

**Kантар - анализатор Medisana PSM**

****

 **ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА**

 Благодарим Ви за доверието в нас и поздравления за Вашата покупка!

Вие се сдобихте с качествения продукт Medisana PSM, кантар – анализатор на телесна мазнина. За да се гарантират най-добри резултати и дългосрочно удовлетворение с Medisana PSМ, ние препоръчваме да прочетете внимателно следните инструкции за поддръжка. Това устройство е предназначено за претегляне и изчисляване на мазнини, вода и мускулната маса в организма.

Моля, на първо място проверете дали устройството не е повредено по някакъв начин. В случай на съмнение, не го използвайте и се свържете с вашия доставчик или сервизен център.

 **Следните части са включени:**

• 1 кантар - анализатор Medisana PSM

• 3 бр. Батерии ААА/ R03P/ 1.5V

• 1 Инструкция

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Опасност за деца! Моля, уверете се че опаковката се пази далеч от деца! Съществува риск от задушаване!

Опаковката може да се рециклира или използва повторно. Моля правилно да се изхвърля всяка опаковка или материал, които вече не са необходими. Ако забележите някакви повреди при транспортирането при разопаковане , моля свържете се с доставчика си незабавно.

**Характеристики:**

* Изключително тънък дизайн, само 26 мм височина
* Висококачествен стъклен плот
* Висококачествена сензорна технология
* Възрастова граница: 6 – 100 години
* Диапазон на височина: 80 – 220 см.
* Режим за атлети
* Диапазон на измерване до 180 кг, интервал от 100гр.
* Превключване между различните мерни единици – kg, lb, st
* Измерване на водното съдържание 20-75%, интервал от 0.1%
* Измерване на мускулната маса 20-75%, интервал от 0.1%
* Измерване на костната маса 0.5-8 кг, интервал от 0.1кг
* Прием на калории на ден, измерване в Kcal
* Запаметяване на измерванията за 10 души
* Директното измерване на тежестта на тялото
* “Clear”, осветен LCD дисплей
* Лесен за употреба
* Автоматично изключване
* Предупреждение при претоварване
* Предупреждение за изтощена батерия
* Включва 3 батерии, тип ААА/ R03P/ 1.5V

1. **Информация за безопасност**

-Използвайте устройството само според описаното в тези инструкции

-Всяка друга употреба, в разрез с описаното тук, обезсилва гаранцията

-Всяко лечение или диета за хора, които са с поднормено тегло или с наднормено тегло изисква квалифициран съвет от специалист (лекар, диетолог). Стойностите, определени с кантар могат да бъдат източник на полезна информация.

-Това устройство не е подходящо за бременни жени

-Уредът не е подходящ за хора с пейсмейкър или други медицински импланти. Информацията от анализа на мазнините може да бъде неточна при хора с диабет или други медицински/физически състояния. Същият ефект може да се появи и при свръхтренирани атлети.

-Уредът не е предназначен за употреба от лица (включително и деца) с ограничени физически, сензорни или ментални способности или с ограничен опит/познания, освен ако не са наблюдавани от лице, отговорно за тяхната безопасност, или ако не са били инструктирани за употребата на устройството.

-Децата в близост до устройството трябва да бъдат наблюдавани, за да е сигурно, че не си играят с него.

-Не използвайте устройството, ако то не работи правилно, ако е било изпускано ако е паднало във вода или е било повредено

-Съхранявайте везната далеч от вода

-Не използвайте везната на място с изключително високи температури, може да се навлажни

-Риск от подхлъзване! Не стойте върху скалата с мокри крака или с чорапи

-Никога не стъпвайте на ъгъла на кантара

-Поставете кантара на твърда повърхност. Меки, неравни повърхности са неподходящи за процеса на измерване и може да доведе до неправилни резултати

-Диапазон на измерване – до 180кг. Не претоварвайте уреда!

-Скалата не трябва да бъде подложена на въздействието на вибрации. Не изпускайте кантара!

-Не се опитвайте да разглобявате везната, в противен случай гаранцията ще бъде анулирана. Това устройство не съдържа сменяеми части, с изключение на батерията.

-Не съхранявайте устройството изправено, това може да дведе до теч от батериите.

-Не се опитвайте да поправите устройството сами, в случай на неизправност, тъй като това ще анулира гаранцията. Ремонтите трябва да се извършват само от оторизирани сервизни центрове

-Почистете електродите след употреба с мека кърпа. Не използвайте агресивни препарати и не потапяйте устройството във вода.

-Ако кантара няма да се използва за дълъг период от време, моля отстранете батериите

**2. Защо е важно да знаете колко телесна мазнина има в тялото Ви?**

Човешкото тяло се състои от вода, мазнини и мускулна маса. Когато съдържанието на мазнини в организма е твърде високо или твърде ниско има рискове за Вашето здраве. Кантарът-анализатор ни предоставя полезна информация, благодарение на която може да следим и поддържаме възможно най- добрите стойности на телесни мазнини.

**3. Как работи кантар-анализатора ?**

Кантарът-анализатор измерва с помощта на БЕА (био-електрически анализ). Когато стъпвате върху металната пластина на бос крак се излъчва изключително слаб електрически ток, който преминава в тялото Ви. Кантарът измерва разликата между тези сигнали. Измерванията в комбинация с лични данни, като възраст, пол, височина и тегло, дава възможност да се изчисли количеството на мазнините в тялото.

**4. Необходими условия за точни резултати**

Прекаленото пиене, хранене, медицинско лечение, женския менструален цикъл и др. влияят на резултатите от измервания. Мазнините в тялото, съдържанието на вода и мускулната маса е неправилна за бременни жени. Надеждни измервания могат да бъдат постигнати само при определени предпоставки:

• Винаги се теглете при едни и същи условия.

• Винаги се теглете по едно и също време на деня.

• Изправете се прави и неподвижни.

• За предпочитане се теглете сутрин, след душ или вана и със сухи крака.

При измерване на мазнините в тялото, съдържанието на вода и мускулната маса е възможно да се получи разлика в резултатите, ако измерванията се извършват последователно.

**ЗАБЕЛЕЖКА!** - Информацията в таблицата е само за ориентация. Ако имате някакви въпроси относно съотношението на мазнините в тялото, моля консултирайте се с Вашия лекар.

**5. Пропорция на телесни мазнини в %**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жени (същите стойности и за атлети) | Възраст | Под норма | Норма | Над норма | Много високо |
| 6-15 | 3.0-16.0 | 16.1-21.0 | 21.1-29.6 | 29.7-50.0 |
| 16-30 | 3.0-16.4 | 16.5-22.0 | 22.1-30.4 | 30.5-50.0 |
| 31-60 | 3.0-17.0 | 17.7-23.0 | 23.1-32.0 | 32.1-50.0 |
| Над 60 | 3.0-17.6 | 17.7-23.0 | 23.1-32.0 | 32.1-50.0 |
| Мъж (същите стойности и за атлети) | Възраст | Под норма | Норма | Над норма | Много високо |
| 6-15 | 3.0-13.0 | 13.1-17.4 | 17.5-25.6 | 25.7-50.0 |
| 16-30 | 3.0-13.6 | 13.7-18.0 | 18.1-26.4 | 26.5-50.0 |
| 31-60 | 3.0-14.0 | 14.1-18.6 | 18.7-27.0 | 27.1-50.0 |
| Над 60 | 3.0-14.4 | 14.5-19.0 | 19.4-28.0 | 28.1-50.0 |
|  |  |  |  |  |  |

**6. Пропорция на вода в %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Жени (същите стойности и за атлети) | Възраст | Ниско | Норма | Високо |
| 10 - 15 | < 57 | 57 - 67 | > 67 |
| 16 - 30 | < 47 | 47 - 57 | > 57 |
| 31 - 60 | < 42 | 42 - 52 | > 52 |
| 61 - 80 | < 37 | 37 - 47 | >47 |
| Мъже (същите стойности и за атлети) | Възраст | Ниско | Норма | Високо |
| 10 - 15 | < 58 | 58 - 72 | > 72 |
| 16 - 30 | < 53 | 53 - 67 | > 67 |
| 31 - 60 | < 47 | 47 - 61 | > 61 |
| 61 - 80 | *< 42* | 42 - 56 | > 56 |
|  |  |  |  |  |

**7. Средна мускулна маса** - Средният дял на мускулна маса при жените между 15 и 100 годишна възраст е макс. 44% (за атлетите – не повече от 46%), а за мъжете 46% (за атлетите – не повече от 48%). Сравнете вашата стойност със стандартната стойност, като анализирате мускулната си маса.

**8. Пропорции на костната маса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Жени (същите стойности и за атлети) | Тегло | До 45 | 45-60 | Над 60 |
| Средна стойност на костната маса | Макс. 3.0 | 4.2 | Макс. 6.5 |
| Мъж (същите стойности и за атлети) | Тегло | До 60 | 60-75 | Над 75 |
| Средна стойност на костната маса  | Макс. 4.5 | 6.0 | Макс. 7.5 |

**9. Дневен прием на калории според теглото**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жени  | Възраст | Телго (кг) | Прием на калории |
| 6-17 | 50 | 1265 |
| 18-29 | 55 | 1298 |
| 30-49 | 60 | 1302 |
| 50-69 | 60 | 1242 |
| Мъже  | Възраст | Ниско | Норма |
| 6-17 | 60 | 1620 |
| 18-29 | 65 | 1560 |
| 30-49 | 70 | 1561 |
| 50-69 | *70* | 1505 |
| Жени атлети | Възраст | Телго (кг) | Прием на калории |
| 6-17 | 50 | 1445 |
| 18-29 | 55 | 1498 |
| 30-49 | 60 | 1490 |
| 50-69 | 60 | 1332 |
| Мъже атлети  | Възраст | Ниско | Норма |
| 6-17 | 60 | 2030 |
| 18-29 | 65 | 1810 |
| 30-49 | 70 | 1761 |
| 50-69 | *70* | 1605 |

**10. Смяна на батерии**

Преди да използвате Вашия кантар, поставете батериите в устройството .Отворете отделението за батерии (1) и ги поставете. Уверете се ,че правилно сте поставили батериите ( както е показано в отделението за батерии). Затворете отделението на батериите докато се чуе щракване. Сменете батерията ако символа за батерията "LO" се появява на дисплея (3) или ако нищо не се появява на дисплея когато устройството е включено.

**ВАЖНО! ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ**

• Дръжте батерията далеч от обсега на деца!

• Не се опитвайте да презареждате тези батерии! Опасност от експлозия!

• НЕ изхвърляйте в огън! Има опасност от експлозия!

• Не хвърляйте използваните батерии в домакинството; поставете в контейнер за опасни отпадъци или ги отведете до специализиран пункт за събиране на опасни отпадъци; отведете в магазина откъдето са били закупени!

Винаги използвайте батерии от един и същ тип. Никога не комбинирайте 2 вида батерии.

**11. Измерване тегло**

1.Поставете кантара на стабилна, твърда повърхност. Всички четири крачета трябва да се докосват на пода.

2. активирайте уредът като с крак натиснете в средата на кантара.

3. Когато на дисплея се появят ‘’ 0.0 кг.” , стъпете на кантара и стойте неподвижно.

4. Теглото Ви се измерва и показва на дисплея – примигва 2 пъти и се показва за постоянно

5. Отстъпете от кантара. Кантара се изключва автоматично след 8 сек., ако не правите нищо друго.

 

**12. Промяна на мярката за тегло**

Натиснете On/Off бутона (7), за да включите кантара. На дисплея ще се покажат "0,0”.

Обърнете кантара и натиснете червения бутон (2), за да изберете мерната единица.

**13. Програмиране на лични данни**

Кантарът може да запаметява данните за максимум 10 души – пол, възраст, височина. Кантарът има предварително зададени стойности – кг, жена, 25 години, 165 см.

1.Натиснете On/Off бутона (7), за да включите кантара. Панелът на настройване на пола мига.

2.След това се въвеждат височината и възрастта.

3.Натиснете бутона  (5), за да изберете Вашия потребителски профил

4. Натиснете SET бутона (6), за да запазите настройките. Символът за пол започва да мига на дисплея

 - мъж  - жена  - мъж атлет  - жена атлет

5.Използвайте стрелките нагоре и надолу, за да изберете пола. Ако сте спортист на възраст между 15 и 50 години, можете да изберете и модула за атлети.

Тъй като телата на атлетите по принцип имат нисък процент мазнини, е препоръчително да изберете този модул, защото в протичен случай ще бъдете класифицирани като поднормени.

6. Настиснете бутон SET (6), за да запазите настройките.

7. Използвайте стрелките нагоре и надолу, за да настроите височината си.

8. Настиснете бутон SET (6), за да запазите настройките. Предварително зададените години мигат на дисплея.

9. Използвайте стрелките нагоре и надолу, за да настроите възрастта.

10. Настиснете бутон SET (6), за да запазите настройките.

11.Настройките са завършени, и символът „0.0кг” излиза на дисплея.

Преди да изключите устройството, можете да използвате стрелките нагоре и надоли, за да настроите информацията и за дрги профили. Процедирайте по описания по-горе начин (стъпки от 4 до 10). Ако в продължение на 10 сек не натиснете никой от бутоните, кантарът автоматично ще се изключи.

**14. Претегляне и измерване на мазнините в тялото, съдържанието на вода и мускулна маса**

1.Натиснете On/Off бутона (7), за да включите устройството. Зададените настройки светват на дисплея.

2. Използвайте стрелките нагоре и надолу, за да изберете Вашия профил.

3.Вашата лична информация се показва на дисплея.

4. Когато символът „0.00кг” се покаже на дисплея, стъпете с бос крак върху кантара и стойте неподвижно. Поставете стъпалото си върху електродите (8). Първо виждате теглото си. В същото време на дисплея сепоказва и символа , който показва, че и другите 3 индекса са измерени.

5. Когато  се покаже, дисплеят (3) спира, стойностите са фиксирани. На дисплея се показват измерените стойности за мазнини в тялото, тегло на костите и калории за прием. Тези стойности се показват 2 пъти на дисплея. След това кантарът се изключва автоматично. Вече можете да слезете от устройството.

 **15.** **Съобщения за грешки**

Следните съобщения за грешки могат да се появят на дисплея:

 - кантарът е претоварен

 - батерията е изтощена

 - грешка по време на измерването

* - информацията не е запаметена

**16. Почистване и поддръжка**

• Извадете батерията преди почистване на уреда.

•Моля, не използвайте никакви агресивни вещества за почистване, като измиване с почистващи препарати, тъй като те могат да повредят повърхностите. Почистете кантара, като използвате мека и леко навлажнена кърпа. Никога не използвайте абразивни почистващи препарати или алкохол.

• Не позволявайте на вода да проникне в устройството. Не използвайте уреда докато не е напълно сух.

• Извадете батерията от уреда, ако няма да бъде използван за продължителен период. В противен случай съществува риск от протичане на батерията.

• Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина, предпазвайте от замърсяване и влага.

• Не съхранявайте везната във вертикално положение.

**17. Изхвърляне**

Този продукт не трябва да се изхвърля заедно с битовите отпадъци. Всички потребители са длъжни да предадат всички електрически и електронни устройства, независимо от това дали те съдържат токсични вещества, на общински или търговски пунктове за събиране, така че да могат да се изхвърлят по екологично приемлив начин. Консултирайте се с вашия местен орган или вашия доставчик за информация за изхвърляне.

**18. Символи**

**1. Отделение за батерии**

**2. Бутон за смяна на мерната единица**

**3. Дисплей**

**4. Бутон за смяна на потребителския профил**

**5. Бутон за смяна на потребителския профил**

**6. SET бутон**

**7. On/ Off бутон**

**8. Електроди**

**9. FAT – проценти на телесни мазнини в %**

**10. Измерване на телесно тегло**

**11. Измерване на вода в %**

**12. Символ за избор на настройка от 1 до 10**

**13. Измерване на мускулната маса в %**

**14. Измерване на килокалориите, според теглото**

**15. Измерване на костна маса в кг.**