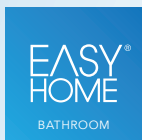




# Használati útmutató



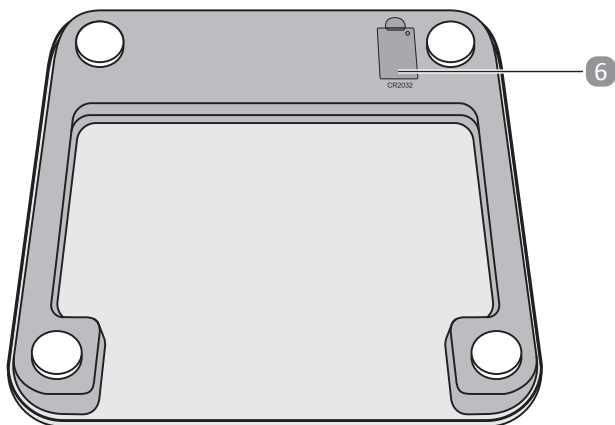
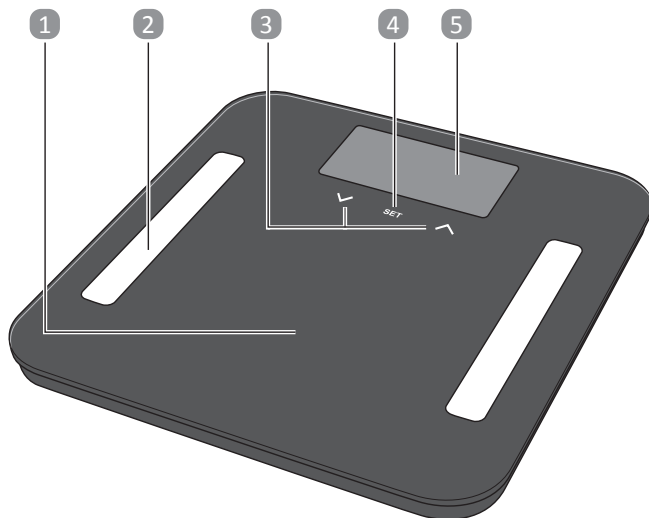
# TESTZSÍR MÉRLEG

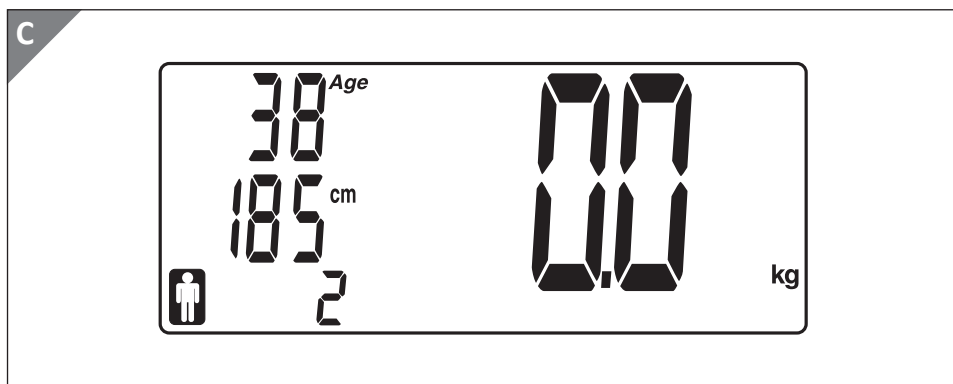
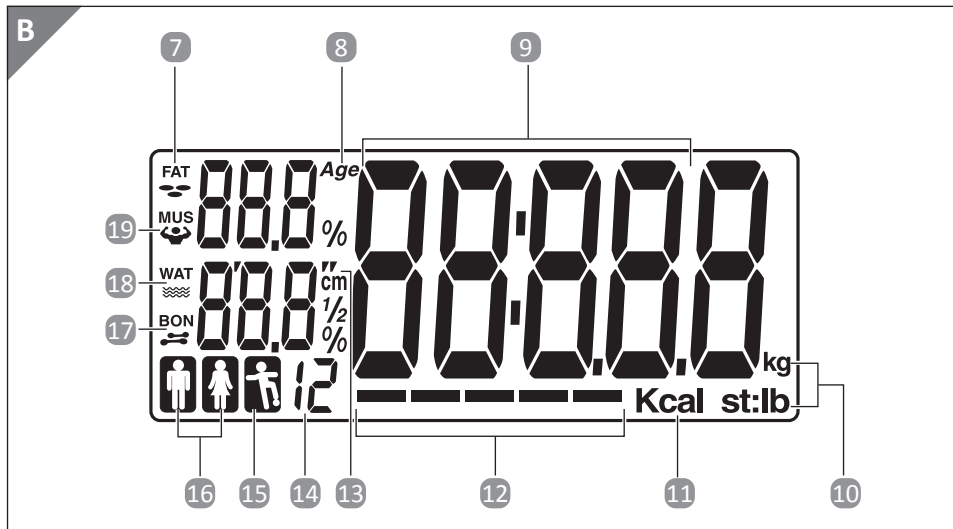


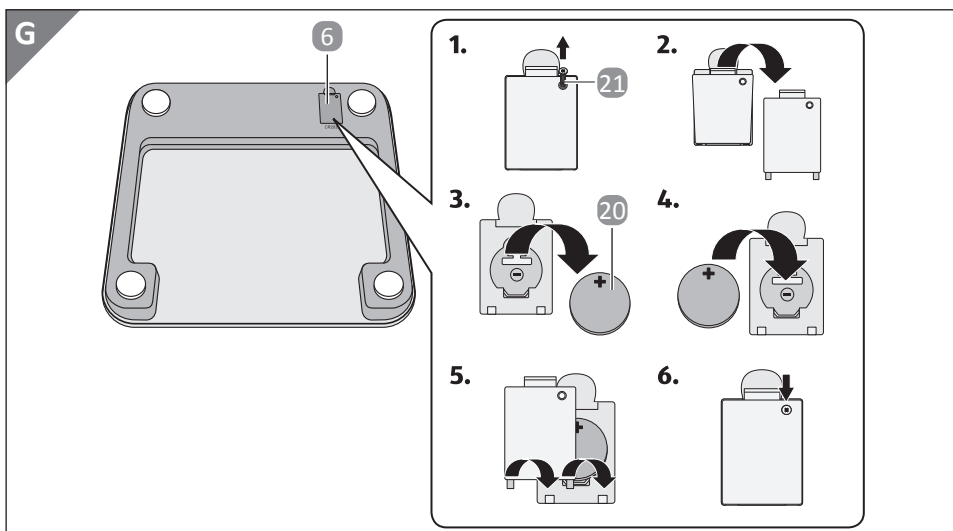
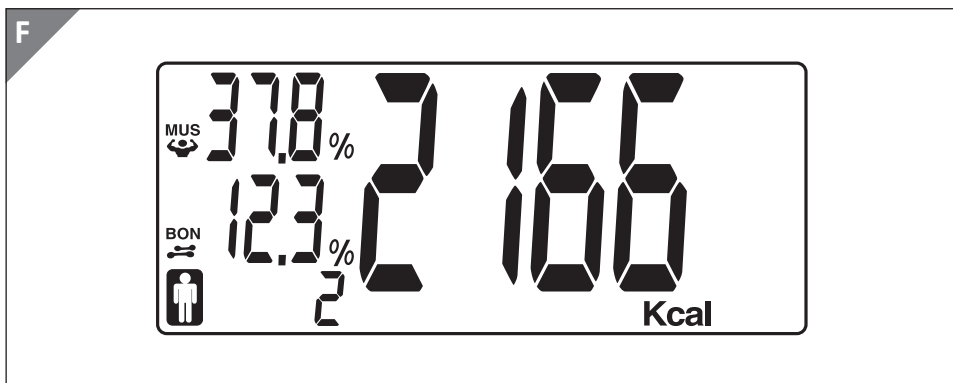
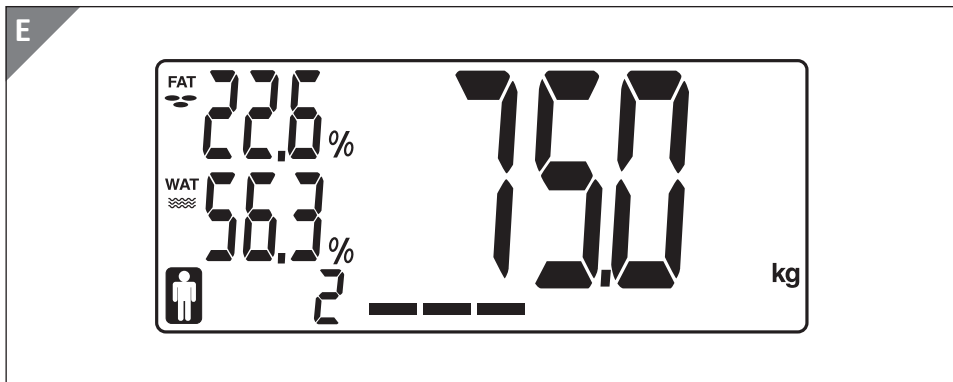
## A csomag tartalma

A

Modellminta







## Alkatrészek

- |    |                                     |    |                         |
|----|-------------------------------------|----|-------------------------|
| 1  | Mérési felület                      | 12 | Súlyindikátor-kijelző   |
| 2  | Fémelektrodák                       | 13 | Testmagasság-kijelző    |
| 3  | Léptető gombok                      | 14 | Tárhelykijelző          |
| 4  | „SET” gomb                          | 15 | Sportolóüzemmód-kijelző |
| 5  | Kijelző                             | 16 | Nemkijelző              |
| 6  | Elemtartó (hátral)                  | 17 | Csonttömegkijelző       |
| 7  | Testzsír százalék-kijelző           | 18 | Testvízarány-kijelző    |
| 8  | Életkorkijelző                      | 19 | Izomtömeg-kijelző       |
| 9  | Súlykijelző                         | 20 | Elem                    |
| 10 | Súlyegységkijelző (kg / lb / st:lb) | 21 | Csavar                  |
| 11 | Kalóriaszükséglet-kijelző           |    |                         |

## Beszerzendő szükséges szerszámok

- 22 Csillagfejű csavarhúzó



# Tartalom

<b>A csomag tartalma .....</b>	<b>2</b>
Alkatrészek.....	5
Beszerzendő szükséges szerszámok.....	5
<b>Általános tudnivalók.....</b>	<b>7</b>
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót .....	7
Rendeltetésszerű használat .....	7
Jelmagyarázat .....	8
<b>Biztonság.....</b>	<b>9</b>
Megjegyzések magyarázata .....	9
Általános biztonsági utasítások.....	9
<b>Első használatba vétel .....</b>	<b>14</b>
A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése .....	14
Szigetelőcsík eltávolítása és a termék tisztítása .....	15
A súlyegység beállítása .....	15
A személyi adatok beállítása .....	15
<b>Kezelés .....</b>	<b>16</b>
Tanácsok a mérési folyamathoz .....	17
Testsúly mérése .....	17
Testmérés végzése .....	18
<b>A mért értékek értelmezése.....</b>	<b>19</b>
Testvíz .....	19
Testzsír .....	19
Izomtömeg.....	20
Súlyindikátor .....	21
<b>Hibakeresés.....</b>	<b>21</b>
<b>Tisztítás, karbantartás .....</b>	<b>22</b>
Elemcsere .....	22
<b>Tárolás.....</b>	<b>23</b>
<b>Műszaki adatok .....</b>	<b>24</b>
<b>Megfelelőségi nyilatkozat .....</b>	<b>24</b>
<b>Hulladékkezelés.....</b>	<b>24</b>
Csomagolás eltávolítása.....	24
A termék leselejtezése .....	25
Az elemek kiselejtezése .....	25

# Általános tudnivalók

## Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a testzsír mérleghez (a továbbiakban: „termék”) tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz az üzembe helyezéssel és a használattal kapcsolatban.

A termék használata előtt olvassa el alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a termék károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Külföldön az országban érvényes irányelveket és jogszabályokat is vegye figyelembe.

Őrizze meg a használati útmutatót, hogy azt később is használhassa referenciaként. Ha a terméket továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Ha digitális másolatra van szüksége a használati útmutatóból, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálathoz.

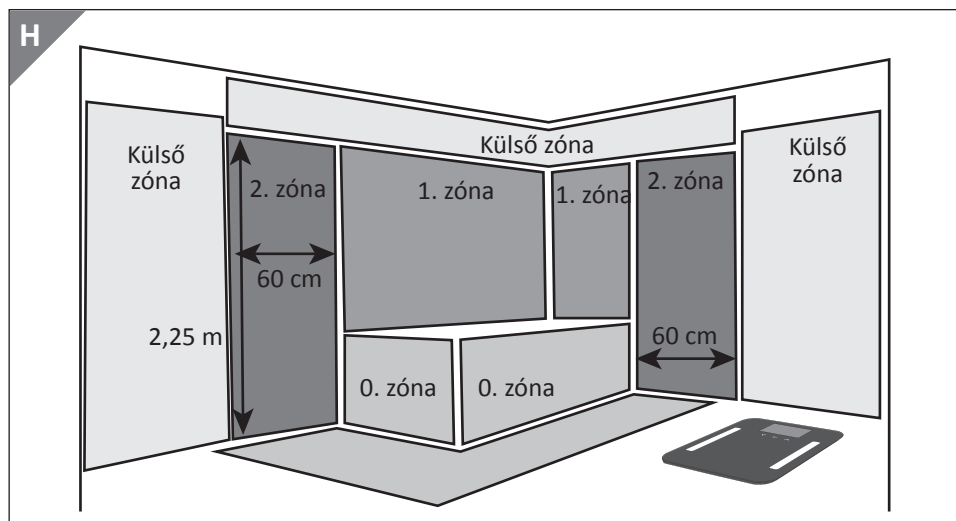
## Rendeltetészerű használat

A terméket kizárólag a testsúly, a szervezetben mérhető víz- és zsírárány, valamint az izom- és csonttömeg mérésére terveztük. Kizárólag magánhasználatra való, ipari vagy orvosi célokra nem használható.

A terméket kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A termék nem játékszer.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

A termék nem használható a fürdőszoba 0., 1. és 2. zónájában. A 0. zóna a fürdőkád vagy a zuhanyzó belső része (H ábra).



## Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a terméken és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.



Ez a jel az üzembe helyezéssel és a kezeléssel kapcsolatban nyújt hasznos kiegészítő információkat.



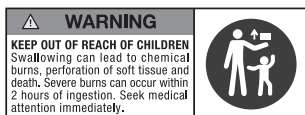
Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a „Megfelelőségi nyilatkozat” című fejezetet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség összes vonatkozó közösségi előírását.



A terméket csak száraz helyiségekben, beltéren használja.



A mérési felület csúszásveszélyes, ha arra nedves lábbal lép fel vagy ha maga a mérési felület nedves.



**KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN**  
Swallowing can lead to chemical burns, perforation of soft tissue and death. Severe burns can occur within 2 hours of ingestion. Seek medical attention immediately.



Gyermekektől távol tartandó. A lenyelt anyag marási sérüléseket, valamint a légszövetek perforációját idézheti elő, és halált is okozhat. Az anyag szervezetbe jutásától számított 2 órán belül súlyos égési sérülések jelentkezhetnek. Azonnal forduljon orvoshoz.



Olvassa el a használati útmutatót





Egyszerű tisztítás



Sportoló mód



Max. testsúlykijelzés 180 kg



Egyenáram /-feszültség

## Biztonság

### Megjegyzések magyarázata

A használati útmutatóban a következő jelöléseket és jelzőszavakat használjuk.


**FIGYELMEZTETÉS!**

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.


**VIGYÁZAT!**

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

**ÉRTESÍTÉS!**

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

### Általános biztonsági utasítások


**FIGYELMEZTETÉS! Sérülésveszély!**

A termék szakszerűtlen használata esetén fokozott sérülésveszély áll fenn.

- Ne használja a terméket, ha azon sérülés látható, vagy ha az elem lemerült.

- Ne nyissa ki a készülék házát, hanem szakemberrel végeztesse el a javítást. Forduljon szakműhelyhez. Nem érvényesíthető garanciális és jótállási igény önhatalmúan végrehajtott javítás vagy hibás kezelés esetén.
- Javításhoz csak olyan alkatrészeket szabad használni, amelyek megfelelnek az eredeti készülékadatoknak. A termékben olyan elektromos és mechanikus részegységek találhatóak, amelyek nélkülözhetetlenek a veszélyforrások elleni védelemhez.
- Ne merítse a terméket vízbe vagy más folyadékba.
- A terméket csak beltéri helyiségekben használja. Ne használja esőben.
- Ne tegye olyan helyre a terméket, ahonnan kádba vagy mosdókagylóba eshet.
- Akadályozza meg, hogy a gyermekek bármit a készülékházba dugjanak.
- A terméket max. 180 kg súllyal terhelje. Máskülönben a biztonsági üveg könnyen eltörhet és sérülést okozhat.



### **FIGYELMEZTETÉS!**

**Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például az idősebb emberekre, és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például a nagyobb gyerekekre).**

- A terméket a nyolcadik évüket betöltött gyermekek, illetve fizikailag, érzékszervileg vagy mentálisan korlátozott személyek, és szükséges tapasztalatokkal és ismeretekkel nem rendelkező személyek csak felügyelet mellett vagy azután használhatják, hogy betanították őket a termék biztonságos használatára, és megértették az abból eredő veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Tisztítást és általános karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Nyolc évnél fiatalabb gyermekeket a terméktől távol kell tartani.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

**FIGYELMEZTETÉS! Egészségügyi veszély!**

Akut egészségügyi veszélyt jelent, ha emberek vagy állatok lenyelik az elemeket.

- Az elemeket úgy tárolja, hogy azokhoz a gyermekek és állatok ne férhessenek hozzá. Ha gyanúja szerint valaki mégis lenyelhetett egy elemet, azonnal forduljon orvoshoz.
- Gondoskodjon a használt, lemerült elemek azonnali, szabályszerű leselejtezéséről.

**FIGYELMEZTETÉS! Kifolyás- és robbanásveszély!**

A szakszerűtlenül behelyezett elemek kifolyhatnak, és tüzet vagy robbanást okozhatnak.

- Figyelmeztetés! Az elem szakszerűtlen cseréje esetén robbanásveszély áll fenn. Az elemeket csak megegyező, vagy annak megfelelő típusú elemre cserélje.
- Az elem behelyezésekor ügyeljen a helyes polaritásra. Vegye figyelembe a (+) plusz / (–) mínusz jelzéseket az elemen és a készülékházon. A szakszerűtlenül behelyezett elem kifolyhat, és szélsőséges esetben tüzesetet vagy robbanást is okozhat.

- Vegye ki a lemerült elemeket Vegye ki az elemeket, ha a terméket hosszabb ideig nem kívánja használni. Ellenkező esetben az elemek kifolyhatnak és károkat okozhatnak.
- A csatlakozópontokat nem szabad rövidre zárni.
- A termék kicserélése előtt vegye ki belőle az elemeket.
- Az elemeket soha ne tegye ki túlzott hőnek (pl. erős napsütés, tűz), és soha ne dobja azokat tűzbe. Az elemek felrobbanhatnak.
- Az elemeket tartsa kisgyermek számára nem elérhető helyen. Ha egy elemet lenyelnek, azonnal orvosi segítségre van szükség.
- Ha az elemek szivárognának, vegye ki őket az elemtartó rekeszből egy ruha segítségével, majd selejtezze ki őket megfelelő módon. Kerülje az elemsav bőrre vagy szembe kerülését. Ha az elemsav mégis szembe kerülne, öblítse ki a szemet bő vízzel, és azonnal forduljon orvoshoz. Ha az elemsav bőrre kerül, mossa le az érintett helyet bő vízzel és szappannal.
- Figyelmeztetés! Ne nyelje le az elemet, vegyi sérülés veszélye.
- A termék egy gombelemet tartalmaz. Ha a gombelemet lenyelik, az 2 órán belül súlyos belső égési sérülést és halált okozhat.
- Az új és a használt elemeket tartsa gyermekektől távol.
- Ha fennáll a lehetősége, hogy az elemeket lenyelték, vagy azok bármely testrészbe bejutottak, azonnal orvosi segítségre van szükség.
- Ne használja a terméket, ha az elemtartó rekesz nem zárható biztonságosan, és tartsa távol a gyermekektől.
- Ne hagyja, hogy gyermekek felügyelet nélkül kicseréljék az elemeket.
- Az elemeket ne zárja rövidre.
- Ne merítse le az elemet túlságosan.
- A lemerült elemeket azonnal vegye ki a készülékből, és megfelelően ártalmatlanítsa őket.
- Ne melegítse az elemeket.

- 
- Az elemeket ne forrassa közvetlenül.
  - Ne szedje szét az elemeket.
  - Ne deformálja az elemeket.
  - A sérült burkolatú lítiumelemet nem érheti víz.
  - Ne burkolja be és/vagy ne módosítsa az elemeket.
  - Az elemeket hűvös, száraz helyen tárolja. Ne tegye ki az elemeket túl magas hőmérsékletnek (pl. közvetlen napfénynek), és ne dobja őket a tűzbe.
  - Az elem behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polaritásra. A hibás behelyezéssel kárt tehet a termékben.
  - Az elemek behelyezése előtt ügyeljen arra, hogy az elemtartóban és magukon az elemeken található érintkezők tiszták és sértetlenek legyenek. Szükség esetén tisztítsa meg őket.
  - Vegye ki a termékből a lemerült elemet. Akkor is vegye ki az elemet, ha a terméket hosszabb időn keresztül nem használja. Egyéb esetben az elem kifolyhat és károkat okozhat.
  - Ha kifolyik az elem, azonnal távolítsa el, nehogy kárt tegyen a termékben. Az elemet ne csupasz kézzel vegye ki, és ügyeljen arra, hogy az elemből kifolyt sav ne érintkezzen a bőrrel, a nyálkahártyával, és ne kerüljön a szemébe. Ehhez viseljen normál háztartási kesztyűt.
  - A nem újratölthető elemeket nem szabad újratölteni.
  - Az elemeket nem szabad rövidre zárni.
  - Ha az elemből kifolyt sav mégis a bőrre kerül, azonnal öblítse le az érintett bőrfelületet tiszta vízzel, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
  - Az elemeket csak felnőtt helyezheti be és cserélheti ki.
  - Ne engedjen gyermeknek a termék közelébe, ha levette az elemtartó fedelét.
  - A termék leselejtezése előtt vegye ki belőle az elemeket.

## **ÉRTESÍTÉS!** Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat a termék károsodásához vezethet.

- A terméket jól hozzáférhető, vízszintes, száraz és kellően stabil felületen állítsa fel.
- Soha ne helyezze a terméket forró felületre vagy annak közelébe (tűzhelylap stb.).
- A terméket soha ne tegye ki magas hőmérsékletnek (fűtőtest stb.) és az időjárás viszontagságainak (eső stb.).
- Soha ne töltsön folyadékot a termékbe.
- A terméket tisztítási célból ne merítse vízbe, és ne használjon hozzá gőztisztítót sem. Egyéb esetben kárt tehet a termékben.
- A terméket semmi esetre se tegye a mosogatógépbe. Ellenkező esetben tönkreteszi a terméket.
- Ne használja tovább a terméket, ha burkolatán repedés vagy törés nyomai láthatók, esetleg deformálódott. A termék alkatrészeit kizárólag eredeti, az adott termékhez való alkatrészekkel pótolja.
- Soha ne lépjen két vagy több személy a mérési felületre.
- A mérési felületre soha ne lépjen fel cipővel. Ezzel ugyanis kárt tehet a termék üvegfelületében.

## **Első használatba vétel**

### **A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése**

#### **ÉRTESÍTÉS!** Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárgyjal nyitja ki, akkor a termék könnyen megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor nagyon óvatosan járjon el.

1. Vegye ki a terméket a csomagolásból.
2. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A ábra**).

3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a terméken vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a terméket. Forduljon a gyártóhoz a jótállási jegyen megadott szervizcímen.

## Szigetelőcsík eltávolítása és a termék tisztítása

Adott esetben távolítsa el a termékről a csomagolás maradványait. Ezt a következőképpen végezze:

1. A termék aktiválásához húzza le a szigetelőcsíkot a nyelvénél fogva az elemtartóról **6**.
2. Tisztítsa meg a terméket a „Tisztítás és karbantartás” c. fejezetben leírt módon.

## A súlyegység beállítása

Súlyegységet **10** a következők közül választhat: kilogramm (kg), font (lb) és stone (st:lb).

1. Álljon fel kis ideig a mérési felületre **1**. A kijelző **5** bekapcsol (lásd **B ábra**).
2. Lépjen le a mérési felületről, és amíg a kijelző bekapcsolt állapota aktív, a léptető gombokkal **3** válassza ki a kívánt súlyegységet. A kijelzőn megjelennek a súlyegységek.



- Az Ön által kiválasztott súlyegységet a program tárolja, így azt a termék következő használata alkalmával már nem kell újra kiválasztania.
- A kiválasztott súlyegység befolyásolja a megadandó mértékegységet a személyi adatok beállításakor (lásd „A személyi adatok beállítása” c. fejezetet). Ha súlyegységként a kilogrammot (kg) választotta, akkor testmagasságát centiméterben (cm) kell megadnia. Ha súlyegységként a fontot (lb) vagy a stone-t (st:lb) választotta, akkor testmagasságát (ft:in) lábban kell megadnia.

## A személyi adatok beállítása

A testvíz, a testzsír, az izom- és csonttömeg arányának kimutatásához állítsa be a személyi adatokat. Ha csak a súlyát kívánja megmérni, akkor nem kell beállítania a személyi adatokat.

12 különböző rekordot tárolhat. Az alábbiak tartoznak ide:

- nem,
- sportoló üzemmód,
- életkor,
- testmagasság.

Válassza ki a sportoló üzemmódot **15**, ha Ön sportoló, aki több mint heti 10 órát tölt intenzív edzéssel, és a percenkénti nyugalmi pulzusszáma 60 alatt van.

1. Álljon rá röviden a mérési felületre **1**. A kijelző **5** bekapcsol.

2. Lépjen le a mérési felületről, majd nyomja meg a „Set” gombot **4** a memóriahely kiválasztásához.
3. A léptető gombok **3** segítségével válassza ki a kívánt tárhelyet, majd hagyja jóvá választását a „SET” gombbal.
4. Ezután a léptető gombok segítségével adja meg az imént említett személyi adatokkal kapcsolatos kívánt értékeket, és választását mindig hagyja jóvá a „SET” gombbal.
  - Nem **16** és sportoló üzemmód: Válassza ki a férfi vagy nő szimbólumot a sportoló szimbólummal együtt vagy anélkül.
  - Életkor **8**: Válassza ki az életkorát.
  - Testmagasság **13**: Válassza ki a testmagasságát.

A termék megjeleníti a beállított személyi adatokat (lásd **C ábra**), így a termék összes elérhető funkcióját kihasználhatja.

## Kezelés



### **FIGYELMEZTETÉS!** Csúszásveszély!

Ha a termék vagy a lába nedves, esetleg krémes, megcsúszhat a terméken, és megsérülhet.

- Ügyeljen arra, hogy a lába ne legyen nedves vagy krémes.
- Ha víz található a termék mérési felületén, törölje szárazra, mielőtt a terméket használatba venné.



### **VIGYÁZAT!** Sérülésveszély!

A termék szakszerűtlen használata esetén fokozott sérülésveszély áll fenn.

- Ne használja a terméket,
  - ha terhes,
  - ha szívritmus-szabályozót visel,
  - ha beteg vagy lázas,
  - ha a lábai bedagadtak vagy ödémásak,
  - 8 éven aluli gyermekek esetében.



## Tanácsok a mérési folyamathoz

Ha a testelemzést közvetlenül étkezés után végzi el, akkor magasabb értékeket kaphat.

A nők esetében ciklustól függően csökkenhetnek az értékek.

Ha például betegség után vagy fokozott testi igénybevételt követően sok testvizet vesztett, a mért értékek helytelenek lehetnek. Várjon legalább nyolc órát, mielőtt elvégezné a testelemzést.

A mért értékek eltérhetnek vagy helytelenek lehetnek, amennyiben

- csontritkulásban szenved,
- dialíziskezelés alatt áll,
- szív- és érrendszeri gyógyszereket szed,
- kemény szaruréteg van a lábán,
- ön hivatásos sportoló vagy testépítő,
- 17 évesnél fiatalabb,
- ön sportoló, aki több mint heti tíz órát tölt intenzív edzéssel, és a percenkénti nyugalmi pulzusszáma 60 alatt van. Ez esetben használja a sportoló üzemmódot.

Leginkább megbízható mérési eredmények birtokába akkor jut, ha a testzsíranalízist reggelente, felkelés után végzi el.

Ne végezzen testelemzést közvetlenül fürdés után. Így a készülék túl magas testvízarányt és túl alacsony testzsírszázalékot fog kijelezni.

## Testsúly mérése

Használhatja a terméket úgy is, ha előtte nem állította be a személyi adatait. Ez esetben csak a testsúlyát tudja megmérni. Ahhoz, hogy a többi funkciót is használhassa, állítsa be a személyi adatait (lásd „A személyi adatok beállítása” c. fejezetet).

1. Kapcsolja be a terméket (azaz álljon rá a mérési felületre **1**).
2. Álljon egyenesen, ne mozogjon. A mérés akkor ér véget, ha a súlykijelző **9** már nem villog. Ekkor a kijelző **5** az imént beállított mértékegységben jelzi ki a súlyát (lásd **D ábra**).
3. Lépjön le újra a mérési felületről.

Ha kb. 15 másodpercig nem nyom meg semmilyen gombot, a termék automatikusan kikapcsol.

## Testmérés végzése



A test paramétereinek méréséhez először mentse el a személyi adatokat egy tárhelyre (lásd „A személyi adatok beállítása” c. fejezetet).

1. Álljon rá röviden a mérési felületre **1**. A kijelző **5** bekapcsol.
2. Lépjen le a mérési felületről, majd nyomja meg a „Set” gombot **4** a memóriahely kiválasztásához.
3. A léptető gombokkal **3** válassza ki a kívánt tárhelyet **14**.
4. Álljon rá meztláb a mérési felületre **1**, és figyeljen arra, hogy lábai érintsék a mérési felület fémelektrodáit **2**. A kijelzőn **5** megjelenik a beállított súlyegységben **10** számított testsúlya.
5. Ha megáll a mérési felületen, a termék megméri a test paramétereit. A test paramétereinek mérése után a következő értékek jelennek meg a kijelzőn (lásd **E és F ábra**):
  - súly **9**, testzsírszázalék **7**, testvízarány **18** és súlyindikátor **12**
  - izomtömeg **19**, csonttömeg **17** és kalóriaszükséglet **11**

A mért értékek háromszor jelennek meg a kijelzőn. Ezt követően a termék automatikusan kikapcsol.



A mért értékek összege meghaladhatja a 100 %-ot, hiszen a testzsírban és az izmokban is van víz. A testzsír és az izmok együtt kerülnek kiszámításra.

## A mért értékek értelmezése

Az alábbi táblázatok a segítségére lesznek abban, hogy a kijelzett mérési értékeket helyesen tudja értelmezni.

### Testvíz



- Ha 5 %-ot veszít a testvízből, az akár 20–30 %-kal is csökkentheti szervezete energiáját. Ezért minden nap igyon legalább 2 liter folyadékot.
- A sportolóknak általában magasabb a testvízaránya.
- Ahogy idősödik az ember, úgy csökken a testben a testvízarány.

Felnőtteknél a test mintegy 60 %-a víz.

Ha a testzsírszázalék növekszik, a testvízarány csökken. Ennek az az oka, hogy a testvíz a zsírmassza tömegében található, és a zsírszövetekben alapvetően csekély a víz aránya.

	Nők (%)	Férfiak (%)
Gyermekek	> 58	> 60
Felnőttek	> 52	> 58
Sportolók	> 56	> 60

### Testzsír



- Keressen fel egy orvost, ha a készülék túl magas vagy túl alacsony testzsírszázalékot állapított meg Önnél. A magas vagy fokozottan magas testzsírszázalék növeli az olyan betegségek kockázatát, mint a cukorbetegség, a szívbetegségek vagy a magas vérnyomás. Az alacsony testzsírszázalék növeli az anyagcserezavarok kockázatát. Az irhában található zsírszövetek és a test zsírt raktároz el a belső szervek védelmére és az anyagcseréhez kapcsolódó funkciók biztosítása érdekében.
- Ahogy idősödik az ember, úgy növekszik a testben a testzsír aránya.
- Ha szeretne leadni a súlyából, közben növelnie kell az izomtömegét. Izmokra azért van szükségünk, hogy levezessük a többletenergiát, és felszámoljuk a zsírtartalékokat.

Életkor (év)	Alacsony testzsírszázalék (%)	Normál testzsírszázalék (%)	Magas testzsírszázalék (%)	Fokozottan magas testzsírszázalék (%)
<b>Nők</b>				
8 és 12 között	< 7	7 és 19 között	19 és 25 között	> 25
13 és 19 között	< 20	20 és 31 között	31 és 37 között	> 37
20 és 39 között	< 21	21 és 32 között	32 és 38 között	> 38
40 és 59 között	< 23	23 és 34 között	34 és 40 között	> 40
60 és 79 között	< 25	25 és 36 között	36 és 42 között	> 42
Sportoló		12 és 25 között		
<b>Férfiak</b>				
8 és 12 között	< 7	7 és 18 között	18 és 25 között	> 25
13 és 19 között	< 8	8 és 19 között	19 és 25 között	> 25
20 és 39 között	< 9	9 és 20 között	20 és 26 között	> 26
40 és 59 között	< 11	11 és 22 között	22 és 28 között	> 28
60 és 79 között	< 13	13 és 24 között	24 és 30 között	> 30
Sportoló		3 és 15 között		

## Izomtömeg






Izmaink képezik testünk teljesítőképességének alapját és kihatással vannak arra, hogy testünk hőmérséklete egyenletes szinten tartható legyen.

Az energiaforgalom legnagyobb része az izmokban zajlik le.

Életkor (év)	Nők (%)	Férfiak (%)
8 és 12 között	> 36	> 40
13 és 79 között	> 30	> 34
Sportoló	> 38	> 42

## Súlyindikátor

A kijelzőn megjelenik 1 és 5 között néhány vonalka a súlykijelző pontban.

	átlagon aluli súly
	kisebb súlyhiány
	normál testsúly
	túlsúly
	kóros túlsúly

## Hibakeresés

### ÉRTESÍTÉS! Hibás kezelés okozta veszély!

Ha a terméket szakszerűtlenül használja, kárt tehet benne.

- Ne nyissa ki a készülék házát, hanem szakemberrel végeztesse el a javítást. Forduljon szakműhelyhez. Nem érvényesíthető garanciális és jótállási igény önhatalmúan végrehajtott javítás vagy hibás kezelés esetén.

Lehetnek olyan kisebb üzemzavarok, amelyek okát saját maga is meg tudja szüntetni. Kövesse az alábbi táblázatban ismertetett utasításokat.

Ha ezzel nem sikerül a hibát elhárítani, akkor forduljon a vevőszolgálathoz. Saját maga ne kísérletezzen a termék megjavításával.

Probléma	Lehetséges ok	Hibaelhárítás módja
A terméket nem lehet bekapcsolni.	Az elem <b>20</b> nem megfelelően vagy egyáltalán nem lett behelyezve esetleg lemerült.	Cserélje ki az elemet (lásd az „Elemcsere” című fejezetet).
	A szigetelőcsík még nem lett eltávolítva az elemtartóról <b>6</b> .	Húzza le a szigetelőcsíkot a nyelvénél fogva az elemtartóról.
Nem lehet módosítani a beállításokon.	Ha súly van a mérési felületen, nem lehet beállításokat végezni.	Vegye le a súlyt a mérési felületről <b>1</b> .
A kijelzőn <b>5</b> az „Lo” hibaüzenet jelenik meg.	Az elem majdnem teljesen lemerült.	Cserélje ki az elemet (lásd az „Elemcsere” című fejezetet).

## Tisztítás, karbantartás

### **ÉRTESÍTÉS!**

#### **Rövidzárlat veszélye!**

A készülékházba beszivárgó víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Soha ne merítse a terméket vízbe vagy más folyadékba.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz, illetve más folyadék a készülékházba.

### **ÉRTESÍTÉS!**

#### **Meghibásodás veszélye!**

A szakszerűtlen használat a termék károsodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű keféket, valamint éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyakat. Ezek károsíthatják a felületet.
- A terméket semmi esetre se tegye a mosogatógépbe, Ellenkező esetben tönkreteszi a terméket.

Rendszeres időközönként és szükség szerint tisztítsa meg és tartsa karban a terméket.

1. Enyhén nedves ruhával törölje át a terméket.
2. Alaposan szárítsa meg a terméket.

## Elemcsere



### **FIGYELMEZTETÉS!**

#### **Lenyelés és fulladás veszélye!**

A termék apró alkatrészeket és egy elemet tartalmaz. Emberek vagy állatok megfulladhatnak, ha lenyelik az elemet vagy az apró alkatrészeket.

- Az elemeket úgy tárolja, hogy azokhoz a gyermekek és állatok ne férhessenek hozzá. Ha gyanúja szerint valaki mégis lenyelhetett egy elemet, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne engedjen gyermeket és állatot a termék közelébe, ha levette az elemtartó fedelét.

Ha a kijelzőn **5** megjelenik az „Lo” üzenet, a következőképpen cserélje ki a behelyezett elemet **20** (lásd **G ábra**):

1. Óvatosan fordítsa meg a terméket.
2. Lazítsa meg csillagfejű csavarhúzóval **22** az elemtartó **6** fedelén található csavart **21**.
3. Vegye le az elemtartó fedelét.
4. Vegye ki a behelyezett elemet, és gondoskodjon a szabályszerű leselejtezéséről (lásd „A termék leselejtezése” c. fejezetet).
5. Helyezzen egy ugyanolyan típusú, új elemet az elemtartóba. Közben ügyeljen a polarításra (a „+” oldal felfelé mutasson).
6. Helyezze vissza az elemtartó fedelét, míg az be nem kattant a helyére.
7. Húzza meg újra csillagfejű csavarhúzóval az elemtartó fedelén található csavart. Sikeresen kicserélte az elemet.

## Tárolás



### **VIGYÁZAT!**

**Az elemből kifolyt folyadék miatti veszély és meghibásodásveszély!**

Ha a terméket huzamosabb időn keresztül elemmel együtt tárolja, az elem kifolyhat, amely maradandó kárt tehet a termékben. Az elemből kifolyt folyadék (elektrolit) maró hatású.

- Ha a terméket hosszú időn keresztül nem használja, az elemet külön tárolja. Az elemet gyermekek számára nem hozzáférhető helyen tárolja.
- Ne érjen pusztá kézzel az elemből kifolyt folyadékhoz. Az elemből kifolyt folyadék ne érintkezzen bőrrel, nyálkahártyával, valamint óvja tőle a szemét. Viseljen normál háztartási kesztyűt. Amennyiben az elemből kifolyt folyadék mégis a bőréhez ért, azonnal öblítse le az érintett bőrfelületet, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
- Egy nedves kendővel törölje fel az elemből kifolyt folyadékot. A használt kendőt kimosva használhatja a továbbiakban, vagy kidobhatja a háztartási hulladékok közé.

1. Tisztítsa meg a terméket (lásd a „Tisztítás és karbantartás” című fejezetet).
2. Vegye ki az elemtartóból **6** a behelyezett elemet **20**, és tárolja előírás szerűen.
3. A terméket mindig száraz, a közvetlen napsugárzástól védett helyen tárolja. A terméket gyermekek számára nem elérhető helyen, biztonságosan elzárva, 5 °C és 20 °C közötti hőmérsékleten (szobahőmérsékleten) tárolja.

## Műszaki adatok

A fogyasztási cikk típusa:	SF22_02985
Elemtípus	1 db lítium gombelem (CR2032), 3 V ===
Max. teherbírás:	180 kg
Korhatár:	8 és 100 között
Magasságra vonatkozó határ:	80–220 cm
Tárhelyek száma:	12
Automatikus kikapcsolás:	igen
Mérhető értékek:	Testsírészázalék: 3–50 % Testvízarány: 25–75 % Izomtömeg: 25–75 % Csonttömeg: 1–15 %
Mérési pontosság:	testsúlymérés 100 g-os léptékekben; vízarány, izomtömeg és testsírészázalék mérése 0,1 %-os léptékekben
Cikkszám:	825797

## Megfelelőségi nyilatkozat



Az EU megfelelőségi nyilatkozatot szükség esetén kérje a jótállási adatlapon feltüntetett címtől.

## Hulladékkezelés

### Csomagolás eltávolítása



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.



## A termék leselejtezése



**A kiselejtezett készülékeket nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni!**

Ha a készülék már nem használható, a felhasználó törvényileg köteles a kiselejtezett készüléket a háztartási hulladékoktól különválasztva, pl. a lakóhelyéhez közel működő hulladékgyűjtő helyen leadni. Ezzel garantálható, hogy a kiselejtezett készüléket szakszerűen újrahasznosítják, és elkerülhetők környezetre és az emberi egészségre gyakorolt negatív hatások. Emiatt az elektromos készülékek az itt látható szimbólummal vannak ellátva.

Kérjük, hogy amennyiben ez lehetséges, kiselejtés előtt vegyen ki a termékből minden elemet és akkumulátort, valamint minden olyan lámpát, amelyek sérülésmentesen eltávolíthatók.

Felhívjuk figyelmét, hogy a kiselejtezett készüléken lévő személyes adatok törléséért egyedül Ön felelős.

## Az elemek kiselejtezése



**A telepek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!**

A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat leadja a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy az üzletekben, függetlenül attól, hogy tartalmaznak-e káros anyagot\* vagy sem. Így érhető el, hogy az elemek és akkumulátorok bekerüljenek a környezetkímélő hulladékkezelési rendszerbe.

\*a következő jellel van ellátva:

Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom



HU

Származási hely: Kína

**Gyártó:**

EIE IMPORT GMBH  
HOFER STRASSE 5  
4642 SATTLEDT  
AUSTRIA

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

825797

Kérjük forduljon a magyarországi  
ALDI áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKKTÍPUSA:  
SF22\_02985

09/2023

3

ÉV  
JÓTÁLLÁS