



EN Body Fat Scale ZT5106B / 601349

Manual

Technical data

Capacity: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Display: 4-digit LCD

Battery: 3 V/2*AAA

Operating temperature: 10–35 °C

Unit: kg/lb/st:lb

Fat parameter display mode: fat percentage, moisture percentage, muscle content, skeletal proportions, calorie recommendation

Auto: weight of the foot

Switch off: after 15 seconds

Low battery indication: "Lo"

Error indication: "Err"

Operation

ACTIVATION FROM THE STANDBY MODE

1) Only weight 2) Set user parameters 3) Measurement of body fat

Notice: The switching operation can only be carried out in the standby mode. Choose the unit "KG", "LB" or "ST" before the operation.

1) Only weight:

Place the scale on a solid level floor. Step on the scale steadily. The figure showing your weight will flash and be locked. The figure will remain on the LCD for 15 seconds, then the scale switches off.

2) Set user parameters:

1. User ID setting: In the standby state, press the "SET" key. The display will show "P0" flashing. Press the arrow key "DOWN" or "UP" to select the one of the 10 user IDs (P0–P9).
2. Height setting: Press the "SET" key to confirm the gender and enter the height setting mode. Press the arrow key "DOWN" or "UP" to set the height (100–220 cm). You can press the "SET" key to confirm the height.
3. Age setting: Press the "SET" key to confirm the height and enter the age setting mode. Press the arrow key "DOWN" or "UP" to set the age (18–100). You can press the "SET" key to confirm the age.
4. Gender setting: Press the "SET" key to confirm the user ID and enter the gender setting mode. Press the arrow key "DOWN" or "UP" to choose the male or female symbol. The LCD will show "0.00". All settings are displayed for 2 seconds.

3) Measurement of body fat:

When the LCD shows "0.0", step barefoot on the scale, keep the sole of your feet on the two electrode plates in full contact. Stand steadily in the middle of scale and start the weighing. After weighing, the figure on the LCD showing your weight will stop flashing and be locked. The weight will be displayed for 3 seconds. Then the body fat percentage, body water content, somatic muscle content, skeletal proportions and calorie recommendation will each be displayed for 3 seconds. This is repeated twice, and then the scale will switch off automatically.

Attention

Avoid loading something on the scale if you leave it unused so as to save battery power.

Keep your feet in the middle of the scale to avoid slipping.

Keep your body steady on the scale so that your weight is measured correctly and smoothly.

Do not knock heavily on the scale.

FI Kehonkoostumusvaaka ZT5106B / 601349

Käyttöopas

Tekniset tiedot

Kapasiteetti: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Näyttö: 4-numeroinen LCD

Paristo: 3 V / 2 x AAA

Käyttölämpötila: 10–35 °C

Mittayksikkö: kg/lb/st:lb

Kehonkoostumuksen mittaust: rasvapitoisuus, vesipitoisuus, lihasmassa, luumassa, kalorisuositus

Automaattinen käynnistys: jalalla painettaessa

Sammutus: 15 sekunnin jälkeen

Pariston tyhjenemisen ilmaisu: "Lo"

Virheen ilmaisu: "Err"

Käyttö

AKTIVOINTI VALMIUSTILASTA

1) Vain paino 2) Käyttäjäparametrien asetus 3) Kehonkoostumuksen mittaust

Huomautus: Päälle kytkeminen onnistuu vain valmiustilasta. Valitse ennen käyttöä mittayksikkö: KG, LB tai ST.

1) Vain paino:

Aseta vaaka tasaiselle lattialle. Asetu vaa'alle molemmin jaloin. Painolukema vilkkuu, kunnes punnitus on valmis. Lukema näkyy näytössä 15 sekunnin ajan, minkä jälkeen vaaka kytkeytyy pois päältä.

2) Käyttäjäparametrien asetus:

1. Käyttäjätunnuksen asetus: Paina valmiustilassa SET-painiketta. Näytössä vilkkuu "P0". Valitse yksi kymmenestä käyttäjätunnuksesta (P0–P9) nuolipainikkeella ALAS tai YLÖS.
2. Pituuden asetus: Vahvista sukupuoli SET-painikkeella ja siirry pituuden asetustilaan. Aseta pituus (100–220 cm) nuolipainikkeella ALAS tai YLÖS. Voit vahvistaa pituuden SET-painikkeella.
3. Iän asetus: Vahvista pituus SET-painikkeella ja siirry iän asetustilaan. Aseta ikä (18–100) nuolipainikkeella ALAS tai YLÖS. Voit vahvistaa iän SET-painikkeella.
4. Sukupuolen asetus: Vahvista käyttäjätunnus SET-painikkeella ja siirry sukupuolen asetustilaan. Valitse miehen tai naisen symboli nuolipainikkeella ALAS tai YLÖS. Nestekidenäytössä näkyy "0,00". Kaikki asetukset näkyvät kahden sekunnin ajan.

3) Kehonkoostumuksen mittaust:

Kun nestekidenäytössä näkyy "0,0", asetu vaa'alle paljain jaloin ja pidä molemmat jalkapohjasi kunnolla painettuina elektrodilevyjä vasten. Seiso tukevasti keskellä vaakaa ja aloita punnitus. Kun punnitus on valmis, näytössä näkyvä painolukema lakkaa vilkkumasta. Paino näkyy kolmen sekunnin ajan. Sen jälkeen näytössä näkyvät vuorotellen kolmen sekunnin ajan kehon rasvapitoisuus, vesipitoisuus, lihasmassa, luumassa ja kalorisuositus. Kaikki arvot näytetään kahdesti, minkä jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Huomautus

Paristojen virran säästämiseksi älä säilytä vaa'an päällä mitään esineitä.

Pidä jalat keskellä vaakaa liukastumisen välttämiseksi.

Seiso vaa'alla tukevasti molemmin jaloin, jotta punnitus tapahtuu oikein ja sujuvasti.

Älä kohdistaa vaakaan voimakkaita iskuja.



SV Våg för mätning av kroppsfett ZT5106B / 601349

Bruksanvisning

Tekniska data

Kapacitet: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Skärm: Fyrsiffrig LCD-skärm

Batteri: 3 V/2 x AAA

Drifttemperatur: 10–35 °C

Enhet: kg/lb/st.lb

Visningsläge för fettparametrar: procentandel fett, procentandel vatten, muskelmassa, skelettproportioner, rekommenderat kaloriintag

Auto: fotens vikt

Avstängning: efter 15 sekunder

Indikation för lågt batteri: "Lo"

Felindikation: "Err"

Användning

AKTIVERING FRÅN VILOLÄGE

1) Endast vikt 1) Ställ in användarparametrar 3) Mätning av kroppsfett

Anmärkning: Bytet kan endast göras i viloläge. Välj enheten "KG", "LB" eller "ST" innan du utför åtgärden.

1) Endast vikt:

Ställ vågen på ett plant och stabilt golv. Ställ dig stadigt på vågen. Siffrorna som visar din vikt blinkar och stannar sedan. Siffrorna visas på skärmen i 15 sekunder, sedan stängs vågen av.

2) Ställ in användarparametrar:

1. Inställning av användar-id: Tryck på SET i viloläget. P0 blinkar då på displayen. Tryck på pil NED eller UPP för att välja något av de tio användar-id:na (P0–P9).
2. Längdinställning: Tryck på SET för att bekräfta kön och öppna läget för längdinställning. Tryck på pil NED eller UPP för att ställa in längden (100–220 cm). Du kan trycka på SET för att bekräfta längden.
3. Inställning av ålder: Tryck på SET för att bekräfta längden och öppna läget för inställning av ålder. Tryck på pil NED eller UPP för att ställa in ålder (18–100). Du kan trycka på SET för att bekräfta åldern.
4. Inställning av kön: Tryck på SET för att bekräfta användar-id:t och öppna läget för inställning av kön. Tryck på pil NED eller UPP för att välja symbolen för man eller kvinna. Skärmen visar "0.00". Alla inställningar visas i två sekunder.

3) Mätning av kroppsfett:

När skärmen visar "0.0" ställer du dig barfota på vågen så att fotsulorna har fullständig kontakt med de två elektroderna. Stå mitt på vågen och starta vägningen. När vägningen är klar kommer siffrorna som visar din vikt på skärmen att sluta blinka. Vikten visas i tre sekunder. Sedan kommer procentandel kroppsfett, vattenmängd i kroppen, somatisk muskelmassa, skelettproportioner och rekommenderat kaloriintag vart och ett att visas i tre sekunder. Detta upprepas två gånger innan vågen stängs av automatiskt.

Obs!

För att spara batteriet ska du undvika att ställa saker på vågen när den inte används.

Håll fötterna mitt på vågen för att undvika att du halkar.

Stå still på vågen så att vikten kan mätas på korrekt sätt.

Trampa inte hårt på vågen.

DK Kropsfedt-vægt ZT5106B / 601349

Vejledning

Tekniske data

Kapacitet: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Display: LCD-skærm med 4 cifre

Batteri: 2 x 3 V AAA

Driftstemperatur: 10–35 °C

Enhed: kg/pund/stones;pund

Tilstand med visning af følgende parametre: procentdel af kropsfedt og -væske, muskelindhold, skelettproportioner og det anbefalede antal kalorier.

Tænder automatisk ved vægten af en fod.

Slukker efter 15 sekunder

Indikator for lavt batteriniveau: "Lo"

Fejlindikation: "Err"

Brug

AKTIVERING FRA STANDBYTILSTAND

1) Kun vægt 2) Indstil brugerparametre 3) Måling af kropsfedt

Bemærk: Ændringer kan kun foretages i standbytilstand. Vælg enheden "KG", "LB" eller "ST" før brug.

1) Kun vægt:

Anbring vægten på et fast og jævnt gulv. Træd op på vægten med en støt bevægelse. Tallet, som viser din vægt, vil blive vist og ikke ændre sig. Tallet vil blive på LCD-displayet i 15 sekunder, derefter slukkes vægten.

2) Indstil brugerparametre:

1. Indstilling af bruger-ID: Tryk på "SET" mens vægten er i standbytilstand. "P0" vil blinke på displayet. Tryk på pil op eller pil ned for at vælge et af de 10 bruger-ID'er. (P0–P9).
2. Indstilling af højde: Tryk på "SET" for at bekræfte kønnet og gå til indstilling af højde. Tryk på pil op eller pil ned for at indstille højden (100 cm–220 cm). Du kan trykke på "SET" for at bekræfte højden.
3. Indstilling af alder: Tryk på "SET" for at bekræfte højden og gå til indstilling af alder. Tryk på pil op eller pil ned for at indstille alderen (18 år–100 år). Du kan trykke på "SET" for at bekræfte alderen.
4. Indstilling af køn: Tryk på "SET" for at bekræfte bruger-ID'et og gå til indstilling af køn. Tryk på pil op eller pil ned for at vælge det mandlige eller kvindelige symbol. LCD-displayet vil vise "0.00". Alle indstillinger vises i 2 sekunder.

3) Måling af kropsfedt:

Når LCD-displayet viser "0.0" skal du træde op på vægten med bare fødder og sørge for at dine fodsåler er i fuld kontakt med de to elektrodeplader. Stå roligt midt på vægten og påbegynd vejningen. Efter vejning vil tallet på LCD-displayet, som viser din vægt, ikke ændre sig. Vægten vil blive vist i 3 sekunder. Derefter vises procentdelen af kropsfedt, vandindhold i kroppen, muskelindhold i kroppen, skelettproportionerne samt det anbefalede antal kalorier hver især i 3 sekunder. Dette gentages to gange, hvorefter vægten slukkes automatisk.

Bemærk

Undgå at lade noget stå på vægten mens den ikke er i brug for at spare på batteriet.

Hold dine fødder midt på vægten så du ikke skrider.

Forhold dig roligt på vægten, så din vægt måles korrekt og jævnt.

Udsæt ikke vægten for stød.



Kroppsmassevekt ZT5106B / 601349

Manuell

Tekniske spesifikasjoner

Kapasitet: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Skjerm: 4-sifret LCD

Batteri: 3 V/2*AAA

Driftstemperatur: 10 til 35 10–35 °C

Enhet: kg/lb/st:lb

Visningsmodus for fettparameter: fettprosent, fuktighetsprosent, muskelinnhold, skjelettproporsjoner, kalorianbefaling

Auto: vekt av foten

Slå av: etter 15 sekunder

Indikasjon for lavt batteri: «Lo»

Feilindikasjon: «Err»

Drift

AKTIVERING FRA STANDBY-MODUS

1) Kun vekt 2) Angi brukerparametere 3) Måling av kropps fett

Merk: Endring kan bare utføres i standby-modus. Velg enheten «KG», «LB» eller «ST» før endring.

1) Bare vekt:

Plasser vekten på et solid, flatt gulv. Trå stødig på skalaen. Figuren som viser vekten din vil blinke og låses på plass. Figuren vil bli værende på LCD-en i 15 sekunder. Slås deretter vekten av.

2) Angi brukeparametere:

1. Bruker ID-innstilling: Trykk på «SET»-tasten i standby-tilstand. Skjermen vil vise «P0» blinkende. Trykk på pil ned eller pil opp for å velge én av de 10 bruker-ID-ene (P0–P9).
2. Høydeinnstilling: Trykk på «SET»-tasten for å bekrefte kjønn og gå inn i høydeinnstillingsmodus. Trykk på pil ned eller pil opp for å angi høyden (100–220 cm). Du kan trykke på «SET»-tasten for å bekrefte høyden.
3. Alderinnstilling: Trykk på «SET»-tasten for å bekrefte høyden og gå inn i alderinnstillingsmodus. Trykk på pil ned eller pil opp (18–100). Du kan trykke på «SET»-tasten for å bekrefte alderen.
4. Kjønninnstilling: Trykk på «SET» for å bekrefte bruker-ID og gå inn i kjønninnstillingsmodus. Trykk på pil ned eller pil opp for å velge mannlige eller kvinnelige symboler. LCD vil vise «0.00». Alle innstillinger vises i 2 sekunder.

3) Måling av kropps fett:

Når LCD-visningen viser «0.0», trakk barbeint på vekten og sørg for at fotsålene dine har full kontakt med de to elektrodeplatene. Stå stødig i midten av vekten og start veiingen. Etter veiing vil tallet på LCD som viser vekten din slutte å blinke og låses på plass. Vekten vises i 3 sekunder. Deretter vil kropps fettprosenten, kroppsvanninnholdet, somatisk muskelinnhold, skjelettproporsjoner og kalorianbefaling vises i 3 sekunder hver. Dette gjentas to ganger, og deretter slås vekten av automatisk.

Obs!

Unngå å legge noe på vekten hvis du ikke bruker den for å spare batteristrøm.

Hold føttene dine i midten av vekten for å unngå å gli.

Hold kroppen din stabil på vekten for å sikre en korrekt og jevn måling av vekten din.

Ikke bank hardt mot vekten.

ET Elektroomline sauna kaal ZT5106B / 601349

Kasutusjuhend

Tehnilised andmed

Mööte vahemik: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Näidik: neljakohaline vedelkristallnäidik (LCD)

Patarei: 3 V/2*AAA

Töötemperatuur: 10–35 °C

Ühik: kg/lb/st

Rasvanäitajate kuvamisrežiim: rasvasisalduse protsent, vee massi protsent, lihassmassi protsent, luumassi protsent, kalorisooivitus

Automaatne käivitamine: jala raskus

Väljalülitamine: 15 sekundi pärast

Patarei tühjenemise näit: „Lo“

Veanäit: „Err“

Kasutamine

KÄIVITAMINE OOTEREŽIIMIST

1) Ainult kehakaal 2) Seadistage kasutaja näitajad 3) Keharavsa möötmine

NB! Ümberlülitamist saab teostada ainult ooterežiimis. Enne kasutamist valige ühik „KG“, „LB“ või „ST“.

1) Ainult kehakaal:

asetage kaal kõvale tasasele pinnale. Astuge kindlalt kaalule. Teie kehakaalu näit vilgub veidi ja jääb püsima. Näit jääb vedelkristallnäidikule 15 sekundiks, seejärel lülitub kaal välja.

2) Seadistage kasutaja näitajad:

1. Kasutajatunnuse seadistus: Ooterežiimis vajutage klahvi „SET“. Näidikul hakkab vilkuma „P0“. Vajutage nooleklahvi „DOWN“ või „UP“, et valida üks 10 kasutajatunnusest (P0–P9).
2. Pikkuse seadistus: vajutage klahvi „SET“ soo kinnitamiseks ja pikkuse seadistusrežiimi sisenemiseks. Vajutage nooleklahvi „DOWN“ või „UP“ pikkuse (100–220 cm) seadistamiseks. Pikkuse kinnitamiseks võite vajutada klahvi „SET“.
3. Vanuse seadistus: vajutage klahvi „SET“ pikkuse kinnitamiseks ja vanuse seadistusrežiimi sisenemiseks. Vajutage nooleklahvi „DOWN“ või „UP“ vanuse (18–100) seadistamiseks. Vanuse kinnitamiseks võite vajutada klahvi „SET“.
4. Soo seadistus: vajutage „SET“ kasutajatunnuse kinnitamiseks ja soo seadistusrežiimi sisenemiseks. Vajutage nooleklahvi „DOWN“ või „UP“ mehe või naise sümboli valimiseks. Vedelkristallnäidikule ilmub „0.00“. Kõik seadistused kuvatakse kaheks sekundiks.

3) Keharavsa möötmine:

Kui vedelkristallnäidikule ilmub „0.0“, astuge paljajalu kaalule, hoidke oma jalatallad täielikult kahe elektrodplaadi vastas. Seiske kindlalt kaalu keskel ja alustage kaalumist. Pärast kaalumist lõpetab vedelkristallnäidikul kuvatud kaalunäit vilkumise ja jääb püsima. Kehakaal kuvatakse kolmeks sekundiks. Seejärel kuvatakse kolmeks sekundiks nii keharavsa protsent, organismi veesisaldus, skeletilihaste protsent, luumassi protsent kui ka kalorisooivitus. Seda korratakse kaks korda ja seejärel lülitub kaal automaatselt välja.

Tähelepanu!

Kui te kaalu ei kasuta, ärge asetage sellele midagi – nii säästate akutoidet.

Libastumise vältimiseks hoidke jalad kaalu keskel.

Hoidke keha kaalul paigal, et teie kehakaalu mõõdetaks õigesti ja sujuvalt.

Ärge koputage kaalule tugevalt.

atom

LV Ķermeņa tauku masas noteikšanas svāri ZT5106B / 601349

Lietošana

Tehniskie dati

Svara diapazons: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Ekrāns: 4 ciparu LCD

Baterija: 3 V/2*AAA

Darba temperatūra: 10–35 °C

Mērvienības: kg/lb/st:lb

Tauku masas parametru displeja režīms: ķermeņa tauku masas un šķidruma daudzums procentos, muskuļu saturs, skeleta proporcijas un ieteikumi par uzņemamajām kalorijām.

Auto: pēdas svāris

Automātiskā izslēgšanās pēc 15 sekundēm

Tukšas baterijas indikators: „Lo”

Kļūdas indikators: „Err”

Lietošana

AKTIVIZĒŠANA NO GAIDĪŠANAS REŽĪMA

1) Tikai svēšana 2) Lietotāja parametru iestatīšana 3) Ķermeņa tauku masas mērīšana

Piezīme. Pārslēgšanu var veikt tikai gaidīšanas režīmā. Pirms darbības izvēlieties mērvienību „KG”, „LB” vai „ST”.

1) Tikai svēšana:

Novietojiet svārus uz cietas un līdzenas virsmas. Droši uzkāpiet uz svāriem. Skaitlis, kas norāda jūsu svaru, vispirms mirgos un pēc tam paliks nemainīgs. Skaitlis LCD ekrānā būs redzams 15 sekundes, un pēc tam svāri izslēgsies.

2) Lietotāja parametru iestatīšana:

- Lietotāja ID iestatīšana. Gaidīšanas režīmā nospiediet taustiņu „SET”. Displejā parādīsies mirgojošs „P0”. Nospiediet bulttaustiņu „DOWN” vai „UP” (UZ LEJU vai UZ AUGŠU), lai izvēlētos vienu no 10 lietotāja ID (P0 – P9).
- Auguma parametru iestatīšana. Nospiediet taustiņu „SET”, lai apstiprinātu dzimumu un pārietu uz auguma parametru iestatīšanas režīmu. Lai iestatītu auguma parametrus (100–220 cm), nospiediet bulttaustiņu „DOWN” vai „UP” (UZ LEJU vai UZ AUGŠU). Lai apstiprinātu ievadītos auguma parametrus, varat nospiegt taustiņu „SET”.
- Vecuma iestatīšana. Nospiediet taustiņu „SET”, lai apstiprinātu auguma parametrus un pārietu uz vecuma iestatīšanas režīmu. Lai iestatītu vecumu (18–100), nospiediet bulttaustiņu „DOWN” vai „UP” (UZ LEJU vai UZ AUGŠU). Lai apstiprinātu iestatīto vecumu, varat nospiegt taustiņu „SET”.
- Dzimuma iestatīšana. Nospiediet „SET”, lai apstiprinātu lietotāja ID un pārietu uz dzimuma iestatīšanas režīmu. Lai iestatītu vīrieša vai sievietes simbolu (18–100), nospiediet bulttaustiņu „DOWN” vai „UP” (UZ LEJU vai UZ AUGŠU). LCD displejā parādīsies „0.00”. Visi iestatījumi tiek rādīti 2 sekundes.

3) Ķermeņa tauku masas mērīšana:

Kad LCD displejā redzams skaitlis „0.0”, uzkāpiet ar basām kājām uz svāriem, turot abas pēdas visā garumā uz abām elektrodu plāksnēm. Stāviet stabili uz svāriem pa vidu un sāciet svēšanu. Pēc nosvēšanas LCD ekrānā redzamais skaitlis, kas parāda jūsu svaru, pārstās mirgot un paliks nemainīgs. Svāris tiks rādīts 3 sekundes. Pēc tam 3 sekundes tiks rādīti ķermeņa tauku masas procenti, ķermeņa ūdens saturs, somatisko muskuļu saturs, skeleta proporcijas un ieteikumi par kalorijām. Tas tiek atkārtots divas reizes, un pēc tam svāri automātiski izslēdzas.

Uzmanību!

Lai taupītu baterijas enerģiju, nelieciet nekāda veida smagumu uz svāriem, kamēr tos neizmantojat.

Turiet pēdas svaru centrā, lai izvairītos no paslīdēšanas.

Lai jūsu svāris tiktu izmērīts pareizi un vienmērīgi, stāviet uz svāriem stabili.

Nekāpiet uz svāriem ar spēku.

LT Kūno riebalų matavimo svarstyklės ZT5106B / 601349

Instrukcijos

Techniniai duomenys

Pajėgumas: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Monitorius: 4-skaitmenų skystųjų kristalų monitorius

Baterija: 3 V/2*AAA

Veikimo temperatūra: 10–35 °C

Vienetai: kg/lb/st:lb

Riebalų parametro rodymo režimas: riebalų procentas, vandens procentas, raumenų masė, skeleto proporcijos, rekomendacijos dėl kalorijų

Auto: kojos svoris

Išsijungimas: po 15 sekundžių

Pranešimas apie senkančią bateriją: „Lo”

Klaidos pranešimas: „Err”

Veikimas

AKTYVAVIMAS IŠ BUDĖJIMO REŽIMO

1) Tik svoris 2) Nustatyti naudotojo parametrus 3) Kūno riebalų matavimas

Pastaba: perjungimo veiksmas gali būti atliekamas tik budėjimo režime. Prieš šį veiksmą pasirinkite matavimo vienetą: „KG”, „LB” ar „ST”.

1) Tik svoris:

Svarstyklės padėkite ant tvirto paviršiaus. Neskubėdami užlipkite ant svarstyklių. Jūsų svorį rodantis skaičius ims mirgėti ir bus užfiksuotas. Skaičius bus rodomas skystųjų kristalų ekrane 15 sekundžių. Po to svarstyklės išsijungs.

2) Nustatyti naudotojo parametrus

- Naudotojo ID numerio nustatymas: Budėjimo režime paspauskite klavišą „SET”. Monitoriuje pasirodys mirksintis „P0”. Paspauskite rodyklės klavišą „DOWN” arba „UP”, kad pasirinktumėte vieną iš 10 vartotojų numerių (P0–P9).
- Ūgio nustatymas: paspauskite klavišą „SET”, kad patvirtintumėte lytį ir įjungtumėte ūgio nustatymo režimą. Paspauskite rodyklės klavišą „DOWN” arba „UP”, kad nustatytumėte ūgį (100–220 cm). Galite paspausti klavišą „SET”, kad patvirtintumėte ūgį.
- Amžiaus nustatymas: paspauskite klavišą „SET”, kad patvirtintumėte ūgį ir įjungtumėte ūgio nustatymo režimą. Paspauskite rodyklės klavišą „DOWN” arba „UP”, kad nustatytumėte amžių (18–100). Galite paspausti klavišą „SET”, kad patvirtintumėte amžių.
- Lyties nustatymas: paspauskite klavišą „SET”, kad patvirtintumėte naudotojo ID numerį ir įjungtumėte lyties nustatymo režimą. Paspauskite rodyklės klavišą „DOWN” arba „UP”, kad pasirinktumėte vyro arba moters simbolį. Skystųjų kristalų monitoriuje pasirodys „0.00”. Visi nustatymai rodomi 2 sekundes.

3) Kūno riebalų matavimas:

Kai skystųjų kristalų monitoriuje pasirodys „0.00”, nusiavę batus užlipkite ant svarstyklių, kojų padus padėkite ant dviejų elektrodų plokštelių, kad padai su jais liestųsi. Stovėkite ramiai svarstyklių viduryje ir pasisverkite. Pasisvėrus, skaičius skystųjų kristalų monitoriuje, rodantis jūsų svorį, nustos mirgėti ir bus užfiksuotas. Svoris bus rodomas 3 sekundes. Tada po 3 sekundes bus rodomi kūno riebalų procentas, kūno vandens masė, kūno raumenų masė, skeleto proporcijos ir rekomendacijos dėl kalorijų. Visa tai bus pakartota du kartus ir tada svarstyklės automatiškai išsijungs.

Dėmesio!

Kai svarstyklių nenaudojate, ant jų nedėkite jokių daiktų, kad nesiekvotų baterija.

Stovėkite svarstyklių viduryje, kad nepaslystumėte.

Stovėkite ramiai ant svarstyklių, kad jūsų svoris būtų pamatuotas teisingai ir greitai.

Nesmūgiuokite svarstyklių.



DE Körperfettwaage ZT5106B / 601349

Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Kapazität: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Display: 4-stellige LCD

Batterie: 3 V/2*AAA

Betriebstemperatur: 10–35 °C

Einheit: kg/lb/st:lb

Anzeigemodus für Fettparameter: Fettanteil, Feuchtigkeitsanteil, Muskelanteil, Skelettproportionen, Kalorienempfehlung

Auto: Gewicht des Fußes

Ausschaltung: nach 15 Sekunden

Symbol für niedrigen Batteriestand: „Lo“

Fehleranzeige: „Err“

Betrieb

AKTIVIERUNG AUS DEM STANDY-MODUS

1) Nur Gewicht 2) Einstellung der Benutzerparameter 3) Messung des Körperfetts

Hinweis: Der Umschaltvorgang kann nur im Standby-Modus durchgeführt werden. Wählen Sie vor dem Betrieb die Einheit „KG“, „LB“ oder „ST“.

1) Nur Gewicht:

Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden. Stellen Sie sich vorsichtig auf die Waage. Die Zahl, die Ihr Gewicht anzeigt, blinkt und ändert sich nicht. Die Zahl wird 15 Sekunden lang auf der LCD angezeigt, dann schaltet sich die Waage aus.

2) Einstellung der Benutzerparameter:

1. Einstellung der Benutzer-ID: Drücken Sie im Standby-Zustand die Taste „SET“. Auf dem Display blinkt die Anzeige „P0“. Drücken Sie die Pfeiltaste „Nach oben“ oder „Nach unten“, um eine der 10 Benutzer-IDs (P0–P9) auszuwählen.
2. Einstellung der Größe: Drücken Sie die Taste „SET“, um das Geschlecht zu bestätigen und zur Größeneinstellung zu gelangen. Drücken Sie die Pfeiltaste „Nach oben“ oder „Nach unten“, um die Größe (100–220 cm) einzustellen. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Größe zu bestätigen.
3. Einstellung des Alters: Drücken Sie die Taste „SET“, um die Größe zu bestätigen und zur Alterseinstellung zu gelangen. Drücken Sie die Pfeiltaste „Nach oben“ oder „Nach unten“, um das Alter (18–100) einzustellen. Drücken Sie die Taste „SET“, um das Alter zu bestätigen.
4. Einstellung des Geschlechts: Drücken Sie die Taste „SET“, um die Benutzer-ID zu bestätigen und das Geschlecht einzustellen. Drücken Sie die Pfeiltaste „Nach oben“ oder „Nach unten“, um männlich oder weiblich einzustellen. Das LCD zeigt „0,00“ an. Alle Einstellungen werden für 2 Sekunden angezeigt.

3) Messung des Körperfetts:

Wenn das LCD „0,0“ anzeigt, treten Sie barfuß auf die Waage und sorgen Sie dafür, dass Ihre Füße Kontakt mit den Elektroplatten haben. Stellen Sie sich ruhig in die Mitte der Waage, um den Wiegevorgang zu starten. Nach dem Wiegen hört die Zahl auf dem LCD, die Ihr Gewicht anzeigt, auf zu blinken und verändert sich nicht. Das Gewicht wird 3 Sekunden lang angezeigt. Anschließend werden für jeweils 3 Sekunden der Körperfettanteil, der Körperwasseranteil, der Muskelanteil des Körpers, die Skelettproportionen und die Kalorienempfehlung angezeigt. Dies wird zweimal wiederholt, danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Vorsicht!

Vermeiden Sie es, Gegenstände auf die Waage zu legen, wenn diese nicht benutzt wird, um die Batterie nicht zu entladen.

Halten Sie Ihre Füße in der Mitte der Waage, um ein Ausrutschen zu vermeiden.

Halten Sie Ihren Körper ruhig auf der Waage, damit Ihr Gewicht korrekt und genau gemessen wird.

Setzen Sie die Waage keinen Stößen aus.

PL Waga wskazująca zawartość tłuszczu w ciele ZT5106B / 601349

Instrukcja obsługi

Dane techniczne

Zakres pomiaru: 3–180 kg / 6.6–396 lb

Wyświetlacz: czterocyfrowy LCD

Baterie: 3 V/2*AAA

Temperatura pracy: 10–35 °C

Jednostka: kg/lb/st:lb

Tryby wyświetlania parametrów: procent tkanki tłuszczowej, zawartości wody, procent tkanki mięśniowej, masa kostna, zalecane spożycie kalorii

Automatyczne uruchamianie: pod ciężarem stopy

Wyłączanie: po 15 sekundach

Oznaczenie niskiego poziomu naładowania baterii: „Lo“

Oznaczenie błędu: „Err“

Obsługa

AKTYWACJA Z TRYBU CZUWANIA

1) Tylko masa ciała 2) Ustawianie parametrów użytkownika 3) Pomiar tkanki tłuszczowej

Uwaga: Operację przełączania można wykonać tylko w trybie czuwania. Przed wykonaniem operacji należy wybrać jednostkę „KG“, „LB“ lub „ST“.

1) Tylko masa ciała:

Umieścić wagę na stabilnym, równym podłożu. Powoli wejść na wagę. Liczba pokazująca masę ciała zacznie migać, a następnie zostanie zablokowana. Liczba pozostanie na wyświetlaczu LCD przez 15 sekund, po czym waga wyłączy się.

2) Ustawianie parametrów użytkownika:

1. Ustawienie identyfikatora użytkownika: W trybie czuwania naciśnięć przycisk „SET“. Na wyświetlaczu pojawi się migający napis „P0“. Naciśnięć przycisk strzałki „W DÓŁ“ lub „W GÓRĘ“, aby wybrać jeden z 10 identyfikatorów użytkownika (P0–P9).
2. Ustawienie wzrostu: Naciśnięć przycisk „SET“, aby potwierdzić płeć i przejść do trybu ustawiania wzrostu. Naciśnięć przycisk strzałki „W DÓŁ“ lub „W GÓRĘ“, aby ustawić wzrost (100–220 cm). Naciśnięć przycisk „SET“, aby potwierdzić wzrost.
3. Ustawienie wieku: Naciśnięć przycisk „SET“, aby potwierdzić wzrost i przejść do trybu ustawiania wieku. Naciśnięć przycisk strzałki „W DÓŁ“ lub „W GÓRĘ“, aby ustawić wiek (18–100). Naciśnięć przycisk „SET“, aby potwierdzić wiek.
4. Ustawienie płci: Naciśnięć przycisk „SET“, aby potwierdzić identyfikator użytkownika i przejść do trybu ustawiania płci. Naciśnięć przycisk strzałki „W DÓŁ“ lub „W GÓRĘ“, aby wybrać symbol męczyzny lub kobiety. Wyświetlacz LCD pokaże „0.00“. Wszystkie ustawienia są wyświetlane przez 2 sekundy.

3) Pomiar tkanki tłuszczowej:

Gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się „0.0“, wejść boso na wagę, kładąc podeszwy stóp na dwóch płytkach elektrod w taki sposób, aby w całości je pokryć. Stać stabilnie na środku wagi i rozpocząć ważenie. Po zakończeniu ważenia wartość na wyświetlaczu LCD przestanie migać i zostanie zablokowana. Waga będzie wyświetlana przez 3 sekundy. Następnie przez 3 sekundy wyświetlany będzie procent tkanki tłuszczowej, zawartość wody w organizmie, somatyczny pomiar tkanki mięśniowej, proporcje masy kostnej i zalecane spożycie kalorii. Informacje te zostaną wyświetlone dwukrotnie, po czym waga wyłączy się automatycznie.

Uwaga!

Aby oszczędzać baterie, należy unikać obciążania wagi, gdy nie jest ona używana.

Stać stopami na środku wagi, aby uniknąć poślizgnięcia.

Utrzymywać ciało w stabilnej pozycji, aby pomiar masy ciała przebiegał prawidłowo i płynnie.

Nie uderzać mocno w wagę.