

משקל מקצועי אחוזי שומן

דגם TS02

הוראות שימוש

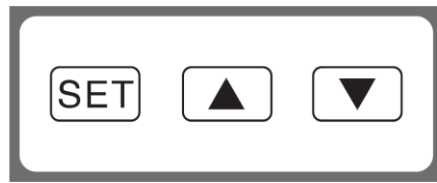
לשקילה, מדידת שומן הגוף, הידרציה, מסת שריר, עצם וקק"ל

תודה על שבחרתם במשקל אלקטרוני מבית VO2 למדידת אחוזי השומן בגוף ורמות ההידרציה. כדי להבטיח פעולה תקינה ולשמור על המכשיר ודיוקו לאורך זמן, קראו מדריך זה בקפידה לפני השימוש.

מאפייני מוצר

- מוצר זה משתמש בטכנולוגיית BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) מתקדמת כדי למדוד את אחוזי השומן בגוף, ההידרציה של הגוף, מסת השריר ואחוזי העצם בגוף, על ידי שליחת זרם חשמלי חלש דרך הגוף וניתוח הפרש המוליכות החשמלית של השומן בגוף ביחס לרקמות אחרות. נתונים אלו מעובדים על ידי המחשב כדי להציג את הרכב החומרים בגופכם, והתוצאות מוצגות על המסך.
- המכשיר מציג גם את פרמטר ה-BMI, ומידע נוסף.
- חיישנים מדויקים במיוחד מספקים מדידת משקל מדויקת מאוד.
- משטח זכוכית מחוסמת בעיצוב מודרני ואיכותי, ליצירת מוצר בטוח ואופנתי.
- מאגר זיכרון חכם השומר מידע עד 12 פרופילים, לשימוש יום יומי נוח יותר.
- טווח מדידה: 2-180 ק"ג.
- רמת דיוק: 0.1 ק"ג.
- איפוס אוטומטי וכיבוי אוטומטי.
- חיווי סוללה חלשה ועומס יתר.
- מופעל על ידי 2 סוללות AAA.

לחצנים הפעלה

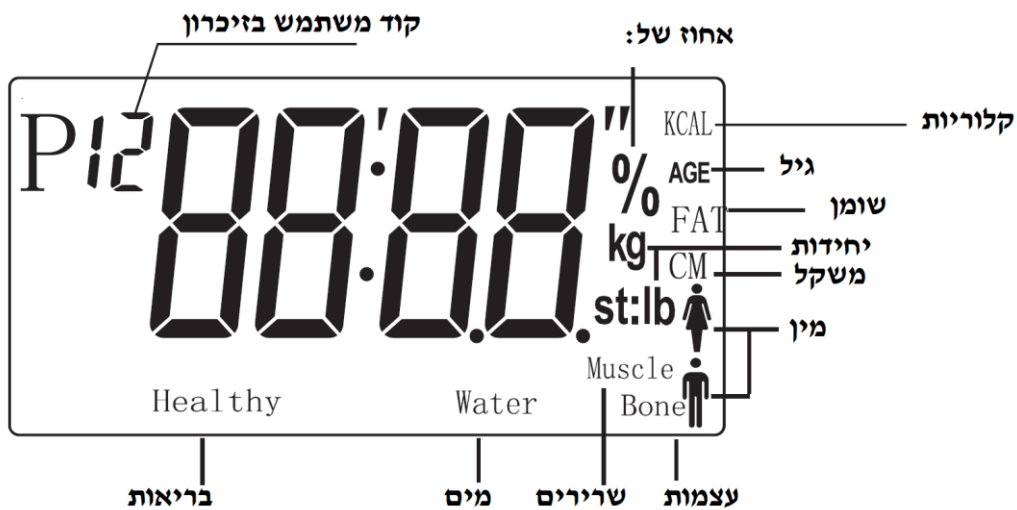


לחצן SET: העלה, בחירת תפריט ואישור.

לחצן ▲: למעלה

לחצן ▼: למטה

צג LCD



הפעלת המכשיר

- יש להתקין את הסוללות ולכוון ליחידות המידה הרצויות (ק"ג/פאונד/סטון).
- יש להניח את המשקל על משטח שטוח וקשיח. מומלץ לנקות את הרצפה לפני הנחת המכשיר.
- לשקילה בלבד:
- יש להקיש או לטפוח על משטח המשקל בעדינות. המשקל יהיה מוכן לשימוש כשהמסך יציג 0.0kg.



- יש לעלות על המשקל בעדינות, להניח את שתי הרגליים באופן אחיד על מרכז המשטח, ולשמור על גוף יציב וזקוף עד שמדידת המשקל תתייצב.
- לקבלת נתוני משקל, אחוזי שומן גוף, הידרציה, מאסת שריר, עצמות וקלוריות:**
- יש ללחוץ על לחצן SET מספר שניות כדי להגדיר את הנתונים האישיים שלכם.
- כשהמסך מראה 0.0kg, לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור במספר בין P0 ל-P12 כפרופיל אישי שלכם.
- כשמספר הקוד מהבהב על המסך, לאחר הגעה למספר המטרה, לחצו על SET לאישור.



- לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור בין זכר (♂) לנקבה (♀) (כשסמל המין יבהבה על המסך, ואז לחצו על SET לאישור).



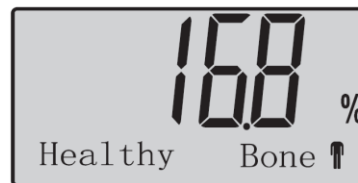
- לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור את הגיל שלכם (10 עד 80) כשסמל הגיל והמספרים מהבהבים על המסך, ואז לחצו על SET לאישור.



- לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור את הגובה שלכם (100 – 240 ס"מ) כשהמספר וסימן cm מהבהבים על המסך, ואז לחצו על SET לאישור.



- עלו על המשקל בעדינות. הקפידו שרגליכם היחפות יגעו באלקטרודות. עמדו מבלי לזוז כשאתם זקופים כדי למדוד את משקלכם, אחוזי השומן בגוף, ההידרציה, מסת השריר ואחוזי העצם, אשר יוצגו בהתאמה על המסך בתוך שניות. תוצאות אלו יחזרו על עצמן שלוש פעמים, ואז המשקל ייכבה אוטומטית אם לא ייעשה בו שימוש נוסף.



- הנתונים האישיים יאוחסנו לאחר הגדרתם. פשוט אשרו את הקוד שלכם בזמן השימוש במשקל בפעם הבאה, והמידע האישי שלכם יוצג, כך שלא יהיה צורך להזין את הנתונים בשנית.

טבלת טווחי שומן גוף והידרציה

% שומן גוף

תצוגה	נשים	גברים	גיל
Thin (רזה)	4.0-18.0%	4.0-12.0%	30=>
Underfat (תת משקל)	18.1-23.0%	12.1-17.0%	
Health (בריא)	23.1-28.0%	17.1-22.0%	
Overfat (משקל יתר)	28.1-33.0%	22.1-27.0%	
Obese (משקל יתר גבוה)	33.1-45.0%	27.1-45.0%	
Thin (רזה)	4.0-20.0%	4.0-14.0%	30<
Underfat (תת משקל)	20.1-25.0%	14.1-19.0%	
Health (בריא)	23.1-30.0%	19.1-24.0%	
Overfat (משקל יתר)	30.1-35.0%	29.1-34.0%	
Obese (משקל יתר גבוה)	35.1-45.0%	29.1-45.0%	

% הידרציה

גיל	גברים	נשים	תצוגה
30=>	60.0-66.50%	66.0-56.4%	Thin (רזה)
	60.4-57.10%	56.3-53.0%	Underfat (תת משקל)
	57.0-53.6%	52.9-49.5%	Health (בריא)
	53.5-52.2%	59.4-46.1%	Overfat (משקל יתר)
	50.1-37.8%	46.0-37.8%	Obese (משקל יתר גבוה)
30<	59.1-66.0%	66.0-55.0%	Thin (רזה)
	59.0-55.7%	54.9-51.6%	Underfat (תת משקל)
	55.6-52.3%	51.5-48.1%	Health (בריא)
	52.2-48.8%	48.0-44.7%	Overfat (משקל יתר)
	48.7-37.8%	44.6-37.8%	Obese (משקל יתר גבוה)

טבלת טווחי מסת שריר ואחוזי עצם

גיל	גברים		נשים	
	אחוז שריר	אחוז עצם	אחוז שריר	אחוז עצם
16-50	31<	8<	38<	10<

אנרגיה (קק"ל):

האנרגיה הנצרכת כדי לנשום, להתחמם, ולתפקוד בסיסי אחר של גופנו מהווה כ-70% מסך כל צריכת האנרגיה היומית שלנו. אם חילוף החומרים מהיר יותר, יהיה לנו קל יותר להימנע ממשקל יתר.

גברים			
גיל	משקל סטנדרטי (ק"ג)	ערך חילוף חומרים סטנדרטי (קק"ל/ק"ג/יום)	ערך חילוף חומרים
15-17	59.8	27	1610
18-29	64.7	24	1550
30-49	67	22.3	1170
50-69	62.5	21.5	1110
70=<	56.7	21.5	1010

נשים			
גיל	משקל סטנדרטי (ק"ג)	ערך חילוף חומרים סטנדרטי (קק"ל/ק"ג/יום)	ערך חילוף חומרים
15-17	51.4	25.3	1300
18-29	51.2	23.6	1210
30-49	54.2	21.7	1170
50-69	53.8	20.7	1110
70=<	48.7	20.7	1010

1. אנשים עם קוצב לב אינם אמורים להשתמש במכשיר זה.
2. אנשים בעלי שתלי מתכת לא יוכלו להשיג תוצאות מדידה מדויקות.
3. כדי להבטיח דיוק במדידה, אנו ממליצים על מדידה באותה השעה בכל יום (למשל, בין שבע לתשע בערב).
4. כשהסימן Lo מופיע על הצג, סימן שהסוללה חלשה. החליפו לסוללות חדשות.



5. הכיתוב EEEE מציינ עומס יתר.



6. אם אחוז משקל הגוף נמוך מ-5%, המסך יציג את ההודעה ErL. אם הוא גבוה מ-50%, הצג יראה ErH וכיתוב Er1 כדי לציין שגיאת מדידה.

שימו לב

1. יש להוריד נעליים וגרביים ולהקפיד על מגע של הרגליים היחפות באלקטרודות בזמן מדידת שומן הגוף, הידרציה, שרירים ואחוזי עצם.
2. משטח הזכוכית עלול להיות חלק מאוד אם הוא רטוב. לכן יש להקפיד שהזכוכית והרגליים שלכם יבשות לפני השימוש.
3. יש להשתמש בנייר טישו רך עם אלכוהול או חומר ניקוי זכוכיות כדי לנקות את המשטח במקרה שהוא מלוכלך. אין להשתמש בסבון או בכימיקלים אחרים. יש להרחיק את המוצר ממים, חום או קור עז.
4. המשקל הוא מכשיר מדידה מדויק במיוחד. אין לקפוץ עליו או לדרוך עליו בחוזקה, ואין לפרק אותו. יש להתייחס אליו בזהירות כדי שלא לשבור אותו בזמן הזנתו.
5. המשקל מיועד לשימוש ביתי. מדידות שומן הגוף, הידרציה, שרירים ועצמות מיועדות למטרת ייחוס בלבד. יש להיוועץ ברופא לפני התחלת דיאטה כלשהי או לפני תחילת תוכנית אימונים.
6. במקרה של תקלה במשקל, יש לבדוק את הסוללות. יש להחליף לסוללות חדשות במידת הצורך. במקרה של תקלות אחרות, צרו קשר עם היבואן הבלעדי – אנרגים ספורט – ENERGYM SPORT.

שימו לב: אין לגעת בלחצנים באמצעות הרגליים בזמן השקילה, אחרת המשקל לא יפעל כראוי.