

Berlinger Haus Ψηφιακή Ζυγαριά Μπάνιου




BH-9100, 9101, 9102, 9103, 9104, 9105, 9106, 9107, 9108, 9109

Εγχειρίδιο χρήσης

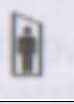

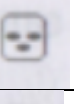
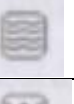
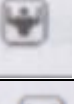
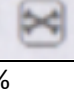
Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν από την πρώτη χρήση του προϊόντος.
- Το προϊόν ενδείκνυται αποκλειστικά για ιδιωτική και όχι εμπορική χρήση.
- Εάν το προϊόν είναι φθαρμένο ή κατεστραμμένο, μη το χρησιμοποιείτε.
- Κρατήστε το μακριά από πηγές θερμότητας, έκθεση σε άμεσο ηλιακό φως, αιχμηρές γωνίες και άκρες. Μη βυθίζετε ποτέ το προϊόν σε υγρά.
- Μην επιχειρείτε να επισκευάσετε μόνοι σας το προϊόν. Να απευθύνεστε μόνο σε εξουσιοδοτημένο προσωπικό.
- Κρατήστε το προϊόν και τα υλικά της συσκευασίας μακριά από παιδιά.
- Τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται για να είναι βέβαιο ότι δεν παίζουν με το προϊόν.
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν η γυάλινη επιφάνεια της ζυγαριάς είναι υγρή ή καλυμμένη με μικρά σταγονίδια, παρακαλείσθε να την σκουπίσετε καλά, καθώς υπάρχει κίνδυνος πτώσης.
- Μην φορτώνετε τη ζυγαριά με βάρος άνω των 150 κιλών.
- Η ανάλυση του σωματικού λίπους δεν είναι κατάλληλη για τα εξής άτομα:
 - Παιδιά κάτω των 10 ετών και υπερήλικες άνω των 99 ετών
 - Άτομα με συμπτώματα πυρετού, οιδήματος και οστεοπόρωσης
 - Άτομα που κάνουν θεραπεία αιμοκάθαρσης
 - Άτομα με βηματοδότη
 - Άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακή αγωγή
 - Έγκυοι
 - Αθλητές που γυμνάζονται πάνω από 5 ώρες ημερησίως
 - Άτομα με καρδιακό ρυθμό χαμηλότερο των 60 χτύπων/λεπτό
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά. Μην τις εκθέτετε σε υψηλές θερμοκρασίες ή άμεσο ηλιακό φως.
- Αποφύγετε την επαφή με μεταλλικά αντικείμενα. Υπάρχει κίνδυνος βραχυκυκλώματος.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί σε περίπτωση διαρροής των μπαταριών.
- Εισάγετε 2 μπαταρίες τύπου AAA/R03. Βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα είναι σωστή.
- Εάν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε το προϊόν για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες.
- Εάν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη "Lo", αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

Θέση των ελέγχων

1. Επιφάνειες επαφής
2. Οθόνη 
3. Πλήκτρο DOWN 
4. Πλήκτρο UP 

5. Πλήκτρο ρύθμισης

Σύμβολο οθόνης	Σημασία
Kg (lb/st)	Βάρος σώματος
USER	Χώρος μνήμης
	Άντρας
	Γυναίκα
Cm (ft:in)	Ύψος
Age	Ηλικία
	Ένδειξη σωματικού λίπους
	Ένδειξη σωματικών υγρών
	Ένδειξη μυϊκής μάζας
	Ένδειξη οστικής μάζας
%	Ποσοστό λίπους/υγρών/μυϊκής μάζας/οστικής μάζας
KCAL	Καθημερινή απαίτηση θερμίδων
Increase	Αύξηση βάρους σε kg (lb/st) σε σύγκριση με προηγούμενη μέτρηση
Decrease	Μείωση βάρους σε kg (lb/st) σε σύγκριση με προηγούμενη μέτρηση

Τεχνικές προδιαγραφές

Τροφοδοσία: 2 μπαταρίες 1.5V τύπου AAA/R03

Καθαρό βάρος συσκευής: 2kg

Χωρητικότητα μνήμης: 10

Ηλικία από 10 έως 85 ετών

Μέγιστο βάρος: 150 kg

Το προϊόν βρίσκεται σε απόλυτη συμφωνία με όλες τις τρέχουσες κατευθυντήριες γραμμές CE.

Πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση του σωματικού λίπους

Η βασική αρχή με την οποία λειτουργεί η συσκευή είναι βασισμένη στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Προκειμένου να καθοριστούν τα ακριβή δεδομένα, η συσκευή παράγει ένα αδύναμο, ασυναίσθητο ηλεκτρικό σήμα μέσα στο σώμα.

Το ηλεκτρικό αυτό σήμα είναι γενικά ασφαλές. Παρ' όλα αυτά, παρακαλείσθε να διαβάσετε πρώτα τις οδηγίες ασφαλείας.

Σωματικό λίπος

Αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό του σώματός μας. Από την προστασία των αρθρώσεων έως αποθήκη βιταμινών για ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, το λίπος διαδραματίζει καίριο ρόλο στο σώμα μας. Επομένως, ο στόχος δεν πρέπει να είναι να μειώσουμε δραματικά το ποσοστό του λίπους, αλλά να επιτύχουμε μία υγιή ισορροπία μεταξύ μυών και λίπους.

Η σημασία του νερού στην υγεία μας

Περίπου το 55 με 60% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Το νερό έχει να εκπληρώσει πολλαπλές λειτουργίες στο σώμα:

- Είναι το βασικό συστατικό των κυττάρων.
- Είναι διαλυτικό για σημαντικές ουσίες στο σώμα μας.
- Είναι βασικό μέσο μεταφοράς θρεπτικών συστατικών, ουσιών του ίδιου του σώματος και μεταβολικών προϊόντων.

Κατευθυντήριες γραμμές σωματικού λίπους και νερού με τη μορφή ποσοστών

Άντρας	10-20	21-42	43-65	66-80
Λιποβαρής	<15%	<17	<18	<19
Υγιής	[15,21)	[17,23)	[18,24)	[19,25)
Υπέρβαρος	[21,26)	[23,28)	[24,29)	[25,30)
Παχύσαρκος	>=26	>=28	>=29	>=30

Γυναίκα				
Λιποβαρής	<18%	<20	<21	<22
Υγιής	[18,28)	[20,30)	[21,31)	[22,32)
Υπέρβαρη	[28,32)	[30,35)	[31,36)	[32,37)
Παχύσαρκτη	>=33	>=35	>=36	>=37

Χρήση

Η συσκευή αυτή έχει έναν πολύ ευαίσθητο αισθητήρα. Εάν θέλετε να ρυθμίσετε, απλά αγγίξτε τα πλήκτρα απαλά με τα δάχτυλά σας.

Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση, καθαρίστε την επιφάνεια των πλήκτρων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προκαθορισμένες μονάδες μέτρησης είναι kg και cm.

Για να αλλάξετε ρυθμίσεις σε "lb" ή "st", καθώς και "Ft:in", ακολουθήστε την παρακάτω διαδικασία:

Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά ασκώντας ελαφριά πίεση στη γυάλινη επιφάνεια με τα πέλματά σας.

Πιέστε το πλήκτρο UP, μέχρι να εμφανιστεί η απαιτούμενη μονάδα μέτρησης.

Λειτουργία ζύγισης

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μία σκληρή, επίπεδη επιφάνεια (αποφύγετε τα χαλιά). Ένα ανισόπεδο πάτωμα ενδεχομένως να οδηγήσει σε ανακριβείς μετρήσεις.





Σταθείτε στη ζυγαριά με τα δυο σας πόδια. Η συσκευή ενεργοποιείται αυτόματα.

Μοιράστε το βάρος σας εξίσου.

Τα ψηφία στην οθόνη θα αναβοσβήνουν, πριν εμφανιστεί η ακριβής ζύγιση.

Προκειμένου να επιμηκυνθεί η ζωή της μπαταρίας, η συσκευή αυτόματα θα απενεργοποιηθεί σε 10 δευτερόλεπτα από τη στιγμή που σταθήκατε πάνω στη ζυγαριά.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Σταθείτε στη ζυγαριά με γυμνά, στεγνά πόδια.
- Πιέστε το πλήκτρο SET. Τα προκαθορισμένα δεδομένα εμφανίζονται στην οθόνη (αναβοσβήνει το USER). Χρησιμοποιήστε το UP/DOWN πλήκτρο για να επιλέξετε την αποθηκευμένη θέση στην οποία τα δεδομένα σας αποθηκεύονται.
- Περιμένετε μέχρι η ένδειξη USER και 00 kg (00 lb/st) να σταματήσει να αναβοσβήνει.
- Έπειτα, σταθείτε πάνω στη ζυγαριά.
- Αρχικά, το βάρος αναβοσβήνει στην οθόνη.
- Μετά από κάποια δευτερόλεπτα, θα εμφανιστούν τα παρακάτω αποτελέσματα:
 1. Το ποσοστό σωματικού λίπους ()
Το ποσοστό του νερού ()
Τα αποτελέσματα της ανάλυσης σε μορφή ράβδου
 2. Το ποσοστό μυϊκής μάζας ()
Το ποσοστό οστικής μάζας ()
Τη θερμιδική απαίτηση ανά ημέρα
 3. Το προκαθορισμένο φύλο
Τον προκαθορισμένο τύπο
Το προκαθορισμένο ύψος
Την προκαθορισμένη ηλικία (AGE)
Την αύξηση βάρους (INCREASE) / τη μείωση βάρους (DECREASE) σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση.

Αφού τα δεδομένα εμφανισθούν επανειλημμένα, η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Μηνύματα με σφάλματα

Σύμβολο στην οθόνη	Σημασία
8888	Self-test (όταν ενεργοποιείται) για να ελέγξει αν οι λειτουργίες με τις αριθμητικές ενδείξεις λειτουργούν σωστά
----	Η ζυγαριά στέκεται λανθασμένα.
Lo	Η μπαταρία είναι εξαντλημένη.
Err	Το ποσοστό του λίπους βρίσκεται πάνω κάτω στα όρια της μέτρησης της ζυγαριάς.
EEEE	Το βάρος βρίσκεται πολύ κοντά στο μέγιστο επιτρεπτό όριο.

Καθάρισμα

- Μη βυθίζετε ποτέ τη ζυγαριά σε υγρά.
- Μη χρησιμοποιείτε λειαντικούς καθαριστικούς παράγοντες.
- Προσέχετε να μην εισέρχεται καθόλου νερό στη ζυγαριά.
- Σκουπίστε με ένα ελαφρώς υγρό πανί.

Απόρριψη μπαταριών

Όταν εξαντληθούν οι μπαταρίες, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Αφαιρέστε τις από τη συσκευή.
- Απορρίψτε τις σε ειδικό σημείο ανακύκλωσης μπαταριών.

