημαντικότερο στοιχείο του σωματικού βάρους. Αντιπροσωπεύει το μισό του συνολικού σας βάρους και σχεδόν τα δύο τρίτα της άλιπης μάζας του σώματός σας (κυρίως μυς). Το νερό παίζει πολλούς σημαντικούς ρόλους στο σώμα: Όλα τα κύτταρα του σώματος, στο δέρμα, στους αδένες, στους μυς, στον εγκέφαλο ή οπουδήποτε αλλού, μπορούν να λειτουργήσουν σωστά μόνο αν έχουν αρκετό νερό. Το νερό παίζει ζωτικό ρόλο και στη ρύθμιση της ισορροπίας της θερμοκρασίας του σώματος, ιδιαίτερα μέσω της εφίδρωσης. Ο συνδυασμός της μέτρησης του βάρους και του λίπους του σώματός σας μπορεί να φαίνεται 'φυσιολογικός' αλλά το επίπεδο ενυδάτωσης του σώματός σας μπορεί να είναι ανεπαρκές για μια υγιή ζωή.

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ**

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ*****

| | Εύρος % σωμ. λίπους | Βέλτιστο εύρος % συνολικού σωματικού βάρους |
|---|---|---|
| Άνδρες | 4 έως 14% | 70 έως 63% |
| | 15 έως 21% | 63 έως 57% |
| | 22 έως 24% | 57 έως 55% |
| | 25 και άνω | 55 έως 37% |

| | | |
|---|---|---|
| Γυναίκες | 4 έως 20% | 70 έως 58% |
| | 21 έως 29% | 58 έως 52 % |
| | 30 έως 32 % | 52 έως 49% |
| | 33 και άνω | 49 έως 37% |

*** Πηγή: Από στοιχεία του άρθρου των Wang & Deurenberg: (Ενυδάτωση μιας άλιπης μυϊκής μάζας). American Journal Clin Nutr 1999, 69 8 -841.

Για άτομα που χρησιμοποιούν τη λειτουργία για αθλητές: Σημειώστε ότι οι αθλητές μπορεί να έχουν χαμηλότερο εύρος σωματικού λίπους και υψηλότερο εύρος νερού του σώματος από αυτό που παρουσιάζεται παραπάνω, ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος ή της δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα της μέτρησης του νερού του σώματος επηρεάζονται από την αναλογία του σωματικού λίπους και των μυών. Εάν η αναλογία σωματικού λίπους είναι υψηλή ή η αναλογία των μυών είναι χαμηλή, τα αποτελέσματα του νερού του σώματος τείνουν να είναι χαμηλά. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι μετρήσεις, όπως το σωματικό βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος αποτελούν εργαλεία που τα χρησιμοποιείτε ως μέρος ενός υγιούς τρόπου ζωής. Επειδή οι βραχυχρόνιες διακυμάνσεις είναι φυσιολογικές, σας προτείνουμε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και όχι να εστιάζετε στη μέτρηση μίας μόνο ημέρας.

**Τα αναφερόμενα εύρη % νερού στο σώμα χρησιμεύουν μόνο για λόγους καθοδήγησης. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.**

**ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΟΥ ΜΑΖΑ;** Σύμφωνα με το American College of Sports Medicine (ASCM), η άλιπη μυϊκή μάζα μπορεί να μειωθεί κατά 50 περίπου τοις εκατό μεταξύ της ηλικίας των 20 και 90 ετών. Όταν δεν κάνετε κάτι για να αντικαταστήσετε αυτήν την απώλεια, χάνετε μυς και παίρνετε λίπος. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε το ποσοστό % της μυϊκής σας μάζας κατά την απώλεια βάρους. Κατά την ανάπαυση, το σώμα καίει περίπου 110 επιπλέον θερμίδες για κάθε κιλό μυών που αποκτά. Ορισμένα από τα πλεονεκτήματα απόκτησης μυϊκής μάζας είναι τα εξής:

- Αντιστροφή της μείωσης σε δύναμη, οστική πυκνότητα και μυϊκή μάζα που συνοδεύει την ηλικία
- Διατήρηση των εύκαμπτων αρθρώσεων
- Συνεισφορά στην απώλεια βάρους όταν συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή.

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν σας έχει τοποθετηθεί βηματοδότης ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική συσκευή. Εάν δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.**

**ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΔΜΣ;**

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης ύψους-προς-βάρος που χρησιμοποιείται κατεξοχήν για την κατάταξη ενός ενηλίκου ως ελλιποβαρούς, υπέρβαρου και παχύσαρκου. Η κλίμακα αυτή υπολογίζει την προσωπική σας τιμή ΔΜΣ Οι κατηγορίες ΔΜΣ που παρουσιάζονται στο διάγραμμα και στον πίνακα παρακάτω είναι αναγνωρισμένες από τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ερμηνεία της προσωπικής σας τιμής ΔΜΣ.

Την κατηγορία BMI στην οποία ανήκετε μπορείτε να τη βρείτε χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα.

| Κατηγορία BMI | Σημασία τιμής BMI | Επίπεδο κινδύνου υγείας αποκλειστικά με βάση το BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Ελλιποβαρής | Μέτριο |
| 18.6 - 24.9 | Φυσιολογικός | Χαμηλό |
| 25 - 29.9 | Υπέρβαρος | Μέτριο |
| 30+ | Παχύσαρκος | Υψηλό |

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αν βάσει του διαγράμματος/πίνακα βρίσκεστε εκτός της κλίματος φυσιολογικού σωματικού βάρους, συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια. Η ταξινόμηση κατά ΔΜΣ ισχύει μόνο για ενηλίκους (ηλικίας 20+).

**ΡΥΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ (BMR) – ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;** Ο ρυθμός βασικού μεταβολισμού (BMR) είναι μια εκτίμηση της ενέργειας (μετρίεται σε θερμίδες) που καταναλώνεται από το σώμα, κατά την ανάπαυση, για τη διατήρηση των κανονικών λειτουργιών του σώματος. Αυτή η συνεχής εργασία αποτελεί περίπου το 60-70% των θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα και περιλαμβάνει το χτύπημα της καρδιάς, την αναπνοή και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Το BMR σας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, το βάρος, το ύψος, το φύλο, οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες άσκησης.

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

**Πώς ακριβώς μετράται το λίπος και το νερό του σώματός μου;** Αυτή η ζυγαριά της Salter χρησιμοποιεί μια μέθοδο μέτρησης, γνωστή ως Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ένα πολύ μικρό ποσοστό ρεύματος περνά από το σώμα σας, μέσω των πελμάτων και των ποδιών σας. Αυτό το ρεύμα περνά εύκολα μέσα από τον άλιπο μυϊκό ιστό, που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρό, αλλά όχι τόσο εύκολα μέσα από το λίπος. Συνεπώς, μετρώντας τη σύνθετη αντίσταση του σώματός σας (δηλ. την αντίστασή του στο ρεύμα), μπορεί να προσδιοριστεί η ποσότητα των μυών. Από αυτό, μπορεί να υπολογιστεί η ποσότητα του λίπους και του νερού.

**Πόση ποσότητα ρεύματος περνά από μέσα μου όταν λαμβάνεται η μέτρηση; Είναι ασφαλές;** Το ρεύμα είναι λιγότερο από 1mA, το οποίο είναι πολύ λίγο και απόλυτα ασφαλές. Δεν μπορείτε καν να το νιώσετε. Σημειώστε, ωστόσο, ότι η συσκευή αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με οποιαδήποτε εσωτερική ηλεκτρονική ιατρική συσκευή, όπως βηματοδότης, ως προφύλαξη από διακοπή της συσκευής.

**Εάν μετρήσω το λίπος και το νερό του σώματός μου διαφορετικές ώρες μέσα στην ημέρα, μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Πο ια τιμή είναι η σωστή;** Η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους ποικίλει ανάλογα με την περιεκτικότητα του νερού του σώματος και το νερό στο σώμα αλλάζει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος ώρα της ημέρας για τη μέτρηση, αλλά φροντίστε να μετριέστε σε τακτά χρονικά διαστήματα, όταν θεωρείτε ότι το σώμα σας είναι κανονικά ενυδατωμένο. Αποφεύγετε να μετριέστε μετά από μπάνιο ή σάουνα, μετά από έντονη άσκηση ή εντός 1-2 ωρών από τη στιγμή που ήπιατε μεγάλη ποσότητα υγρών ή από τη στιγμή που φάγατε ένα γεύμα.

**Ένας φίλος/μια φίλη μου έχει μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους άλλου κατασκευαστή. Όταν τη χρησιμοποίησα, διαπίστωσα ότι η μέτρηση του σωματικού λίπους ήταν διαφορετική. Γιατί συμβαίνει αυτό;** Οι διάφορες συσκευές ανάλυσης σωματικού λίπους παίρνουν μετρήσεις από διαφορετικά μέρη του σώματος και χρησιμοποιούν διαφορετικούς μαθηματικούς αλγορίθμους για τον υπολογισμό του ποσοστού του σωματικού λίπους. Η καλύτερη συμβουλή είναι να μην συγκρίνετε τις μετρήσεις των διαφόρων συσκευών, αλλά να χρησιμοποιείτε την ίδια συσκευή κάθε φορά για να παρακολουθείτε οποιαδήποτε αλλαγή.

**Πώς ερμηνεύω τις μετρήσεις των ποσοστών λίπους και νερού του σώματός μου;** Ανατρέξτε στους πίνακες Σωματικό λίπος και νερό που συνοδεύουν το προϊόν. Θα σας καθοδηγήσουν στο να βρείτε εάν η μέτρηση του λίπους και του νερού στο σώμα σας εμπίπτει σε μια υγιή κατηγορία (σε σχέση με την ηλικία και το φύλο σας).

**Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι πολύ 'υψηλή';** Μια λογική δίαιτα, λήψη υγρών και ένα πρόγραμμα άσκησης μπορούν να μειώσουν το ποσοστό του σωματικού σας λίπους. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε τέτοιου είδους πρόγραμμα.

**Γιατί το εύρος του ποσοστού του σωματικού λίπους των ανδρών διαφέρει τόσο πολύ από αυτό των γυναικών;** Η γυναίκες από τη φύση τους έχουν υψηλότερο ποσοστό λίπους από τους άνδρες, επειδή η διαμόρφωση του σώματός τους είναι διαφορετική λόγω της επικείμενης κύησης, του θηλασμού κ.λπ.

**Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του ποσοστού νερού του σώματός μου είναι 'χαμηλή';** Πίνετε τακτικά επαρκή ποσότητα νερού και προσπαθήστε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους να εμπίπτει στο υγιές εύρος.

**Γιατί πρέπει να αποφεύγω τη χρήση της ζυγαριάς με αναλυτή σώματος ενώ είμαι έγκυος;** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η σύνθεση του σώματος της γυναίκας αλλάζει σημαντικά για να υποστηρίζει το αναπτυσσόμενο βρέφος. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι μετρήσεις του ποσοστού του σωματικού λίπους μπορεί να είναι ανακριβείς και παραπλανητικές. Συνεπώς, οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ** Πάντα να ζυγίζεστε στην ίδια ζυγαριά, η οποία είναι τοποθετημένη στην ίδια επιφάνεια δαπέδου. Μην συγκρίνετε μετρήσεις βάρους μιας ζυγαριάς με μιας άλλης, οι οποίες θα διαφέρουν λόγω κατασκευαστικών ανοχών. • Αν τοποθετήσετε τη ζυγαριά σας σε σκληρό, επίπεδο δάπεδο, εξασφαλίζετε τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και επαναληψιμότητα των μετρήσεων. • Να ζυγίζεστε την ίδια ώρα κάθε μέρα, πριν γευματίσετε και χωρίς να φοράτε παπούτσια. Μια καλή ώρα είναι πολύ νωρίς το πρωί. • Η ζυγαριά σας κάνει στρογγυλοποίηση προς τα επάνω ή προς τα κάτω, στην πλησιέστερη ένδειξη. Αν ζυγιστείτε δύο φορές και οι μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος σας βρίσκεται μεταξύ των δύο μετρήσεων. • Καθαρίζετε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά. • Μην αφήνετε τη ζυγαριά να κορεστεί με νερό, αφού έτσι θα καταστραφούν τα ηλεκτρονικά της κυκλώματα. • Μεταχειρίζεστε τη ζυγαριά σας προσεκτικά - είναι ένα όργανο ακριβείας. Μην την αφήνετε να πέσει και μην ανεβαίνετε επάνω της πηδώντας. • Προσοχή: Η πλατφόρμα μπορεί να γλιστρά αν είναι βρεγμένη.

**ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ** Πρέπει να είστε ξυπόλητοι όταν χρησιμοποιείτε τις μετρήσεις σωματικού λίπους και συνολικού νερού του σώματος. • Η κατάσταση του δέρματος του πέλματός σας μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση. Για να λάβετε την πιο ακριβή και συνεπή μέτρηση, πριν πατήσετε επάνω στη ζυγαριά, σκουπίστε τα πέλματά σας με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί, αφήνοντάς τα ελαφρώς υγρά.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

**Lo** Αντικαταστήστε τη μπαταρία.

**O-Ld** Το βάρος υπερβαίνει τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης.

**Err** εκτός εύρους, εσφαλμένη λειτουργία ή κακή επαφή των πελμάτων. Μη σταθερό βάρος. Σταθείτε ακίνητοι.

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Λειτουργία για αθλητές = 15-50 ετών |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % σωματικού λίπους |
| 6 - 100 ετών | d = 0,1 % νερού του σώματος |
| Άνδρας/Γυναίκα | d = 0,1 % μυϊκής μάζας |
| Μνήμη για 12 χρήστες | d = 1 kcal BMR |
| Μνήμη για = 6-12 ετών | |

**ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΑΝΗΕ** Αυτή η σήμανση επισημαίνει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται με άλλα οικιακά απόβλητα σε όλη την ΕΕ. Για να μην προκληθεί ζημιά στο περιβάλλον ή στην υγεία λόγω μη ελεγχόμενης απόρριψης αποβλήτων, ανακυκλώστε το υπεύθυνα, προάγοντας τη βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το προϊόν. Οι υπεύθυνοι μπορούν να παραλάβουν αυτό το προϊόν για ασφαλή για το περιβάλλον ανακύκλωσή του.

**ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ** Το σύμβολο αυτό υποδεικνύει ότι οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με οικιακά απορρίμματα, καθώς περιέχουν ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς για το περιβάλλον και την υγεία. Απορρίπτετε τις μπαταρίες στα καθορισμένα σημεία συλλογής.

**ΕΓΓΥΗΣΗ 15 ΕΤΩΝ** Η FKA Brands Ltd εγγυάται αυτό το προϊόν για ελαττώματα υλικών και εργασίας για περίοδο 15 ετών από την ημερομηνία αγοράς, με εξαίρεση τα όσα σημειώνονται παρακάτω. Αυτή η εγγύηση προϊόντος της FKA Brands Ltd δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε κακή χρήση ή σε εσφαλμένη χρήση, σε ατύχημα, στη σύνδεση οποιουδήποτε μη εξουσιοδοτημένου εξαρτήματος, σε τροποποίηση του προϊόντος ή σε οποιαδήποτε άλλη συνθήκη βρίσκεται εκτός του ελέγχου της FKA Brands Ltd. Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον το προϊόν έχει αγοραστεί και χρησιμοποιείται εντός του Η.Β. / της Ε.Ε. Ένα προϊόν το οποίο απαιτεί τροποποίηση ή προσαρμογή για να μπορέσει να λειτουργήσει σε οποιαδήποτε άλλη χώρα από αυτήν για την οποία σχεδιάστηκε, κατασκευάστηκε, εγκρίθηκε ή / και διαθέτει εξουσιοδότηση, ή η επισκευή προϊόντων που υπέστησαν βλάβες εξαιτίας αυτού του είδους τροποποιήσεων δεν καλύπτεται βάσει αυτής της εγγύησης. Η FKA Brands Ltd δεν φέρει ευθύνη κανενός τύπου για περιστασιακές, θετικές ή αποθετικές ζημιές. Για να λάβετε σέρβις βάσει εγγύησης για το προϊόν σας, επιστρέψτε το προϊόν με προπληρωμένα τα ταχυδρομικά τέλη στο πλησιέστερο σε εσάς κέντρο σέρβις μαζί με την απόδειξη αγοράς με εμφανή ημερομηνία (ως αποδεικτικό αγοράς). Αφού παραλάβει τη συσκευή, η FKA Brands Ltd θα την επισκευάσει ή θα την αντικαταστήσει, κατά περίπτωση, και θα σας την επιστρέψει, με προπληρωμένα τα ταχυδρομικά τέλη. Η εγγύηση παρέχεται αποκλειστικά μέσω του κέντρου σέρβις της Salter. Η παροχή σέρβις σε αυτό το προϊόν από οποιονδήποτε άλλο εκτός από το κέντρο σέρβις της Salter ακυρώνει την εγγύηση. Αυτή η εγγύηση δεν επηρεάζει τα νομοθετημένα σας δικαιώματα. Για το τοπικό σας κέντρο σέρβις της Salter, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

RU **НЕПРЕВЗОЙДЕННАЯ ТОЧНОСТЬ** Весы Salter Ultimate Accuracy обеспечивают исключительную точность благодаря шагу измерения, равному 50 г.

**ПРИНЦИП РАБОТЫ ВЕСОВ?** В весах Salter используется метод биоимпедансного анализа, при котором для определения содержания жировой ткани в организме через тело пропускается сверхслабый импульс электрического тока, который не ощущается и является совершенно безопасным. Контакт с телом осуществляется через специальные площадки из нержавеющей стали на платформе весов.

Этот метод позволяет одновременно определить массу тела, массу жировой ткани, количество воды в организме, индекс массы тела, интенсивность основного обмена и массу мышечной ткани, а также получить сведения об общем состоянии здоровья и физической форме. Весы также позволяют определить массу тела, количество жировой ткани и общее количество воды в организме детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Мышечная масса, индекс массы тела (BMI) и скорость основного метаболизма (BMR) для этого возрастного диапазона не показаны. Данные весы позволяют сохранять персональные данные для 12 пользователей. Весы-анализатор также могут использоваться в качестве обычных весов.

**НОВИНКА!** Весы с удобной функцией быстрого включения. После первичной инициализации весов ими в дальнейшем можно пользоваться, просто вставая на платформу, — без всякого ожидания!

**ПОДГОТОВКА ВЕСОВ К РАБОТЕ 1.** Откройте батарейный отсек на нижней поверхности корпуса весов. **2.** Извлеките изолирующую прокладку между батареей и контактами (если она установлена) или вставьте батареи, как показано на рисунке внутри батарейного отсека. **3.** Закройте батарейный отсек. **4.** С помощью переключателя на нижней поверхности корпуса весов выберите режим взвешивания в килограммах (kg), стоунах (st) или в фунтах (lb). **5.** Для взвешивания на ковре прикрепите входящие в комплект ножки для установки весов на ковер. **6.** Установите весы на твердой ровной поверхности.

**УСТАНОВКА ВЕСОВ В ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ 1.** Нажмите ногой на центр платформы и уберите ногу. **2.** На дисплее отобразятся цифры **0.0. 3.** Затем весы выключатся. Теперь они готовы к работе.

**При установке весов в другом месте процедуру инициализации следует повторить. Во всех остальных случаях достаточно просто встать на весы.**

**ПРОЦЕДУРА ВЗВЕШИВАНИЯ 1.** Встаньте на весы и стойте неподвижно до окончания определения веса. **2.** На дисплее будет отображен текущий вес. **3.** Сойдите с весов. Значение веса будет отображаться еще несколько секунд. **4.** Затем весы выключатся.

**ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ**

1. Для включения весов нажмите кнопку ⏻ (Установить).
2. При мигающем индикаторе номера пользователя с помощью кнопок ∧ и ∨ выберите нужный номер пользователя. Для подтверждения выбора нажмите кнопку ◉ (Установить).
3. Начнет мигать символ пола.
   Нажимая кнопку ∧, добейтесь, чтобы замигал нужный символ, а затем нажмите кнопку ◉ (Установить).
4. Начнет мигать индикатор возраста.
   Для установки значения возраста нажимайте необходимое количество раз кнопки ∧ и ∨, а затем нажмите кнопку ◉ (Установить).

**Детский режим:** когда установленное значение возраста находится в диапазоне от 6 до 12 лет, автоматически включается детский режим. Будет отображен маленький символ ребенка, как показано на следующем рисунке.

**Примечание**. В детском режиме отображаются только показатели веса, количество жировой ткани и количества воды в организме.

5. Начнет мигать индикатор роста.
   Для установки значения роста нажимайте необходимое количество раз кнопки
   ∧ и ∨, а затем нажмите кнопку ◉ (Установить).

**Спортивный режим:** Спортивный режим доступен, если установлен возраст от 15 до 50 лет. Для выбора спортивного режима нажимайте кнопку ∧, пока не отобразится символ 🏃, а затем нажмите кнопку ◉ (Установить). К категории спортсменов относятся лица, занимающиеся интенсивными физическими упражнениями около 12 часов в неделю и имеющие пульс в состоянии покоя не выше 60 ударов в минуту.

6. На дисплее будут отображены ваши настройки, а затем весы отключатся. Память установлена.
7. Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения данных текущего пользователя.

**Примечание.** Чтобы обновить или изменить данные в памяти, следуйте описанной процедуре, внося необходимые изменения.

**ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА И ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ**

Установите весы на ровной поверхности.

1. Нажмите кнопку ⏻ (Установить).
2. С помощью кнопок ∧ и ∨ выберите нужный номер пользователя.
3. Дождитесь подтверждения на дисплее персональных данных, а затем — отображения нулевого значения.
4. При отображении нулевого значения встаньте босиком на платформу и стойте неподвижно. Ступни должны находиться в плотном контакте с 2 металлическими пластинами на платформе.
5. Через 2-3 секунды будет отображен текущий вес.
6. Стойте на весах неподвижно до окончания измерений.
7. Наряду с весом будут отображены следующие показатели: процент жира в организме, полный процент воды в организме, процент мышечной массы, индекс массы тела (BMI) и интенсивность основного обмена веществ (BMR).

**КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ — ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?**

Человеческое тело, помимо всего прочего, содержит определенный процент жировой ткани. Это жизненно необходимо для нормального здорового организма. Жировая ткань придает гибкость суставам и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, сохраняет витамины и придает организму силы при недостаточном питании. Тем не менее избыток или недостаток жировой ткани в организме может быть опасным для здоровья. Рассматривая себя в зеркало, очень сложно оценить, сколько жировой ткани содержится в организме.

Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жировой ткани в организме. Процентное содержание жировой ткани в организме является более важным показателем состояния здоровья, чем общий вес. При снижении

веса это может означать потерю мышечной массы вместо жировой. Даже если весы показывают «нормальный вес», процентное содержание жировой ткани может быть по-прежнему высоким.

**НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (%)**

**ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ ЮНОШЕЙ***

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ ДЕВУШЕК***

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИН****

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИН****

| Возраст | Низкий | Оптимальный | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

* Источник: выдержки из публикации; HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb и AM Prentice: (Характеристики показателей процентного содержания жировой ткани у детей). Журнал International Journal of Obesity (2006 г.) 0, 598–602.

** Источник: выдержки из публикации; Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd и Yoichi Sakamoto: (Значения процентного содержания жировой ткани в здоровом теле): (подход к разработке рекомендаций на основании индекса массы тела 1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Значения процентного содержания жировой ткани приведены исключительно в ознакомительных целях.**

**КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?**

Вода является основной составляющей организма. На ее долю приходится более половины всей массы тела и почти две трети его безжировой составляющей (в основном мышечной массы). Вода выполняет множество важных функций в организме. Все клетки тела, находятся ли они в коже, железах, мышцах, мозге или где-либо еще, могут правильно функционировать только тогда, когда в них достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплообмена, в частности через потоотделение Сочетание показателей общей массы тела и массовой доли жировой ткани может быть «нормальным», но при этом уровень воды в организме может быть недостаточен для нормальной жизнедеятельности.

**НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ (%)**

**ТОЛЬКО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МОДЕЛИ*****

| | Процентное содержание жировой ткани | Оптимальное процентное содержание воды |
|---|---|---|
| Мужчины | 4 до 14% | 70 до 63% |
| | 15 до 21% | 63 до 57% |
| | 22 до 24% | 57 до 55% |
| | 25 и более | 55 до 37% |
| Женщины | 4 до 20% | 70 до 58% |
| | 21 до 29% | 58 до 52 % |
| | 30 до 32 % | 52 до 49% |
| | 33 и более | 49 до 37% |

*** Источник: выдержки из Wang & Deurenberg: (Содержание воды в безжировой составляющей организма). (Американский журнал медицинского питания) Nutr 1999, 69 8 -841.

Для тех, кто занимается спортом: учтите, что в зависимости от вида спорта содержание жировой ткани в организме может быть меньше, а воды – больше, чем указано выше. На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение жировой и мышечной ткани в организме. Если в организме наблюдается повышенное содержание жировой массы или низкое содержание мышечной массы, то содержание воды в организме, скорее всего, также будет низким. Важно помнить, что такие показатели, как вес тела, процентное содержание жировой ткани и воды, являются лишь одними из средств, которые можно использовать для перехода к здоровому образу жизни. В разные дни показатели могут отличаться, поэтому необходимо следить за изменениями в течение длительного времени, а не делать выводы на основании разовых результатов измерения. Значения процентного содержания воды в организме приведены исключительно в ознакомительных целях.

**Прежде чем сесть на диету и заняться спортом обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

**ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?**

По данным Американского колледжа спортивной медицины, безжировая мышечная масса может снижаться до 50% в возрасте от 20 до 90 лет. Если не компенсировать эту потерю, будет теряться мышечная масса, а жировая – нарастать. Также важно знать процентное содержание мышечной массы во время снижения веса. В состоянии покоя организмом расходуется около 110 дополнительных калорий на каждый килограмм прироста мышечной массы. Преимущества повышения мышечной массы:

- борьба со снижением мышечной силы, прочности костей и мышечной массы, сопровождающим старение;
- поддержание гибкости суставов;
- в сочетании с правильно подобранной диетой — целенаправленное снижение веса.

Это изделие предназначено только для бытового использования. При беременности следует пользоваться весами только для взвешивания.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не пользуйтесь этим изделием, если у вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с врачом**

**ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЕ МОЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА?** Индекс массы тела (ИМТ) — это соотношение веса к росту, которое обычно используется для определения недостаточной массы тела, избыточной массы тела и ожирения у взрослых людей. Эти весы рассчитывают ваш ИМТ. Категории ИМТ, показанные в графике и таблице ниже, признаны Всемирной организацией здравоохранения и могут быть использованы для определения вашего состояния.

Ваша категория индекса массы тела может быть определена из нижеследующей таблицы.

| Категория ИМТ | Значение ИМТ | Степень риска для здоровья на основе ИМТ |
|---|---|---|
| <18.5 | Недостаточный Вес | Средний риск |
| 18.6 - 24.9 | Нормальный Вес | Низкий риск |
| 25 - 29.9 | Избыточный Вес | Средний риск |
| 30+ | Ожирение | Высокий риск |

**ВАЖНО:** Если график или таблица показывает, что вы находитесь вне пределов «нормального» здорового веса, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем предпринимать какие-либо действия Классификация индекса массы тела применима только для взрослых (возраст от 20 лет и выше).

**ЧТО ОЗНАЧАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ОСНОВНОГО ОБМЕНА?** Интенсивность основного обмена является оценкой энергии (измеренной в калориях), затрачиваемой организмом в спокойном состоянии для поддержания

нормальных функций жизнедеятельности. При этой непрерывной деятельности потребляется порядка 60-70% от общего числа калорий, используемых организмом, и в нее входит биение сердца, дыхание и поддержание температуры тела. На интенсивность основного обмена оказывает влияние множество факторов, включая возраст, вес, рост, пол, питание и образ жизни.

**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

**Как именно измеряется количество жировой ткани и воды в организме?** В весах Salter применяется метод расчета, известный как биэлектрический волновой анализ. Через ступни и ноги пропускается слабый ток. Безжировая мышечная ткань с высоким содержанием воды хорошо проводит ток, в отличие от жировой ткани. Поэтому, измеряя электрическое сопротивление тела (т. е. сопротивление току), можно определить количество мышечной ткани в организме. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жировой ткани и воды.

**Какова величина тока, проходящего через меня во время измерения? Не опасно ли это?** Ток имеет значение менее 1 мА, что является исключительно низким и безопасным значением. Вы даже не почувствуете его. Однако если у вас есть какой-либо внутренний медицинский электроприбор, например кардиостимулятор, вам не следует использовать эти весы, чтобы в работе этого прибора не возникли неполадки.

**Показатели количества жировой ткани и воды в организме в различное время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?** Процентное содержание жировой ткани в организме варьируется в зависимости от содержания воды, а оно постоянно меняется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня для проведения измерений. Старайтесь проводить их в одно и то же время, когда вы считаете, что уровень содержания воды в организме нормальный. Не стоит производить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1-2 часов после обильной еды и питья.

**У моего друга есть анализатор содержания жировой ткани другого производителя. Его показания отличаются от полученных на данном анализаторе. Почему?** Различные анализаторы жировой ткани производят измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жировой ткани в организме. Рекомендуется не сравнивать результаты измерений этих устройств, а выбрать одно из них и постоянно наблюдать за изменениями показаний.

**Как интерпретировать результаты измерения содержания жировой ткани и воды в организме?** Ознакомьтесь с прилагаемыми таблицами показателей содержания жировой ткани и воды в организме. По ним можно определить, соответствуют ли полученные результаты измерений содержания жировой ткани и воды нормальным значениям (для определенного возраста и пола).

**Что делать, если содержание жировой ткани в организме повышено?** Разумная диета, увеличение потребления жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жировой ткани в организме. Но прежде всего следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

**Почему значения процентного содержания жировой ткани в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?** Женщины по своей природе имеют более высокое процентное содержание жировой ткани, чем мужчины, потому что строение их тела меняется под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

**Что делать при пониженном содержании воды в организме?** Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточно воды, и доведите процентное содержание жировой ткани в организме до здорового уровня.

**Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности?** Почему не рекомендуется использовать весы-анализатор при беременности? Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жировой ткани в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию взвешивания.

**СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ** Всегда взвешивайтесь на тех же самых весах, установленных на том же самом месте. Не сравнивайте показания одних весов с другими, поскольку могут наблюдаться различия в показаниях из-за особенностей каждого производителя. • Установка весов на твердой ровной поверхности обеспечит наиболее высокую точность показаний. • Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время, перед принятием пищи и без обуви. Наилучшее время для этого – раннее утро. • Показания округляются до ближайшего целого числа. Если вы взвесились дважды и получили разные показания, то ваш вес находится в интервале между двумя полученными значениями. • Протирайте весы влажной тряпкой. Не используйте химические чистящие средства. • Не допускайте попадания воды внутрь весов, так как это может повредить электронику. • Обращайтесь с весами бережно: это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них. • Внимание! Влажная поверхность платформы может быть скользкой.

**РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ** При измерении количества жировой ткани и общего количества воды в организме ноги должны быть босыми.• На измерение может повлиять состояние кожи ступней. Прежде чем становиться на весы, протрите ступни влажной тканью и оставьте их слегка влажными. Это обеспечит повышенную точность измерений.

**ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНДИКАЦИЯ**

**Lo** замените батарейку.
**O-Ld** вес превышает максимальный.
**Err** за границами диапазона, неверная операция или плохой контакт со стопами. Нестабильный вес. Стойте неподвижно.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Спортивный режим = 15-50 лет |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % жировой ткани в организме |
| 6 - 100 лет | d = 0,1 % воды в организме |
| Мужчина/женщина | d = 0,1 % мышечной массы |
| Память на 12 пользователей | d = 1 ккал (1 килокалория) интенсивности основного обмена веществ |
| Детский режим = 6-12 лет | |

**ПОЯСНЕНИЕ WEEE** Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

**ИНСТРУКЦИИ К БАТАРЕЯМ** Данный символ означает, что батареи не следует утилизировать совместно с бытовым мусором, поскольку они содержат вещества, способные нанести вред окружающей среде и здоровью. Утилизируйте батареи в специально предназначенных для этого приемных пунктах.

**ГАРАНТИЯ: 15 ЛЕТ** Компания ФКА Брендс, Лимитед (FKA Brands, Ltd) гарантирует отсутствие дефектов материалов и качество изготовления продукции на срок 15 лет со дня приобретения, за исключением примечаний ниже. Гарантийные обязательства не распространяются на повреждения, вызванные: неправильным использованием устройства или использованием с нарушением правил; несчастными случаями; подключением аксессуаров неодобренных изготовителем; изменениями, внесенными в изделие; а также всеми иными условиями, которые находятся вне сферы контроля компании FKA Brands, Ltd. Данная гарантия распространяется только на устройства реализованные и используемые на территории Великобритании / ЕС. Настоящая гарантия не распространяется на устройства, в которые были внесены изменения, которые бы позволили пользоваться ими в какой-либо другой стране кроме страны, для которой оно было: изготовлено, произведено, апробировано и/или авторизовано, а также на ремонт поломок изделий, вызванных такими изменениями, повреждениями или модификациями. Компания FKA Brands, Ltd. не несет ответственности за случайные, косвенные или намеренные повреждения любых типов. Для того, чтобы получить гарантийное обслуживание, отправьте изделие в сервисный центр, оплатив почтовые расходы, вместе с чеком из магазина с проставленной датой продажи (как доказательство приобретения). После получения поврежденного изделия, компания FKA Brands, Ltd. обязуется отремонтировать или заменить его в зависимости от степени повреждений, после чего возвратит вам изделие, оплатив почтовые расходы. Гарантийное обслуживание должно проводится исключительно сервисным центром Salter. Обслуживание данного изделия, иными компаниями, кроме Salter, автоматически прекращает срок действия гарантии. Данная гарантия ни в какой мере не ущемляет Ваши законные права. Адрес и контактные данные ближайшего сервисного центра Salter, Вы можете получить перейдя по ссылке **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

PL **NAJWYŻSZA DOKŁADNOŚĆ** Ta waga Salter Ultimate Accuracy ustala wagę z dokładnością do 50 g, zapewniając precyzyjne zarządzanie pomiarami.

**JAK DZIAŁA TA WAGA SALTER?** Waga firmy Salter wykorzystuje technologię BIA (analiza oporu bioelektrycznego), dzięki której mały impuls elektryczny przechodzi przez ciało w celu określenia zawartości tłuszczu w tkankach. Impuls ten jest niewyczuwalny i całkowicie bezpieczny. Kontakt z ciałem odbywa się przez stalowe nakładki na platformie wagi.
Metoda ta umożliwia jednoczesne obliczenie wagi ciała, zawartości tłuszczu w organizmie, zawartości wody w organizmie, BMI, wskaźnika podstawowej przemiany materii oraz masy mięśniowej. Dzięki temu uzyskasz precyzyjny odczyt stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Dzięki temu uzyskasz precyzyjny odczyt stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Waga również podaje ciężar ciała, zawartość tłuszczu w organizmie oraz łączną zawartość wody u dzieci w wieku od 6 do 17 lat. Masa mięśniowa, wskaźnik BMI i BMR nie są pokazywane dla tego przedziału wiekowego.
Waga ta przechowuje dane maks. 12 użytkowników. Waga ta może być stosowana jako waga analityczna oraz jako waga konwencjonalna.

**NOWA FUNKCJA!** Waga ta jest wyposażona w funkcję wygodnej aktywacji. Po inicjowaniu wagi, wystarczy po prostu stanąć na jej platformie – nie trzeba na nic czekać!

**PRZYGOTOWANIE WAGI** **1.** Otwórz komorę baterii znajdującą się w spodzie wagi. **2.** Wyciągnij klapkę izolacyjną znajdującą się pod baterią (jeśli waga została w nią wyposażona) lub włóż baterie zachowując polaryzację (+ i – ) podaną wewnątrz komory baterii. **3.** Zamknij komorę baterii. **4.** Wybierz odpowiednie jednostki wagi za pomocą przełącznika znajdującego się w spodniej części urządzenia. **5.** W przypadku ustawienia na dywanie, należy stosować dołączone nóżki. **6.** Ustaw wagę na stabilnej równej powierzchni.

**INICJOWANIE WAGI** **1.** Naciśnij środkową część platformy i zdejmij stopę. **2.** Wyświetli się **0.0**'. **3.** Waga wyłączy się. Oznacza to, że jest gotowa do użycia. **Proces inicjalizacji należy powtórzyć, jeżli waga zostanie przyniesiona w inne miejsce. W każdym innym przypadku należy od razu stanąć na wadze.**

**UŻYWANIE SKALI** **1.** Wejdź na wagę i stój nieruchomo podczas ważenia. **2.** Twoja waga zostanie wyświetlona na wyświetlaczu. **3.** Zejdź z wagi. Twoja waga będzie jeszcze wyświetlana przez kilka sekund. **4.** Waga wyłączy się.

**WPROWADZANIE WŁASNYCH DANYCH**

1. Naciśnij przycisk ⏻ (USTAW), aby włączyć wagę.
2. Gdy miga numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przycisk ∧ lub ∨. Naciśnij przycisk ◉ (USTAW), aby potwierdzić wybór.
3. Symbol mężczyzny lub kobiety będzie migać.
   Naciskaj przycisk ∧ do momentu, gdy zacznie pulsować odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk ◉ (USTAW).
4. Wyświetlenie wieku będzie migać.
   Naciśnij przycisk ∧ lub ∨, aby ustawić wiek, a następnie naciśnij przycisk ◉.

**Tryb dziecięcy:** Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 6 do 12 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb dziecięcy. Pojawi się ikona dziecka, jak pokazano na rysunku.

**Uwaga:** W trybie dziecięcym wyświetlane są jedynie informacje o wadze, zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

5. Wyświetlenie wzrostu będzie migać.
   Naciśnij przycisk ∧ lub ∨, aby ustawić wzrost, a następnie naciśnij przycisk ◉ (USTAW).

**Tryb dla sportowców:** Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 15 do 50 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb sportowca. Aby wybrać tryb sportowca, należy naciskać przycisk ∧, aż zostanie wyświetlony 🏃, a następnie naciśnij przycisk ◉ (USTAW). Sportowiec to osoba, która wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w wymiarze około 12 godzin tygodniowo i której serce w stanie spoczynku wykonuje około 60 uderzeń na minutę lub mniej.

6. Wyświetlacz pokaże Twoje ustawienia, a następnie wyłączy się. Pamięć została zaprogramowana.
7. Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub aby zmienić dane obecnego użytkownika.

**Uwaga:** Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając niezbędne zmiany.

**ODCZYTY WAGI I ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE**

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni.

1. Naciśnij przycisk ⏻.
2. Wybierz swój numer użytkownika za pomocą przycisku ∧ lub ∨.
3. CZEKAJ aż wyświetlacz potwierdzi Twoje dane osobowe i pokaże odczyt zero.
4. Gdy zostanie wyświetlone zero, stań gołymi stopami na platformie i stój nieruchomo. Upewnij się, że stopy dobrze stykają się z 2 metalowymi płytkami na platformie.
5. Po 2–3 sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.
6. Stój na wadze podczas gdy dokonywane są inne pomiary.
7. Zostanie wyświetlona Twoja waga ciała, a następnie procent tłuszczu w organizmie, procent masy mięśniowej, BMI oraz wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR).

**TŁUSZCZ W ORGANIZMIE – CO TO OZNACZA?**

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała — amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczy w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro. Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie stanowi lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga — spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz — nadal możesz mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

**NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE**

**ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA CHŁOPCÓW***

| Wiek | Niska | Optymalna | Umiarkowana | Wysoka |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA DZIEWCZĄT***

| Wiek | Niska | Optymalna | Umiarkowana | Wysoka |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA MĘŻCZYZN****

| Wiek | Niska | Optymalna | Umiarkowana | Wysoka |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU % ZAKRES DLA KOBIET****

| Wiek | Niska | Optymalna | Umiarkowana | Wysoka |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Źródło: Pochodzenie: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb i AM Prentice: "Krzywe odniesienia zawartości tłuszczu w organizmie dzieci").Międzynarodowy dziennik otyłości (2006) 0, 598–602.
** Źródło:Pochodzenie: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd i Yoichi Sakamoto: Zdrowa zawartość procentowa tłuszczu w organizmie:próba opracowania wytycznych na podstawie indeksu 1-3 masy ciała". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.<}100{>Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

**Opublikowane zakresy zawartości % tłuszczu w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.**

**ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE — W JAKIM CELU TO SPRAWDZAĆ?**
Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała.Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej). Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka: Wszystkie komórki ciała — skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiekolwiek inne, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie. Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

**NORMALNY ZDROWY ZAKRES PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI WODY W ORGANIZMI**

**WYKRES ZAWARTOŚCI WODY*****

| | Zakres % BF | Optymalny zakres % TBW |
|---|---|---|
| Mężczyźni | 4 do 14% | 70 do 63% |
| | 15 do 21% | 63 do 57% |
| | 22 do 24% | 57 do 55% |
| | 25 i więcej | 55 do 37% |
| Kobiety | 4 do 20% | 70 do 58% |
| | 21 do 29% | 58 do 52 % |
| | 30 do 32 % | 52 do 49% |
| | 33 i więcej | 49 do 37% |

*** Źródło: Na podstawie Wang & Deurenberg: "Hydratacja beztłuszczowej masy ciała". Nutr 1999, 69 8 -841. Nutr 1999, 69 8 -841.

Dotyczy osób korzystających z trybu Athlete (dla sportowców): sportowcy mogą mieć niższy zakres zawartości tłuszczu w organizmie i wyższy zakres zawartości wody niż przedstawia powyższa tabela. Jest to uzależnione od uprawianej dyscypliny sportowej. Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie.Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie. Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczycie. **Przedstawione zakresy zawartości % wody w organizmie służą jedynie do celów orientacyjnych. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.**

**DLACZEGO MUSZĘ ZNAĆ SWOJĄ MASĘ MIĘŚNIOWĄ?**
Zgodnie z American College of Sports Medicine (ASCM), chuda masa mięśniowa może spaść o prawie 50 procent w wieku od 20 do 90 lat, jeśli nie uczynisz niczego, aby zastąpić zanikające mięśnie i przyrastającą tkankę tłuszczową. Ważne jest również to, aby znać masę mięśniową podczas zrzucania wagi. W czasie odpoczynku ciało spala około 110 dodatkowych kalorii na każdy kilogram przyrostu mięśniowego. Korzyści związane z przyrostem masy mięśniowej:

- Cofanie procesu utraty siły, spadku gęstości kości oraz masy mięśniowej, czyli zjawisk nasilających się z wiekiem
- Lepsze zabezpieczenie stawów
- Pomoc w zrzucaniu wagi, w przypadku, gdy towarzyszy temu prawidłowa dieta.

Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

**UWAGA: Osoby z stymulatorem serca nie powinny używać tego urządzenia.W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.**

**CO OZNACZA WARTOŚĆ BMI?**
Wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index) wyraża stosunek wagi do wzrostu i powszechnie służy do klasyfikacji niedowagi, nadwagi oraz otyłości u dorosłych. Ta waga potrafi obliczyć Twój wskaźnik BMI. Kategorie BMI przedstawione poniżej na wykresie i w tabeli są uznawane przez WHO (Światową organizację zdrowia – World Healt Organization) i mogą być używane do interpretacji wartości BMI.
Twoją kategorię BMI może określić za pomocą poniższej tabeli.

| Kategoria BMI | Wartość BMI Znaczenie | Problemy zdrowotne w oparciu jedynie o BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Niedowaga | Umiarkowany |
| 18.6 - 24.9 | Normalny | Niski |
| 25 - 29.9 | Nadwaga | Umiarkowany |
| 30+ | Otyłość | Wysoki |

**WAŻNE:** Jeśli wykres/tabela wykazuje, że nie mieścisz się w zakresie prawidłowej wagi, przed podjęciem jakichkolwiek działań należy skonsultować się z lekarzem. Klasyfikacje BMI dotyczą wyłącznie osób dorosłych (powyżej 20 roku życia).

**WSKAŹNIK PODSTAWOWEJ PRZEMIANY MATERII (BMR) – CO TO OZNACZA?**
Twój wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) stanowi szacunkową wielkość energii (mierzoną w kaloriach) zużywaną przez ciało podczas odpoczynku, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ta ciągła praca stanowi około 60-70% zużycia kalorii i obejmuje bicie serca, oddychanie oraz utrzymanie temperatury ciała. Na wskaźnik BMR ma wpływ wiele czynników, w tym wiek, waga, wzrost, płeć, dieta oraz tryb życia.

**PYTANIA I ODPOWIEDZI**
**Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?** Waga Salter wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu bioelektrycznego (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis). Przez ciało przesyłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcze przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

**Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało? Czy jest on bezpieczny?** Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczepione medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

**Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?** Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratyzacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpieli lub wizycie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub piciu.

**Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy. Gdy z niego skorzystałem, zauważyłem, że wskazał on inną zawartość tłuszczu w moim organizmie. Dlaczego?** Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

**Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?** Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu.Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i ptci).

**Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?** Dobrze skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

**Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyz?** Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią itp.

**Co mam robić jeśli odczyt zawartości wody w moim organizmie jest niski?** Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

**Dlaczego należy unikać stosowania wagi Body Analyser w ciąży?** Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka. W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

**ZASTOSOWANIE I UTRZYMANIE:** Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu. Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych.
• Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu. • Sprawdzaj swoją wagę każdego dnia o tej samej porze, przed posiłkiem i bez obuwia. Najlepiej ważyć się rano, po wstaniu z łóżka.
• Waga zaokrągla wynik w dół lub w górę do najbliższej wartości. Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymujesz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami. •Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących. • Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia. • Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej.
• Uwaga! Powierzchnia może być śliska, gdy jest wilgotna.

**WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK** Aby przeprowadzić pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, należy stanąć na platformie wagi bosymi stopami.
• Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt. Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.

**KOMUNIKATY BŁĘDÓW**

| | |
|---|---|
| **Lo** | wymień baterię. |
| **0-Ld** | waga przekracza maksymalną nośność urządzenia. |
| **Err** | Poza zakresem, nieprawidłowe działanie lub słaby kontakt ze stopami. Niestabilna waga. Stój nieruchomo. |

**DANE TECHNICZNE**

| | |
|---|---|
| 80 cm - 220 cm | Tryb sportowca = 15-50 lat |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % zawartości tłuszczu w organizmie |
| 6 - 100 lat | d = 0,1 % zawartości wody w organizmie |
| Mężczyzna/kobieta | d = 0,1 % zawartości masy mięśniowe12 pamięci |
| 12 pamięci użytkownika | d = 1 kcal BMR |
| Tryb dziecięcy = 6-12 lat | |

**OBJAŚNIENIE WEEE** Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządu nie wolno pozbywać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrząd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

**DYREKTYWA DOT. BATERII** Ten symbol oznacza, że baterii nie można wyrzucać wraz z odpadami domowymi, ponieważ baterie zawierają substancje, które mogą być szkodliwe dla środowiska oraz zdrowia. Baterie należy dostarczyć do wyznaczonych punktów zbiórki.

**15 LAT GWARANCJI** FKA Brands Ltd gwarantuje, że ten produkt będzie pozbawiony defektów wynikających z wad materiału i wykonania przez okres 15 lat od daty zakupu, z wyłączeniem przypadków opisanych poniżej. Niniejsza gwarancja na produkty FKA Brands Ltd nie obejmuje uszkodzenia spowodowanego przez niewłaściwe lub niezgodne z przeznaczeniem używanie, wypadki, podłączenie niezatwierdzonego akcesorium, modyfikację produktu lub jakiekolwiek inne warunki pozostające poza kontrolą FKA Brands Ltd. Niniejsza gwarancja ma zastosowanie wyłącznie do produktów zakupionych i używanych w Wielkiej Brytanii / UE. Produkt wymagający modyfikacji lub adaptacji w celu umożliwienia jego działania w jakimkolwiek kraju innym niż kraj, dla którego został zaprojektowany, wyprodukowany, zatwierdzony i/lub autoryzowany, ani naprawa produktów uszkodzonych w wyniku tych modyfikacji nie są objęte niniejszą gwarancją. Firma FKA Brands Ltd nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody uboczne, wynikowe czy szczególne. Aby skorzystać z naprawy gwarancyjnej, należy zwrócić produkt, opłacając dostawę do lokalnego centrum naprawy wraz z paragonem z datą (jako dowodem zakupu). Po otrzymaniu produktu FKA Brands Ltd naprawi go lub wymieni, odpowiednio do przypadku, i zwróci, opłacając dostawę. Naprawy gwarancyjne muszą być dokonywane wyłącznie przez centrum naprawy Salter. Naprawianie tego produktu przez jakikolwiek inny podmiot poza centrum naprawy Salter powoduje unieważnienie gwarancji. Niniejsza gwarancja nie narusza Państwa uprawnień ustawowych. Lokalne centrum naprawy Salter można znaleźć na stronie internetowej **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

SK **FINÁLNA PRESNOSŤ** Salter Ultimate Accuracy osobná váha obsahuje funkciu presnosti s rozlišovaním 50 gramových prírastkov hmotnosti.

**AKO SALTER VÁHA FUNGUJE?** Váha Salter využíva technológiu BIA (Bio Impedance Analysis – analýza bioimpedancie), ktorá vysiela do tela jemný elektrický impulz a tým určí množstvo tuku v tkanive. Tento elektrický impulz je nepostrehnuteľný a úplne bezpečný. Kontakt s telom meranej osoby je cez podložky na váhe, ktoré sú vyrobené z nehrdzavejúcej ocele. Táto metóda vyčísli okrem vašej telesnej hmotnosti aj množstvo tuku a celkové množstvo vody v tele, BMI index, rýchlosť bazálneho metabolizmu a svalový objem, čím podáva presnejšie informácie o vašom celkovom zdravotnom stave a kondícii. Táto váha zobrazí aj hmotnosť, množstvo tuku a celkové množstvo vody v tele pre deti a mladistvých vo veku od 6 do 17 rokov. Objem svaloviny, BMI (index telesnej hmotnosti) a BMR (rýchlosť bazálneho metabolizmu) sa neukazujú pre túto vekovú kategóriu. Váha ukladá osobné údaje pre 12 rôznych užívateľov. Okrem analýzy telesnej hmotnosti, tuku a vody môžete túto váhu použiť aj ako bežnú váhu.

**NOVÉ FUNKCIE!** Táto váha má praktické použitie našliapnutím. Po jej inštalovaní sa váha používa jednoduchým našliapnutím na jej podstavu a okamžite zobrazí namerané hodnoty.

**PRÍPRAVA VÁHY 1.** Otvorte priehradku na batérie, ktorá sa nachádza na spodnej časti váhy. **2.** Odstráňte izolačnú plôšku spod batérie (ak je nasadená) alebo vložte batérie, pričom dodržte správnu polaritu podľa označenia (+ a -) vo vnútri priečinku na batérie. **3.** Zatvorte priehradku na batérie. **4.** Zvoľte si jednotku hmotnosti kg, st alebo lb pomocou spínača na spodnej časti váhy. **5.** V prípade, ak budete váhu používať na koberci, nasaďte nožičky, ktoré sú priložené k váhe. **6.** Váhu umiestnite na pevný a rovný povrch.

**NAŠTARTOVANIE VÁHY 1.** Nohou zatlačte stred váhy a potom nohu položte na zem. **2.** Zobrazí sa symbol **0.0**. **3.** Váha sa vypne. Teraz je pripravená na použitie.
**Ak váhu premiestnite, musíte štartovací proces zopakovať. Následne sa už len postavíte priamo na váhu.**

**FUNGOVANIE VÁHY 1.** Postavte sa na váhu a stojte bez pohnutia, kým váha odmeria vašu hmotnosť. **2.** Zobrazí sa vaša hmotnosť. **3.** Zostúpte z váhy. Vaša hmotnosť sa zobrazí na niekoľko sekúnd. **4.** Váha sa vypne.

**ZADANIE OSOBNÝCH ÚDAJOV**
1. Stlačte tlačidlo ⏻ a váha sa zapne.
2. Keď bliká číslo užívateľa, zvolíte si ho stlačením tlačidiel ^ alebo v. Stlačením tlačidla ◉ potvrdíte svoju voľbu.
3. Začne blikať symbol pre muža alebo ženu.
   Tlačte tlačidlo ^ alebo, kým sa nezačne blikať správny symbol a potom stlačte tlačidlo ◉.
4. Začne blikať zobrazenie veku.
   Stlačte tlačidlo ^ alebo v a nastavte svoj vek, potom stlačte tlačidlo ◉.

**Režim pre dieťa:** Ak zadáte vek od 6 do 12 rokov, automaticky sa nastaví režim pre dieťa. Objaví sa malá ikonka dieťaťa, viď. Obrázok dolu.
**Poznámka:** V režime pre dieťa sa zobrazuje iba hmotnosť, telesný tuk a tekutiny.
5. Začne blikať zobrazenie výšky.
   Stlačte tlačidlo ^ alebo v a nastavte svoju výšku, potom stlačte tlačidlo ◉.

**Režim pre športovca:** Keď zadáte vek od 15 do 50 rokov, dostupný je režim pre športovca. Režim pre športovca si zvolíte tlačením tlačidla ^ kým sa ✨ neobjaví. Potom stlačte tlačidlo ◉. Za športovca sa považuje osoba, ktorá vykonáva intenzívnu fyzickú aktivitu približne 12 hodín do týždňa, a ktorá má tep srdca v nečinnosti približne 60 a menej úderov za minútu.
6. Na displeji sa zobrazia vaše nastavenia a potom sa vypne. Pamäť je nastavená.
7. Celý postup zopakujte pri druhom užívateľovi alebo pri zmene údajov užívateľa.

**Poznámka:** Pri aktualizácii alebo zmene zadaných údajov postupujte rovnakým spôsobom, urobte požadované zmeny.

**MERANIE HMOTNOSTI A TELESNÉHO TUKU**
Osobnú váha položte na rovný povrch.
1. Stlačte tlačidlo ⏻.
2. Zvoľte svoje číslo stlačením tlačidla ^ alebo v.
3. POČKAJTE, kým displej znovu potvrdí vaše osobné údaje a potom znovu zobrazí nulu.
4. Keď sa zobrazí nula, postavte sa NABOSO na váhu a stojte bez pohnutia. Dbajte na to, aby sa vaše chodidlá dotýkali dvoch kovových podložiek na ploche váhy.
5. Po niekoľkých sekundách zaznie pípnutie. Zostúpte z váhy.
6. Zobrazí sa vaša hmotnosť, následne percentuálna hodnota telesného tuku, percentuálna hodnota tekutín, percentuálna hodnota svalovej hmoty, index BMI a rýchlosť bazálneho metabolizmu BMR.

**TUK V TELE – ČO TO ZNAMENÁ?** Ľudské telo okrem iného tvorí aj určité percentuálny podiel tuku. Tento tuk je pre zdravie a funkčnosť tela nevyhnutný, vystiela kĺby, chráni životne dôležité orgány, pomáha regulovať telesnú teplotu, ukladá vitamíny a pomáha telu prežiť v prípade nedostatku potravy. Ak je však tuku v tele príliš veľa alebo príliš málo, môže to viesť k zhoršeniu zdravotného stavu. Je ťažké určiť, aký je podiel tuku v našom tele iba pohľadom do zrkadla. Preto je dôležité, aby sa merala a sledovala percentuálna hodnota tuku v tele. Percentuálny podiel tuku v tele poskytuje ucelenejšiu informáciu o kondícii ako len samotná hmotnosť tela – a strata hmotnosti môže znamenať stratu svalovej hmoty a nie tuku, a pritom množstvo tuku v tele môže byť stále vysoké, aj keď telesná hmotnosť je v norme.

**PERCENTUÁLNY PODIEL TUKU V TELE – NORMA**

**HODNOTA TUKU V TELE V % PRE CHLAPCOV***

| Vek | Nízka | Optimálna | Primeraná | Vysoká |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤12.4 | 12.5 -19.5 | 19.6 - 22.6 | ≥22.7 |
| 7 | ≤12.6 | 12.7 - 20.4 | 20.5 - 24.0 | ≥24.1 |
| 8 | ≤12.7 | 12.8 - 21.3 | 21.4 - 25.4 | ≥25.5 |
| 9 | ≤12.8 | 12.9 - 22.2 | 22.3 - 26.7 | ≥26.8 |
| 10 | ≤12.8 | 12.9 - 22.8 | 22.9 - 27.8 | ≥27.9 |
| 11 | ≤12.6 | 12.7 - 23.0 | 23.1 - 28.2 | ≥28.3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12 | ≤12.1 | 12.2 - 22.7 | 22.8 - 27.8 | ≥27.9 |
| 13 | ≤11.5 | 11.6 - 22.0 | 22.1 - 26.9 | ≥27.0 |
| 14 | ≤10.9 | 11.0 - 21.3 | 21.4 - 25.8 | ≥25.9 |
| 15 | ≤10.4 | 10.5 - 20.7 | 20.8 - 24.9 | ≥25.0 |
| 16 | ≤10.1 | 10.2 - 20.3 | 20.4 - 24.2 | ≥24.3 |
| 17 | ≤9.8 | 9.9 - 20.1 | 20.2 - 23.8 | ≥23.9 |
| 18 | ≤9.6 | 9.7 - 20.1 | 20.2 - 23.5 | ≥23.6 |

**HODNOTA TUKU V TELE V % PRE DIEVČATÁ***

| Vek | Nízka | Optimálna | Primeraná | Vysoká |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ≤14.4 | 14.5 - 23.0 | 23.1 - 26.1 | ≥26.2 |
| 7 | ≤14.9 | 15.0 - 24.5 | 24.6 - 27.9 | ≥28.0 |
| 8 | ≤15.3 | 15.4 - 26.0 | 26.1 - 29.6 | ≥29.7 |
| 9 | ≤15.7 | 15.8 - 27.2 | 27.3 - 31.1 | ≥31.2 |
| 10 | ≤16.0 | 16.1 - 28.2 | 28.3 - 32.1 | ≥32.2 |
| 11 | ≤16.1 | 16.2 - 28.8 | 28.9 - 32.7 | ≥32.8 |
| 12 | ≤16.1 | 16.2 - 29.1 | 29.2 - 33.0 | ≥33.1 |
| 13 | ≤16.1 | 16.2 - 29.4 | 29.5 - 33.2 | ≥33.3 |
| 14 | ≤16.0 | 16.1 - 29.6 | 29.7 - 33.5 | ≥33.6 |
| 15 | ≤15.7 | 15.8 - 29.9 | 30.0 - 33.7 | ≥33.8 |
| 16 | ≤15.5 | 15.6 - 30.1 | 30.2 - 34.0 | ≥34.1 |
| 17 | ≤15.1 | 15.2 - 30.1 | 30.2 - 34.3 | ≥34.4 |
| 18 | ≤14.7 | 14.8 - 30.8 | 30.9 - 34.7 | ≥34.8 |

**HODNOTA TUKU V TELE V % PRE MUŽOV****

| Vek | Nízka | Optimálna | Primeraná | Vysoká |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤8 | 8.1 - 19.9 | 20 - 24.9 | ≥25 |
| 40 - 59 | ≤11 | 11.1 - 21.9 | 22 - 27.9 | ≥28 |
| 60+ | ≤13 | 13.1 - 24.9 | 25 - 29.9 | ≥30 |

**HODNOTA TUKU V TELE V % PRE ŽENY****

| Vek | Nízka | Optimálna | Primeraná | Vysoká |
|---|---|---|---|---|
| 19 - 39 | ≤21 | 21.1 - 32.9 | 33 - 38.9 | ≥39 |
| 40 - 59 | ≤23 | 23.1 - 33.9 | 34 - 39.9 | ≥40 |
| 60+ | ≤24 | 24.1 - 35.9 | 36 - 41.9 | ≥42 |

*Zdroj: Odvodené z: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb a AM Prentice: „Referenčné krivky podielu telesného tuku u detí" International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.
**Zdroj: Odvodené z: Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, a Yoichi Sakamoto: „Optimálny percentuálny podiel telesného tuku: Pokus o vytvorenie návodu na základ BMI indexu telesnej hmotnosti 1 – 3". Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.
Publikované hodnoty podielu telesného tuku v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

**VODA V TELE – PREČO JE DÔLEŽITÉ SLEDOVAŤ JEJ MNOŽSTVO?** Voda v tele je jediný najdôležitejší komponent telesnej hmotnosti. Predstavuje viac ako polovicu telesnej hmotnosti a takmer dve tretiny svalovej hmoty. Voda v tele má niekoľko dôležitých úloh: Všetky bunky v tele, či sú to kožné, žľazové, svalové, mozgové alebo iné bunky, môžu vykonávať svoje funkcie iba pri dostatočnom množstve vody. Voda zohráva aj životne dôležitú úlohu pri regulácii rovnováhy telesnej teploty, obzvlášť pri potení. Kombinácia nameranej hmotnosti a tuku by sa mohlo zdať v norme, ale množstvo vody vo vašom tele môže byť nedostačujúce.

**PERCENTUÁLNY PODIEL VODY V TELE – NORMA**

**TABULKA VODY V TELE*****

| | Podiel telesného tuku v % | Optimálny podiel vody v tele v % |
|---|---|---|
| Muži | 4 až 14% | 70 až 63% |
| | 15 až 21% | 63 až 57% |
| | 22 až 24% | 57 až 55% |
| | 25 a cez | 55 až 37% |
| Ženy | 4 až 20% | 70 až 58% |
| | 21 až 29% | 58 až 52 % |
| | 30 až 32 % | 52 až 49% |
| | 33 a cez | 49 až 37% |

***Zdroj: Odvodené z Wang & Deurenberg: „Hydratácia svalovej hmoty bez tuku". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Režim pre športovca: Športovci môžu mať nižší podiel tuku a vyšší podiel vody v tele v porovnaní s hore uvedenými hodnotami, závisí to od typu športu alebo aktivity. Namerané hodnoty vody v tele sú ovplyvnené podielom telesného tuku a svalov. Ak je podiel tuku v tele vysoký alebo ak je podiel svalovej hmoty je nízky, potom aj výsledky nameranej vody v tele budú nízke. Je dôležité zapamätať si, že namerané hodnoty telesnej hmotnosti, tuku a vody v tele sú ukazovatele vášho zdravotného štýlu. Aj keď sú krátkodobé fluktuácie bežné, odporúčame viesť si tabuľku vášho progresu dlhodobo a nesústrediť sa na jednotlivé merania. Publikované hodnoty vody v tele v % sú iba informatívne. Pred začatím diéty a cvičebných programov sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

**UPOZORNENIE: Výrobok nepoužívajte, ak máte voperovaný kardiostimulátor alebo iné zdravotné pomôcky. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.**

**PREČO POTREBNÉ ZISTIŤ SVALOVÝ OBJEM ?** Podľa American College of Sports Medicine (ASCM) sa svalový objem môže vo veku medzi 20. a 90. rokom života znížiť o skoro 50%. A preto ak nerobíte nič pre náhradu stratenej svalovej hmoty, zvyšuje sa objem tuku v tele. Dôležité je tiež poznať percentuálnu hodnotu svalového objemu počas chudnutia. V stave nečinnosti telo spaľuje asi 110 dodatočných kalórií na každý kilogram nabratej svalovej hmoty. Niektoré výhody naberania svalovej hmoty:

- Zvrátenie procesu ubúdania sily, rednutia kostí a straty svaloviny, ktoré sú sprievodným javom starnutia.
- Starostlivosť o pohyblivé kĺby.
- V spojení so zdravou výživou vedie k zníženiu hmotnosti.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie. Tehotné ženy by mali využívať iba funkciu merania hmotnosti.

**UPOZORNENIE: Výrobok nepoužívajte, ak máte voperovaný kardiostimulátor alebo iné zdravotné pomôcky. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.**

**ČO OZNAČUJE BMI HODNOTA?**
Body Mass Index BMI (index telesnej hmotnosti) je index, ktorý označuje určitú hmotnosť k určitej výške a klasifikuje tak podváhu, nadváhu a obezitu u dospelých osôb. Táto osobná váha vám vypočíta vašu hodnotu BMI indexu. Kategórie BMI uznávané organizáciou WHO (World Health Organisation) sú uvedené v tabuľke a popisujú hodnoty BMI indexu.

Svoju BMI kategóriu zistíte pomocou doleuvedenej tabuľky.

| BMI Kategória | Označenie hodnoty BMI | Zdravotné riziko založené iba na BMI |
|---|---|---|
| <18.5 | Podváha | Primeraná hodnota |
| 18.6 - 24.9 | V norme | Nízka hodnota |
| 25 - 29.9 | Nadváha | Primeraná hodnota |
| 30+ | Obezita | Vysoká hodnota |

**DÔLEŽITÉ:** Ak tabuľka ukazuje, že vaša hmotnosť nie je v rozsahu normálnej zdravej hmotnosti, poraďte sa pred uskutočnením akýchkoľvek opatrení so svojim lekárom. BMI klasifikácie sú iba pre dospelé osoby (vo veku od 20 rokov).

**RÝCHLOSŤ BAZÁLNEHO METABOLIZMU – ČO TO ZNAMENÁ?** Rýchlosť bazálneho metabolizmu BMR je odhad energie (vyjadrenej v kalóriách), ktoré telo vynaloží v nečinnosti na udržanie bežných funkcií. Táto nepretržitá práca tvorí asi 60-70% kalórií, ktoré telo využije, vrátane srdcovej činnosti, dýchania a udržanie telesnej teploty. Na rýchlosť vášho bazálneho metabolizmu vplýva veľa faktorov vrátane veku, hmotnosti, výšky, pohlavia, výživy a telesnej aktivity.

**OTÁZKY A ODPOVEDE**

**Ako sa meria tuk a voda v mojom tele?**Salter váha používa metódu merania pod názvom BIA bioelektrická analýza impedancie. Cez chodidlá a nohy vášho tela prebehne elektrický prúd. Tento prúd ľahko prejde cez tkanivo svalovej hmoty, ktoré obsahuje vysoké množstvo tekutín, ale neprejde ľahko cez tuk. A preto sa meraním impedancie vášho tela, t.j. odporu voči prúdu, určí množstvo svalovej hmoty. A z toho sa odhadne množstvo tuku a vody.

**Aká je hodnota prúdu, ktoré počas merania prechádza telom? Nie je to nebezpečné?** Sila prúdu je nižšia ako 1 mA, čo je veľmi malá a absolútne bezpečná hodnota. Nebudete to vôbec cítiť. Je však dôležité, aby toto zariadenie nepoužívali osoby, ktoré majú voperované elektronické strojčeky, ako napr. kardiostimulátor, aby prípadne nedošlo k ich narušeniu.

**Môžu sa hodnoty tuku a vody v tele namerané v rôznych časoch dňa od seba výrazne odlišovať? Ktorá hodnota je smerodajná?** Percentuálny podiel tuku v tele sa mení s obsahom vody v tele a množstvo vody sa v priebehu dňa mení. Neexistuje vhodný alebo nevhodný čas merania, cieľom je robiť merania v rovnakom čase, kedy vaše telo obsahuje normálne množstvo vody. Nerobte merania po kúpeli, po použití sauny, po intenzívnom cvičení alebo v priebehu 1-2 hodín po požití väčšieho množstva nápojov, prípadne po jedle.

**Môj známy má váhu s tukomerom od iného výrobcu. Na tejto váhe boli namerané iné hodnoty môjho telesného tuku. Prečo?** Rozličné váhy s tukomerom robia merania rozličných častí vášho tela a využívajú rozličné matematické vzorce na výpočet podielu telesného tuku. Najlepšie bude, ak nebudete porovnávať dve zariadenia, ale budete používať to isté zariadenie vždy, keď budete chcieť zistiť nejaké zmeny.

**Čo znamenajú namerané hodnoty tuku a vody v tele?** Informácie nájdete v tabuľkách o množstve tuku a vody v tele, ktoré sú priložené k tomuto výrobku. V tabuľkách nájdete vysvetlenie, či sú namerané hodnoty tuku a vody v norme (berúc do úvahy váš vek a pohlavie).

**Čo urobiť v prípade, ak mám vysoké hodnoty telesného tuku?** Vhodnou diétou, prijímaním tekutín a cvičebným programom môžete znížiť množstvo tuku vo vašom tele. Pred začatím takého programu sa vždy poraďte s odborníkom alebo lekárom.

**Prečo sú percentuálne podiely tuku u mužov a žien také rozdielne?** Ženy majú prirodzene vyššie percentuálne množstvo tuku ako muži, pretože ich telesná konštrukcia je rozdielna a zameraná na tehotenstvo, dojčenie a pod.

**Čo urobiť v prípade, ak mám nízke hodnoty vody v tele?** Dbajte na pitný režim a popracujte na tom, aby bol podiel tuku vo vašom tele v norme.

**Prečo nemôžem používať váhu s analýzou tuku a vody v tele počas tehotenstva?** Počas tehotenstva sa ženské telo značne mení a zabezpečuje vývoj nenarodeného dieťaťa. Za takýchto okolností je meranie tuku v tele nepresné a zavádzajúce. Tehotné ženy by mali využívať iba funkciu merania hmotnosti.

**RADY PRI POUŽITI A ÚDRŽBE** Svoju hmotnosť merajte na rovnakej váhe a na rovnakom povrchu. Neporovnávajte hodnoty namerané na rozličných váhach. Určité rozdielnosti sú možné kvôli odchýlke pri výrobe. • Pri umiestnení váhy na tvrdý a rovný povrch dosiahnete najvyššiu presnosť a stálosť. • Odporúča sa robiť meranie v rovnakom čase dňa, najstálejšie výsledky sa dosahujú pri meraniach podvečer a pred jedlom. • Váha zaokrúhľuje hore alebo dolu k najbližšej prírastku. Ak sa odvážite dvakrát za sebou s dostanete dve rôzne hodnoty, vaša reálna hmotnosť je hodnota, ktorá je medzi týmito dvoma hodnotami. • Váhu čistite vlhkou utierkou. Na čistenie nepoužívajte žiadne chemikálie. • Dbajte na to, aby váha nezvlhla, voda môže poškodiť elektronické časti. • S váhou zaobchádzajte opatrne, je to jemné zariadenie. Dbajte na to, aby váha nespadla. Na váhu neskáčte. • Upozornenie: povrch môže byť za mokra klzký.

**RIEŠENIE PROBLÉMOV** Pri meraní telesného tuku a vody v tele je nutné, aby ste sa na váhu postavili naboso. • Aj stav vašej pokožky na chodidlách môže ovplyvniť meranie. Najpresnejšie a najstálejšie hodnoty získate, ak si chodidlá utriete pred meraním vlhkou utierkou a necháte ich mierne vlhké.

**INDIKÁTORY PRI UPOZORNENÍ**

| | |
|---|---|
| **Lo** | Vymeňte batérie. |
| **0-Ld** | Hmotnosť prevyšuje maximálnu kapacitu. |
| **Err** | Mimo rozsahu, nesprávna operácia alebo nedostatočný kontakt s chodidlami. Nestála hmotnosť. Stojte bez pohnutia. |

**TECHNICKÉ ÚDAJE**

| | |
|---|---|
| 100 cm - 220 cm | Režim pre športovca = 15-50 rokov |
| 2'7" - 7'3" | d = 0,1 % telesného tuku |
| 6 - 100 rokov | d = 0,1 % vody v tele |
| Žena/Muž | d = 0,1 % svalového objemu |
| Pamäť pre 12 užívateľov | d = 1 kcal BMR |
| Režim pre dieťa = 6-12 rokov | |

**WEEE POPIS** Tento symbol znamená, že výrobok by sa v rámci celej EU nemá vyhadzovať do domáceho odpadu. Aby nedošlo k možnému znečisteniu životného prostredie alebo poškodeniu zdravia v dôsledku nekontrolovaného odpadu, je potrebné pristupovať k recyklovaniu zodpovedne a propagovať tak opätovné použitie zdrojových materiálov. Ak chcete výrobok vrátiť, postupujte podľa systému na vrátenie a zber alebo kontaktujte predajcu, kde ste výrobok kúpili. Výrobok od vás prevezmú a bezpečne ho recyklujú.

**POKYNY OHĽADNE BATÉRIE** Tento znak znamená, že batérie sa nesmú likvidovať spolu s domácim odpadom, pretože obsahujú látky, ktoré môžu znečistiť životné prostredie alebo poškodiť zdravie. Batérie likvidujte v strediskách určených pre zber odpadu.

**15-ROČNÁ ZÁRUKA** Spoločnosť FKA Brands Ltd poskytuje na tento výrobok záruku za chyby materiálu a spracovania po dobu 15 rokov od dátumu zakúpenia, okrem nižšie uvedených výnimiek. Záruka spoločnosti FKA Brands Ltd na tento výrobok sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnym použitím či zneužitím výrobku, nehodou, pripojením neschváleného príslušenstva, pozmenením výrobku alebo akýmikoľvek inými okolnosťami, na ktoré spoločnosť HoMedics nemá vplyv. Táto záruka platí len vtedy, ak bol výrobok kúpený a používaný v Spojenom kráľovstve alebo v EÚ. Táto záruka sa netýka výrobku, ktorý vyžaduje úpravy alebo prispôsobenie na účely uvedenia do prevádzky v inej krajine, ako je krajina, pre ktorú bol navrhnutý, vyrobený, schválený alebo autorizovaný, ani na opravy výrobkov poškodených uvedenými úpravami. Spoločnosť FKA Brands Ltd nezodpovedá za žiadne náhodné, následné alebo osobitné škody. Ak potrebujete záručný servis výrobku, vráťte ho bez zaplatenia poštovného spolu s potvrdením o nákupe s dátumom nákupu do miestneho servisného strediska. Po prevzatí výrobku ho spoločnosť FKA Brands Ltd podľa okolností buď opraví, alebo vymení a doručí vám ho s bezplatným poštovným. Záruku možno uplatniť iba prostredníctvom servisného strediska spoločnosti Salter . Vykonanie servisnej opravy tohto výrobku iným subjektom ako servisným strediskom Salter bude mať za následok neplatnosť záruky.
Táto záruka neovplyvňuje vaše zákonné práva. Lokálne servisné stredisko Salter nájdete na stránke **www.salterhousewares.co.uk/servicecentres**

**GB ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY**
This product is intended for domestic use.
ADVICE TO THE USER This product is a sensitive electronic instrument and as such may temporarily be affected by Radio Transmitting Devices being used in close proximity to it (such as Mobile Phones, Walkie Talkies, CB Radios, Radio Model Controllers, and some Microwave Ovens, etc.) Additionally, extreme levels of Electrostatic Interference may cause this product to temporarily malfunction. In such case it may be necessary to remove and re-install the battery to re-establish normal working. If the problem persists then contact your local agent.

**F COMPATIBILITE ELECTROMAGNETIQUE**
Ce produit est à usage domestique.
AVIS A L'USAGER Ce produit est un instrument électronique sensible et de ce fait risque d'être temporairement affecté par les émetteurs radioélectriques utilisés à proximité (tels que téléphones portables, walkies-talkies, postes de CB, radiocommandes de modèles, certains fours micro-ondes, etc.) En outre, les niveaux extrêmes d'interférence électrostatique risquent de causer le fonctionnement défectueux provisoire de ce produit. Dans ce cas, il se peut qu'il s'avère nécessaire d'enlever et de remettre la pile afin de rétablir le fonctionnement normal. Si le problème persiste, contactez alors votre agent local.

**D ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT**
Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Haushaltsgerät.
BENUTZERHINWEISE Bei diesem Produkt handelt es sich um ein empfindliches elektronisches Instrument, das deshalb vorübergehend von Funkübertragungsgeräten beeinträchtigt werden kann, die sich in unmittelbarer Nähe befinden (wie Handys, Walkie-Talkies, CB-Radios, ferngesteuerte Modelle sowie einige Mikrowellengeräte etc.) Darüber hinaus können extreme elektrostatische Störungen dazu führen, dass dieses Produkt vorübergehend nicht richtig funktioniert. Wenn dieser Fall eintreten sollte, müssen Sie eventuell die Batterie entfernen und wieder neu einlegen, um die normale Funktion erneut sicherzustellen. Wenn das Problem anhält, setzen Sie sich bitte mit Ihrem lokalen Händler in Verbindung.

**ES COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA**
Este producto está diseñado para un uso doméstico.
AVISO AL USUARIO Este producto es un instrumento electrónico de precisión y, como tal, puede verse afectado temporalmente por dispositivos de radiotransmisión que se utilicen cerca de él (como teléfonos móviles, walkie-talkies, radios CB, controladores para modelos de radio, algunos hornos microondas, etc.). Asimismo, unos niveles extremos de interferencia electrostática pueden provocar un mal funcionamiento temporal de este producto. En ese caso, puede que sea necesario extraer la batería y volverla a instalar para restablecer el funcionamiento normal. Si el problema continúa, póngase en contacto con el proveedor de su localidad.

**I COMPATIBILITÀ ELECTTROMAGNETICA**
Il prodotto è di solo uso casalingo.
AVVISO PER L'UTENTE Il prodotto è uno strumento con alta sensibilità elettronica e può essere compromesso temporaneamente da Dispositivi Radiofonici che vengono utilizzati nella sua vicinanza (es. cellulari, Walkie Talkies, CB Radio, Trasmettitori, microonde ecc.). Inoltre alti livelli di interferenza elettrostatica può causare un malfunzionamento del prodotto. In questi casi è necessario rimuovere la batteria e reinserirla per riprendere il normale funzionamento. Se il problema persiste contattare il Vs. rivenditore locale.

**P COMPATIBILIDADE ELECTROMAGNÉTICA**
Este produto destina-se a utilização doméstica.
AVISO AO UTILIZADOR: Este produto electrónico é sensivel e como tal pode temporariamente ser afectado por Rádios Transmissores / Receptores, (tais como Telefones portáteis, Walkie Talkies, Radios C.B., Comandos p/Radio Modelismo, alguns Fornos Micro-ondas, etc.). Em casos extremos pode também suceder que interferências electromagnéticas provoquem temporariamente um mau funcionamento do aparelho. Nestes casos pode ser necessário remover e voltar a instalar a bateria para resolver esta dificuldade. Se o problema persistir contacte o seu revendedor.

**N ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET**
Dette produktet er beregnet på hjemmebruk
INFORMASJON TIL BRUKER Dette produktet er et sensitivt elektronisk apparat, og av den grunn kan det midlertidig påvirkes av radiosendingsutstyr som brukes i nærheten av apparatet (slik som mobiltelefoner, walkie-talkier, CB-radioer, radiofjernkontroller og enkelte mikrobølgeovner etc.) I tillegg kan ekstreme mengder elektrostatisk interferens føre til at dette produktet utsettes for en midlertidig funksjonsfeil. I slike tilfeller kan det være nødvendig å ta ut og inn batteriet for å få det til å fungere som normalt igjen. Hvis problemet ikke gir seg, bør du kontakte din lokale forhandler.

**NL ELECTROMAGNETISCHE GEVOELIGHEID**
Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik
ADVIES AAN DE GEBRUIKER Dit product is een fijngevoelig electronisch instrument en kan daarom tijdelijk gestoord worden door zendergestuurde apparaten in de buurt (zoals mobiele telefoons, Walkie Talkies, draagbare radio's, sommige magnetrons enz.). Tevens kunnen hoge elektrostatische storingen dit product tijdelijk buiten gebruik stellen. In deze gevallen kan het nodig zijn om de batterij te verwijderen en opnieuw te plaatsen. Mocht het probleem zich blijven voordoen, neem dan contact op met uw locale agentschap.

**FI ELEKTROMAGNEETTINEN YHTEENSOPIVUUS**
Tämä tuote on tarkoitettu kotikäyttöön
OHJE KÄYTTÄJILLE Elektroniset laitteet kuten (kannettavat puhelimet, kauko-ohjauslaitteet, radiot ja jotkut mikroaaltouunit) saattavat aiheuttaa hetkellistä häiriöitä tähän herkkään mittauslaitteeseen. Mikäli näytön tai painolukemien häiriöt jatkuvat, siirrä vaaka häiriötä aiheuttavien laitteiden läheisyydestä kun käytät sitä. Ongelmien jatkuessa, ota yhteyttä myyjäliikkeeseen.

**S ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET**
Produkten är avsedd för användning i hushållet.
RÅD TILL ANVÄNDAREN Denna produkt är ett ömtåligt, elektroniskt instrument och kan därför påverkas av radiosändningsapparater som mobiltelefoner, Walkie Talkies, CB-radio, radiomodellkontroller och vissa mikrovågsugnar, etc. Även extrema nivåer av elektrostatisk störning kan tillfälligt påverka apparatens funktion. Om så är fallet kan det vara nödvändigt att återupprätta funktionen genom att ta bort och sedan sätta tillbaka batteriet. Om problemet fortsätter, kontakta återförsäljaren.

**DK ELEKTROMAGNETISK FORSTYRRELSER**
Dette produkt er tilsigtet privat (hjemlig) brug.
RÅD TIL BRUGEREN Dette produkt er et følsomt elektronisk instrument og som sådan kan det periodisk blive påvirket af radio transmitterende indretninger der bliver brugt i tæt nærhed af produktet ( som mobil telefoner, walkie talkies, radioer, mikrobølgeovne m. flere ). Desuden kan ekstremt højt niveau af elektroniske forstyrrelser forvolde midlertidig funktionsfejl. I sådan et tilfælde kan det blive nødvendig at fjerne og genindsætte batteriet i produktet, for at genetablere normal funktion. Hvis problem et vedvarer bedes forhandleren kontaktet.

**HU ELEKTROMÁGNESES KOMPATIBILITÁS**
A készüléket háztartási használatra tervezték.
TÁJÉKOZTATÁS A FELHASZNÁLÓ SZÁMÁRA Ez a termék érzékeny elektronikus műszer, és ebből kifolyólag ideiglenesen hatással lehetnek rá a közelében használt, rádiójelet kibocsátó eszközök (mint például mobiltelefonok, adó-vevők, CB-rádiók, rádiómodell vezérlők, bizonyos mikrohullámú sütők stb.). Továbbá a szélsőségesen magas elektrosztatikus interferencia szintek a termék ideiglenes hibás működését eredményezhetik. Ilyen esetben a megfelelő működés visszaállításához szükség lehet az elem eltávolítására és ismételt behelyezésére. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a helyi forgalmazóhoz.

**CZ ELEKTROMAGNETICKÁ SLUČITELNOST**
Tento výrobek je určen pro domácí použití.
RADY UŽIVATELI Tento výrobek je citlivý elektromagnetický přístroj a jako takový může být dočasně ovlivněn radiovými vysílači používanými v jeho blízkosti (jako jsou mobilní telefony, vysílačky, CB rádia, rádiové ovladače a některé typy mikrovlnných trub atd.). Extrémní hladiny elektrostatického rušení mohou také způsobit dočasné selhání tohoto výrobku. V takovém případě možná bude nutné vyjmout baterii a znovu ji vložit, aby se obnovil běžný chod. Pokud problém přetrvává, obraťte se na svého místního zástupce.

**TR ELEKTROMANYETİK UYUMLULUK**
Bu ürün yalnızca dahili kullanım amaçlıdır.
KULLANICIYA YÖNELİK ÖNERİLER Bu ürün hassas bir elektronik cihazdır ve bu nedenle yakın mesafedeki Radyo Frekansı Yayan Aygıtlardan (örneğin Cep Telefonları, Alıcı Verici Telsizler, CB Telsizler, Model Araç Kumandaları ve bazı Mikrodalga Fırınlar gibi) etkilenebilir. Ayrıca, aşırı düzeyde Elektrostatik Etkileşim ürünün çalışmasında geçici sorunlara yol açabilir. Böyle bir durumda, ürünün yeniden normal çalışmasını sağlamak için pilin çıkarılıp tekrar takılması gerekebilir. Sorun giderilmezse yerel temsilcinize başvurun.

**EL ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ**
Αυτό το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ Αυτό το προϊόν είναι ένα ευαίσθητο ηλεκτρονικό όργανο και, κατά συνέπεια, μπορεί να επηρεαστεί προσωρινά από συσκευές ασύρματης μετάδοσης που χρησιμοποιούνται κοντά του (όπως κινητά τηλέφωνα, γουόκι τόκι, ασύρματοι CB, ασύρματα τηλεχειριστήρια μοντελισμού και ορισμένοι φούρνοι μικροκυμάτων κ.λπ.). Επιπλέον, εξαιρετικά υψηλά επίπεδα ηλεκτροστατικών παρεμβολών μπορεί να προκαλέσουν δυσλειτουργία αυτού του προϊόντος. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως χρειαστεί να αφαιρέσετε και να επανατοποθετήσετε την μπαταρία, για να αποκατασταθεί η φυσιολογική λειτουργία. Αν το πρόβλημα δεν αποκατασταθεί, επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο.

**RU ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ**
Данное изделие предназначено для бытового использования.
СОВЕТ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ Данное изделие является чувствительным электромагнитным устройством, и поэтому может временно подвергаться воздействию электромагнитных излучений от других близко расположенных приборов (таких как мобильные телефоны, карманные радиостанции, CB-радиостанции, пульты радиоуправляемых моделей, некоторые СВЧ-печи и т. п.). Кроме того, к временным сбоям в работе устройства могут привести сильные электростатические помехи. В таких случаях для восстановления нормальной работы может потребоваться удаление и повторная установка батарейки. Если устранить неполадку не удалось, обратитесь в местное представительство.

**PL KOMPATYBILNOŚĆ ELEKTROMAGNETYCZNA**
Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytku w gospodarstwie domowym.
WSKAZÓWKI DLA UŻYTKOWNIKA Urządzenie jest delikatnym instrumentem elektromagnetycznym i mogą mieć na nie chwilowy negatywny wpływ urządzenia transmitujące fale radiowe, znajdujące się w bliskim zasięgu (np. telefony komórkowe, radiotelefony, krótkofalówki, radiowe sterowniki zabawek oraz niektóre kuchenki mikrofalowe, itp.) Ponadto wysoki poziom zakłóceń elektrostatycznych może spowodować chwilowe usterki działania produktu. W takim przypadku może być konieczne wyjęcie i ponowne założenie baterii, by przywrócić normalne działanie. Jeżeli problem nie ustąpi, należy skontaktować się z miejscowym agentem producenta.

**SK ELEKTROMAGNETICKÁ KOMPATIBILITA**
Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.
ODPORÚČANIE PRE UŽÍVATEĽA Tento výrobok je chúlostivé elektronické zariadenie a ak je umiestnené v jeho blízkosti zariadenie, ktoré vysiela rádiové vlny, môže byť jeho fungovanie takýmto zariadením ovplyvnené (napr. mobilné telefóny, vysielačky, CB rádio, ovládače na rádiové modely a aj niektoré mikrovlnné rúry). Navyše, vysoká úroveň elektrostatického rušenia môže dočasne zapríčiniť poruchy výrobku. Je možné, že v takom prípade bude potrebné vybrať a znovu vložiť batérie, t.j. znovu nastaviť normálne funkcie výrobku. Ak problémy s výrobkom pretrvávajú, poraďte sa s miestnym predajcom výrobku.

Distributed in the UK by: FKA Brands Ltd, Somerhill Business Park, Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK
EU Importer: FKA Brands Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin 2, Ireland
Customer Support: +44(0) 1732 360783 | support@salterhousewares.co.uk
IB-9173-0321-03