

# ELEMIS

## Waga z funkcją pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie

### HCF-3

### Podręcznik obsługi

Dziękujemy Państwu za zakupienie tego urządzenia. Prosimy o przeczytanie tej instrukcji przed rozpoczęciem użytkowania wagi.

#### Środki ostrożności

- Używaj wagi na twardym i równym podłożu. Unikaj umieszczania wagi np. na dywanie, gdyż wpłynie to negatywnie na precyzję urządzenia.
- Jeżeli urządzenie nie będzie dłuższy czas używane, należy z niego wyjąć baterie.
- Do czyszczenia wagi można użyć wilgotnej ściereczki, nie można natomiast używać detergentów i bieżącej wody.
- Niniejsza waga jest delikatnym urządzeniem elektronicznym. Aby zapobiec uszkodzeniom i zachować dokładne działanie nie należy skakać po wadze ani poddawać jej działaniu silnych przeciążeń, jak również nie pozostawiaj na niej ciężkich przedmiotów przez dłuższy czas.
- Niniejsza waga przeznaczona jest wyłącznie do użytku osobistego i nie może być wykorzystywana do celów komercyjnych. Pomiary zawartości tkanki tłuszczowej jak i nawodnienia organizmu są wartościami przybliżonymi; jeżeli pragniesz stracić lub przybrać na wadze, skonsultuj się z lekarzem.
- Przy mierzeniu zawartości tkanki tłuszczowej lub nawodnienia organizmu zdejmij buty i skarpetki.
- Jeżeli waga nie uruchamia się normalnie, sprawdź czy baterie nie są wyczerpane oraz czy zostały prawidłowo włożone. Jeżeli to nie pomoże, skontaktuj się ze sprzedawcą lub bezpośrednio naszą firmą.



Jeśli w przyszłości zaistnieje konieczność wyrzucenia urządzenia, należy pamiętać, że zużyte urządzenia elektryczne nie powinny być wyrzucane wraz z odpadami domowymi. Jeśli w okolicy są centra recyklingu, należy tam przekazać urządzenie. Informacje dotyczące recyklingu można uzyskać od lokalnych władz lub od sprzedawcy sprzętu. (Dyrektywa w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego)

## 1. Jak obsługiwać wagę

### 1) Pomiar jedynie masy ciała

- a) Należy umieścić wagę na poziomej powierzchni zapobiegającej poślizgom i dotknąć stopą środka szklanej platformy. Po sygnale dźwiękowym na wyświetlaczu zostanie wyświetlone:

										8	8	8	8

- b) Kiedy na wyświetlaczu pojawi się wartość 0, waga jest gotowa do użytku.

	0				0.0
				kg	

- c) Teraz należy ostrożnie stanąć na szklanej platformie wagi i stać bez ruchu do momentu pojawienia się odczytu masy ciała. Zostanie to zasygnalizowane odpowiednim dźwiękiem.

					50.4
				kg	



- d) Po odczytaniu masy ciała należy zejść z wagi. Waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.



## 2) Wprowadzanie danych do pomiaru zawartości tłuszczu w organizmie

- a) Należy wcisnąć przycisk „⊕”. Na wyświetlaczu pojawi się błyskający odczyt „01”.


	01				

- b) Aby wybrać konkretną komórkę w pamięci danych osobistych (01!12), należy wcisnąć przyciski ▲ lub ▼.  
c) Po wprowadzeniu numeru komórki na wyświetlaczu LCD pojawi się następujące wskazanie:


	03				
					
		170	30		
		CM	AGE		

Błyskają dwa symbole: dla mężczyzn () i dla kobiet ()

Aby wybrać jeden z symboli, należy wcisnąć przycisk ▲ lub ▼.


Aby zapisać ustawienie, należy wcisnąć przycisk .

- d) Po wprowadzeniu płci (ustawienie np. symbolu dla kobiety), na wyświetlaczu błyska pole wzrostu. (wstępne ustawienie: 170 CM)


	03				
					
		170	30		
		CM	AGE		

Należy wprowadzić wzrost, wciskając przyciski ▲ lub ▼.




Aby zapisać ustawienie, należy wcisnąć przycisk .

- e) Po wprowadzeniu wzrostu (np. 165 cm), na wyświetlaczu błyska pole wieku. (wstępne ustawienie: 30 lat).

	03				
					
				165	30
				CM	AGE

Aby wprowadzić wiek, należy użyć przycisku ▲ lub ▼.



Aby zapisać ustawienie, należy wcisnąć przycisk .


Po zakończeniu programowania ustawień odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy. Waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.

Aby wprowadzić dane innych osób do innych komórek w pamięci wagi, należy powtórzyć procedurę programowania, zgodnie z powyższą instrukcją.


### 3) Pomiar masy ciała oraz zawartości tłuszczu i wody

***Przy mierzeniu zawartości tkanki tłuszczowej lub nawodnienia organizmu zdejmij buty i skarpetki.***

- a) Naciśnij stopą na środek szklanej platformy i przytrzymaj. Wskazanie w pozycji komórek pamięci będzie się powoli zmieniało od „01” do „12” i z powrotem. Dzięki temu można przejść do dowolnej komórki zawierającej dane konkretnej osoby.


	03				
					

- b) Po chwili na wyświetlaczu LCD pojawi się następujący odczyt:



	888			8888	
					

Jeśli dana osoba wykonywała już wcześniej pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, to na LCD nie jest wyświetlany napis „888”, ale procentowa zawartość tłuszczu i wody z ostatniego pomiaru. Dzięki tej funkcji można monitorować zmiany w zawartości tłuszczu i wody pomiędzy kolejnymi pomiarami.


- c) Waga jest gotowa do pomiaru po wyświetleniu na wyświetlaczu wartości „0.0”.

	0			0.0	
				kg	

- d) Teraz należy ostrożnie – nagimi stopami – stanąć na szklanej platformie wagi i stać bez ruchu do zakończenia procedury mierzenia.
- e) Najpierw na wyświetlaczu zostanie wyświetlona masa ciała. Następnie zacznie się poruszać symbol „<sup>o</sup>” oznaczając postęp pomiaru zawartości tłuszczu. Po zakończeniu procedury pomiarowej na wyświetlaczu pojawi się wynik: masa ciała oraz zawartości tłuszczu i wody, wraz z zapisanymi danymi osobistymi (płeć, wzrost i wiek). Najpierw pojawia się wskaźnik zawartości tłuszczu (slim [szczupły], normal [normalny], over a little [lekka nadwaga], over weight [nadwaga]),

TBF				50.1	
	28.3%			kg	
				165	30
Slim	Normal	Over a little	Over Weight	CM	AGE

a następnie wskaźnik zawartości wody w organizmie.

TBW				50.1	
	55.1%			kg	
				165	30
				CM	AGE

- f) Po odczytaniu zmierzonych wartości należy zejść z wagi. Po kilku sekundach urządzenie automatycznie wyłączy się – ponownie zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy.

## 2. Normalna zawartość tłuszczu w organizmie (w %):

Wiek	Kobiety				Mężczyźni			
	Slim [Szczupły]	Normal [Normalny]	Over a little [Lekka nadwaga]	Over weight [Nadwaga]	Slim [Szczupły]	Normal [Normalny]	Over a little [Lekka nadwaga]	Over weight [Nadwaga]
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	<10%	10-18%	19-23%	>23%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	<12%	12-20%	21-25%	>25%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	<13%	13-21%	22-26%	>26%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	<14%	14-22%	23-27%	>27%

### 3. Normalna zawartość wody w organizmie (w %):

Wiek	Kobiety			Mężczyźni		
	Low [Niski]	Normal [Normalny]	High [Wysoki]	Low [Niski]	Normal [Normalny]	High [Wysoki]
10-16	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
17-39	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
40-55	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
56-85	<37	37-47	>42	<42	42-56	>56

### 4. Komunikaty o problemach

#### Przeciążenie

Jeśli zostanie przekroczone maksymalne obciążenie wagi (150 kg = 330 lb), na wyświetlaczu LCD pojawi się komunikat "O\_LD".

*Uwaga: Bezzwłocznie należy zejść z wagi – w przeciwnym wypadku może dojść do uszkodzenia czujników.*

#### Niski poziom naładowania baterii

Jeśli baterie są zużyte, na wyświetlaczu pojawi się symbol „LO”. Należy wówczas wymienić obie baterie na dwie nowe baterie tego samego typu.

#### Błędny pomiar:

Jeśli wynik pomiaru jest niepewny, np. z powodu poruszenia się podczas mierzenia, to na wyświetlaczu LCD pojawi się symbol „Err”.