



KARDIO-TEST
M E D I C A L

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Pomagamy zdrowo żyć

Super cienka



WAGA ELEKTRONICZNA TM-BF004/5

z funkcją pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie



Szanowny Kliencie,

Zapraszamy do użytkowania wagi KARDIO-TEST monitorującej zawartość tkanki tłuszczowej / wody w organizmie. Nasz wyrób został opracowany w sposób pozwalający sprawdzać zawartość tkanki: tłuszczowej, mięśniowej, kostnej i wody umożliwiając dokładne śledzenie codziennych zmian zawartości tych elementów. Na podstawie analizy wzrostu, wagi, wieku, itd., urządzenie podaje dzienne zapotrzebowanie energetyczne i pomaga kontrolować masę ciała. Przed użyciem proszę dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję.

PODPowiedzi dla Użytkownika

1. Podczas ważenia

- A. Urządzenie włącza się automatycznie po wejściu na platformę. Pierwszy odczyt należy zignorować, i uwzględnić odczyty od drugiego ważenia.
- B. Przed użyciem zawsze należy zdjąć buty i skarpetki oraz wytrzeć do czysta stopy.
- C. Ostrożnie wchodzić na platformę.
- D. Zalecane jest ważenie się o tej samej porze dnia.
- E. Otrzymany wynik może być mylący po intensywnym wysiłku, ostrej diecie lub w warunkach silnego odwodnienia.
- F. Zawsze należy się ważyć/używać wagi na twardej i płaskiej powierzchni. Podczas ważenia należy stać nieruchomo.
- G. W poniższych przypadkach wyniki mogą być obciążone błędem:
 - Dorośli powyżej 70 roku życia
 - Sportowcy pracujący nad rzeźbą ciała lub inni sportowcy wysiłkowi.
 - Dzieci poniżej 10 roku życia lub dorośli powyżej 100 lat mogą używać urządzenia wyłącznie w trybie normalnego ważenia
- H. Niżej wymienione osoby nie powinny używać urządzenia:
 - Kobiety w ciąży
 - Osoby z objawami obrzęków
 - Osoby dializowane
 - Osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym wyrobem medycznym.

2. Ostrzeżenia w zakresie bezpieczeństwa

- A. Zawartość % tkanki tłuszczowej % wody oszacowana przez wagę monitorującą zawartość tej tkanki służy jedynie celom porównawczym (nie medycznym). Jeżeli zawartość % tkanki tłuszczowej % wody jest powyżej/poniżej normalnego poziomu, dalsze postępowanie należy omówić z lekarzem.
- B. Podczas używania waga powinna znajdować się z dala od silnego pola elektromagnetycznego.
- C. Mokra powierzchnia może być śliska. Ponadto, jeżeli panel wagi jest szklany, nigdy nie należy stawiać na krawędzi wagi, a podczas ważenia należy stać stabilnie.

CECHY / SPECYFIKACJA

- 1. Wysoce precyzyjny czujnik tensometryczny
- 2. Wielofunkcyjna: sprawdza % zawartość tkanki tłuszczowej ciała, % zawartości wody ciała, % tkanki mięśniowej, % zawartość tkanki kostnej oraz sugeruje zapotrzebowanie organizmu na kalorie.
- 3. Wbudowana pamięć dla 12 różnych użytkowników

4. Opcjonalnie tryb zwykłego ważenia (pomijający ustawianie parametrów): automatyczne uruchamianie ważenia i kolejnego dodatkowego ważenia
5. Wskaźnik niskiego poziomu baterii oraz przeciążenia.

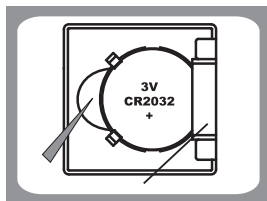
ZAKRESY POMIAROWE I ROZDZIELCZOŚĆ

Pozycja Wskaźnik	Zakres ważenia	% zawartości tkanki tłuszczowej	% zawartości wody	% zawartości tkanki mięśniowej	% zawartości tkanki kostnej	kalorie
Zakres wskaźnika		4,0% ~60,0%	27,5% ~66,0%	20,0% ~56,0%	2,0% ~20,0%	
Rozdzielczość	0,1kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1KCAL

WKŁADANIE LUB WYMIANA BATERII

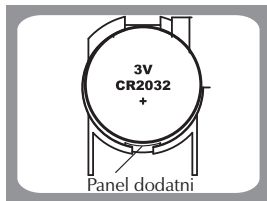
Typ baterii zależy od konstrukcji wagi. Znajdź typ baterii wagi zgodnie z poniższymi rysunkami, następnie włóż i wymień baterię zgodnie z opisem.

1. 1x3V bateria litowa CR2032 (w zestawie). Przed użyciem usuń pasek izolacyjny;



Otwórz pokrywę gniazda baterii z dołu wagi:

- A. Używając ostrego przedmiotu wyjmij zużyłą baterię tak, jak to pokazano na rycinie.
- B. Włóż nową baterię, wsuwając baterię z jednej strony pod zatrzask baterii, a następnie dociskając z drugiej strony.



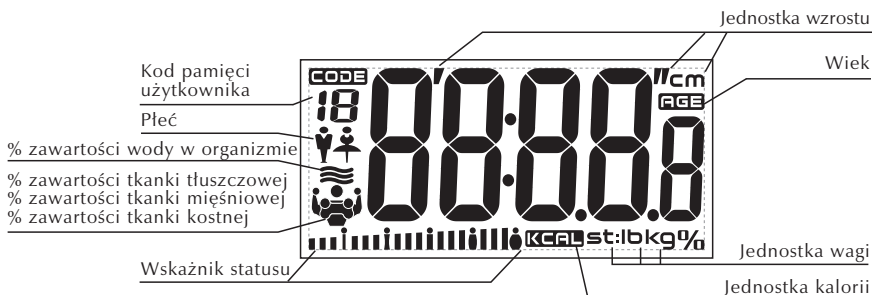
Otwórz pokrywę gniazda baterii z dołu wagi:

- A. Naciśnij delikatnie baterię, bateria automatycznie wyskoczy.
- B. Włóż nową baterię podłączając najpierw jedną stronę baterii do panelu dodatniego, a następnie dociskając drugą stronę. Należy zwrócić uwagę na bieguny baterii.

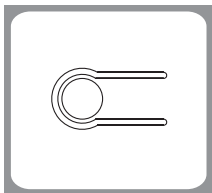
PODSTAWOWE PIKTOGRAMY

- SET (ON/SET): Włącz wagę i przejdź do kolejnego parametru
(Patrz ustawienia parametrów osobistych na kolejnej stronie)
- ▲: Zwiększenie wartości o jedną jednostkę przy każdym naciśnięciu. Ciągłe przyciskanie przyspiesza zmianę wartości.
- ▼: Zmniejszenie wartości o jedną jednostkę przy każdym naciśnięciu. Ciągłe przyciskanie przyspiesza zmianę wartości.

WYŚWIETLACZ LCD

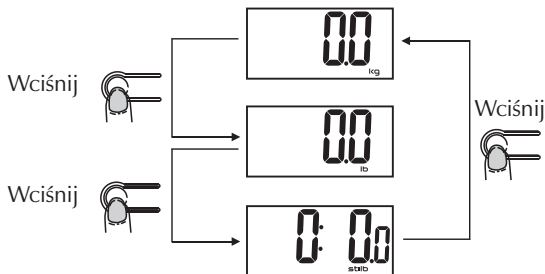


USTAWIANIE JEDNOSTKI WAGI



Na spodzie wagi znajduje się przycisk zmiany jednostki, jak pokazano na rycinie.

Jeżeli waga ma dostępny (lub obowiązujący) zakres ważenia w kg/lb/st (kg/funty), można wybrać preferowaną jednostkę przyciskiem zmiany jednostki. Przy wyłączonym zasilaniu wciśnij przełącznik zmiany jednostki, wyświetlacz LCD pokaże aktualną jednostkę wagi. Wciśnij ponownie przycisk, aby zmienić jednostkę wagi.



Po wybraniu preferowanej jednostki, waga wyłączy się automatycznie po 3 sekundach. Wybrana jednostka wagi zostanie aktywowana po ponownym włączeniu wagi.

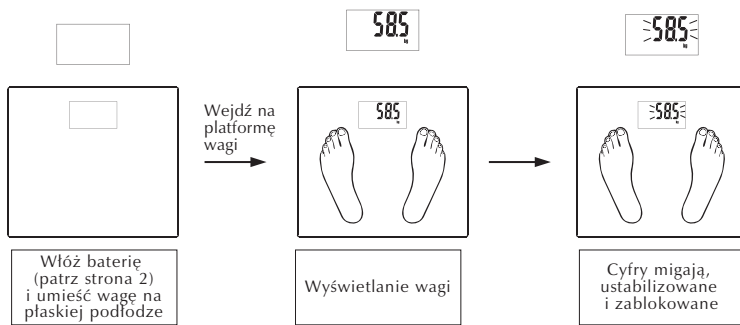
- Przy ustawieniu kg jako jednostki wagi, domyślną jednostką wzrostu jest cm.
- Przy ustawieniu funtów (lb) jako jednostki wagi, domyślną jednostką wzrostu są stopy (feet);

Uwaga: System jednostek wagi zależy od przeznaczenia wagi lub wymagań dystrybutora.

OPCJONALNY TRYB NORMALNEGO WAŻENIA

(pomijanie ustawień parametrów)

1. Automatyczne włączanie ważenia



2. Kolejne dodatkowe ważenie

Po ustabilizowaniu się cyfr można ważyć dodatkowe ładunki. Każdy dodatkowy ładunek musi ważyć powyżej 2 kg, aby umożliwić kolejny odczyt. Na przykład: jeżeli chcesz zważyć swoje niemowlę, możesz najpierw się zważyć, a następnie, nie schodząc z wagi, wziąć na ręce dziecko. Wynik oznacza łączną wagę. Wagę dziecka otrzymasz odejmując swój poprzedni wynik od nowego.



TRYB POMIARU ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, WODY, TKANKI MIĘŚNIOWEJ, TKANKI KOSTNEJ, ZAPOTRZEBOWANIA KALORYCZNEGO

1. Ustawianie parametrów osobistych

Za pierwszym razem, po włożeniu baterii i włączeniu, wszystkie parametry są domyślnie ustawione w następujący sposób:

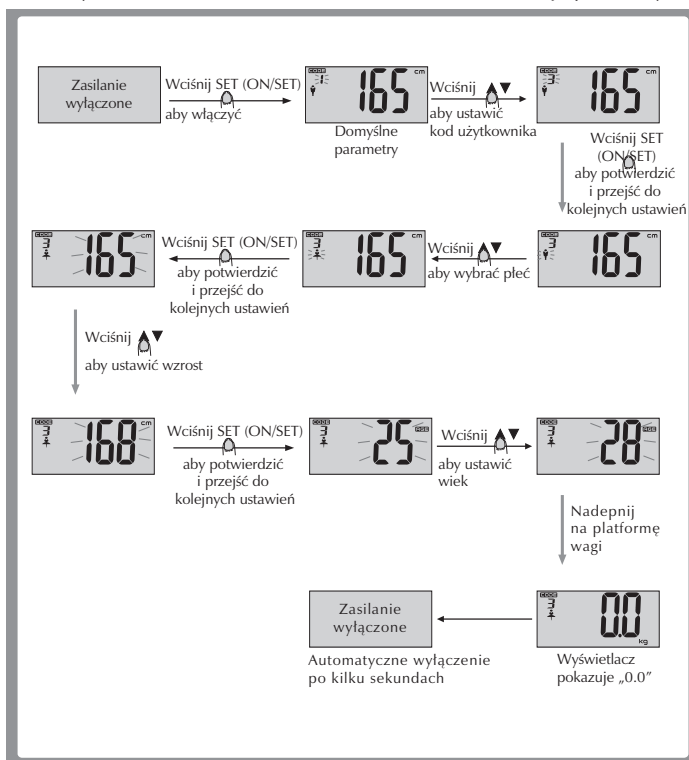
Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1	Mężczyzna	165 cm/5'05,0	25

Parametry można ustawić w następującym zakresie:

Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1 ~12	mężczyzna/ kobieta	100- 250 cm 3'03,5" ~8'02,5"	10 ~100

Ustawianie parametrów

Przykład: 3 użytkownik, kobieta, 168cm, 28 lat, może ustawić swoje parametry następująco:



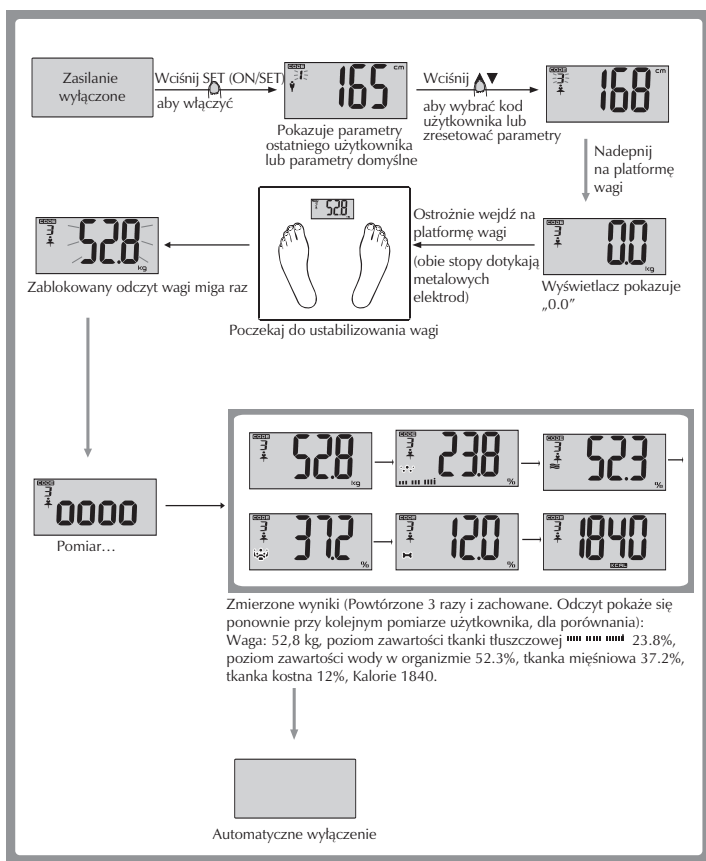
UWAGA:

- Podczas ustawiania parametrów, jeżeli waga nie pracuje przez 6 sekund, już ustawione parametry zostaną automatycznie zapamiętane, a na wyświetlaczu pojawi się „0”, co oznacza, że można rozpocząć pomiar zawartości tłuszczu.
- Jeżeli wyświetlacz pokazuje „0” podczas ustawiania parametrów, wciśnij SET(ON/SET) na 3 sekundy, aby powrócić do trybu ustawiania, wtedy można ustawić kod użytkownika, płeć, wzrost i wiek.

2. Rozpoczęcie pomiaru

(Upewnij się, że stopy dotykają metalowych elektrod na platformie wagi, gdyż w przeciwnym razie nie można zmierzyć zawartości tłuszczu w ciele.)

Dla zapewnienia dokładności, przed wejściem na wagę należy zdjąć buty i skarpetki. Przykład: 3 użytkownik, kobieta 168cm, 28 lat, może uzyskać następujące wyniki:



WSKAŹNIKI OSTRZEGAWCZE



Wskazanie niskiego poziomu baterii
Niski poziom naładowania baterii, należy włożyć nową baterię.



Wskaźnik przeciążenia. Osoba stojąca na wadze przekracza maksymalną nośność wagi. Proszę zejść, aby uniknąć uszkodzenia.



Wskazanie niskiej % zawartości tkanki tłuszczowej
% zawartość tłuszczu jest zbyt niska. Należy zastosować bardziej odżywczą dietę i dbać o siebie.



Wskazanie wysokiej % zawartości tkanki tłuszczowej
% zawartość tłuszczu jest zbyt wysoka. Należy pilnować diety i zapewnić więcej ruchu.



Wykonaj ponowny pomiar
Wystąpił błąd, wykonaj ponowny pomiar, aby uzyskać prawidłową wartość.

INFORMACJE O ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. Informacje o % zawartości tkanki tłuszczowej

- % zawartość tłuszczu to % wskaźnik zawartości tkanki tłuszczowej w ciele człowieka.
- Zawartość tkanki tłuszczowej w ciele człowieka powinna znajdować się na określonym poziomie, jej nadmiar ma negatywny wpływ na metabolizm, co może spowodować rozwój różnych chorób. Sprawdza się tu stare przysłowie, że „Otyłość to wylęgarnia chorób”.

2. Zasada pomiaru

Impedancja tkanki tłuszczowej jest większa od impedancji mięśni i innych tkanek. Elektrody wagi wytwarzają impulsy elektryczne o niskim napięciu i bezpiecznej częstotliwości. Następnie stosując zasady analizy oporności (impedancji) biologicznej (analiza dotyczy różnicy oporności poszczególnych tkanek podczas przepływu impulsu elektrycznego) określana jest procentowa [%] zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

3. Tabele oceny zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie

Po zważeniu można skorzystać z poniższej tabeli oceny, dla celów porównawczych:

Wiek	Zawartość tkanki tłuszczowej (K)	Zawartość tkanki tłuszczowej (M)	Status	Wskaźnik liniowy
30	4,0-16,0%	4.0-11.0%	Zbyt chuda(y)	
	16,1-20,5%	11.1-15.5%	Chuda(y)	
	20,6-25,0%	15.6-20.0%	Normalna(y)	
	25,1-30,5%	20.1-24.5%	Nadwaga	
	30,6-60,0%	24.6-60.0%	Otyłość	
> 30	4,0-20,0%	4.0-15.0%	Zbyt chuda(y)	
	20,1-25,0%	15.1-19.5%	Chuda(y)	
	25,1-30,0%	19.6-24.0%	Normalna(y)	
	30,1-35,0%	24.1-28.5%	Nadwaga	
	35,1-60,0%	28.6-60.0%	Otyłość	

Wiek	Zawartość wody (K)	Zawartość wody (M)	Status
30	27.5-47.7%	27.5-51.8%	Zbyt niska
	47.8-51.5%	51.9-54.9%	Niska
	51.6-54.6%	55.0-58.0%	Normalna
	54.7-57.7%	58.1-61.1%	Podwyższona
	57.8-66.0%	61.2-66.0%	Zbyt wysoka
> 30	27.5-44.6%	27.5-49.1%	Zbyt niska
	44.7-48.0%	49.2-52.2%	Niska
	48.1-51.5%	52.3-55.2%	Normalna
	51.6-54.9%	55.3-58.3%	Podwyższona
	55.0-66.0%	58.4-66.0%	Zbyt wysoka

- Powyższe informacje podano wyłącznie dla celów porównawczych

INFORMACJE O KALORIACH

1. Kalorie a spożycie energii

Kaloria to jednostka energii

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

2. Kalorie a utrata wagi

Kontrolowanie poboru kalorii w połączeniu z właściwymi ćwiczeniami to skuteczny sposób na utratę wagi. Jest to bardzo prosta teoria. Jeżeli codzienny pobór energii nie zaspokaja zużycia energii ludzkiego organizmu, zmagazynowane cukry i tłuszcze ulegną rozkładowi i zapewnią energię dla organizmu. To prowadzi do utraty wagi.

RADY ODNOŚNIE UŻYTKOWANIA I KONSERWACJI

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

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

UTYLIZACJA UŻYWANEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO



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

Wygląd produktu może różnić się od przedstawionego na fotografiach lub rysunkach.

NOTATKI



HI-TECH MEDICAL 98/18 Chmielna Str.

00-801 Warsaw,

Poland, Europe

+48 22 88 51 412

Serwis: +48 798 988 588

www.kardio-test.pl

