

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HAUSER®

e l e c t r o n i c

TESTZSÍRELEMZŐ SZEMÉLYMÉRLEG DPS-407

TISZTELT VÁSÁRLÓ!

Köszönjük bizalmát, hogy HAUSER gyártmányú háztartási készüléket vásárolt.

A készülék a legújabb műszaki fejlesztés eredménye, egyike a gyártó esztétikus, igényes felépítésű és jó minőségű készülékeinek.

A tervezésnél a biztonságra nagy figyelmet fordítottak. A megbízható működés alapfeltétele a szakszerű használat, ezért kérjük, hogy üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, őrizze meg, hogy segítségére lehessen!



MINŐSÉGI TANÚSÍTVÁNY

Mint importáló és forgalmazó (Hauser Magyarország Kft., 2040 Budaörs, Baross u. 89.) tanúsítjuk, hogy a HAUSER DPS-407 típusú testzsírelemző személymérleg az alábbi műszaki adatoknak felel meg:

Méréshatár: 6-150 kg

Mértékegység: kg, font, stone

Skálabeosztás: 100 g

Működtetés: 1 db CR2032 Li elem (3V)
(Az elem tartozék!)



BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Kérjük, hogy a készülék használati utasítását olvassa végig figyelmesen és a kezelési előírásokat pontosan tartsa be, hogy a készülék szolgáltatásait legnagyobb megelégedésére ki tudja használni!

A használati utasítást őrizze meg, hogy a későbbiekben is utána tudjon nézni a készülék helyes használatának! Ha a készüléket elajándékozza, a használati utasítást is adja át vele!

Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték.

Ne használja a készüléket a szabadban.

Amennyiben hibát jelez a készülék, ne használja tovább!

Ha az üveglapon repedés mutatkozik, ne használja a készüléket!

Ne tegye ki a készüléket tartós napsugárzásnak, magas hőmérsékletnek vagy párának.

A készülék használatát ne engedje meg gyermekeinek vagy korlátozottan cselekvőképes személyeknek.

Ezt a készüléket nem szánták csökkent fizikai, érzékelési vagy szellemi képességű, illetve tapasztalattal vagy ismerettel nem rendelkező személyek általi használatra (beleértve a gyerekeket is) kivéve, ha egy olyan személy felügyeli vagy tájékoztatja őket a készülék használatát illetően, aki egyben felelős a biztonságukért is.

Ügyeljen arra, hogy ne ejtse le és üsse oda a készüléket, mert az a készülék sérüléséhez vezethet!

Ne használja a mérleget, ha a készülék sérült.

A mérleg nedves kendővel tisztítható. Ne használjon tisztító anyagokat, illetve ne tegye vízbe a készüléket.

Ne szerelje szét a készüléket, a készüléket csak szakember javíthatja.

Ha huzamosabb ideig nem üzemelteti a készüléket, úgy még az új, jó állapotban lévő elemeket is távolítsa el az elemtartó rekeszből.

Elhasznált elemeket ne dobja el a szabadban, kímélje környezetünket!

A sérült elemek kárt okozhatnak!

Nedves kézzel ne próbálja az elemeket kivenni.



Figyelem! Ne használja a készüléket fürdőkád, zuhanyzó, mosdó vagy más, vízzel teli edény közelében.

Figyelem! Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy ha annak a felülete nedves – fennáll a csúszásveszély.



A testzsír mérleg nem használható a következők számára:

- 10 év alattiak és 80 év felettiak, lázas, ödémás, csonttritkulásos emberek,
- dialízis kezelés alatt állók,
- pacemakerrel rendelkezők,
- fém implantátummal rendelkezők (befolyásolhatják az eredményt)
- Műszívbillentyűvel vagy más elektronikus beültetéssel rendelkezők ne használják a mérleget, mivel a használat megzavarhatja a beültetett készülék működését!
- szív- és érrendszeri gyógyszereket használók,
- terhes nők,
- több mint napi 10 órás intenzív sportot űzők,
- 60 alatti pulzusszámmal rendelkezők
- Interferencia elkerülése végett ne használja a készüléket erős mágneses tér közelében!

Figyelmeztetés:

Ez a mérleg a testtömeg mérésére, zsírtömeg, víz-, izomtartalom és csonttömeg mérésére szolgál házi körülmények között és semmilyen esetben nem helyettesítheti az erre a célra szolgáló pontos orvosi mérést kalibrált mérlegeken. A mérés eredményei csak tájékoztató jellegűek. Ha a pontos értékek megmérése érdekli, kérjük forduljon orvosához.

Elemekkel kapcsolatos információk:

A készülék csak a megfelelő elemekkel működik kifogástalanul. Csak a megadott elemtípust használja. Az elemek behelyezésénél ügyeljen a polaritásra. Az elemeket úgy helyezze be, hogy ne okozzon rövidzárlatot. Ne használjon vegyesen új és használt elemeket. Ne használjon vegyesen hagyományos (szén-cink) és újratölthető (Ni-MH, Li-ion) elemeket. Ne töltsen újra és ne próbálja meg felnyitni az elemeket, illetve ne dobja tűzbe azokat. Az elemeket mindig egyszerre cserélje azokkal megegyező típusú elemekre. Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, távolítsa el az elemeket.

nálja, távolítsa el az elemeket. Ha az elemből kifolyt folyadék szembe, vagy bőrre kerül, azonnal gondosan öblítse le tiszta vízzel és forduljon orvoshoz! Ne tegye ki az elemeket fokozott hőhatásnak (közvetlen napsugárzás, tűz, stb.)

VIGYÁZAT! Az elemek helytelen beillesztése robbanáshoz vezethet!

A KÉSZÜLÉK TULAJDONSÁGAI

- Nagy érzékenységű érzékelők a legpontosabb súly megállapítására.
- Nagy teherbírású edzett üveglap, elegáns, modern külső.
- Memóriahely tíz ember számára – kényelmes használat.

A KÉSZÜLÉK MŰKÖDTETÉSE:

1. Nyissa fel az elemtartó fedelét a mérleg hátulján és húzza ki az elem alatt található rögzítőt, hogy az elem a helyére kerüljön. Amennyiben nincs elem a készülékben, úgy helyezzen be 1 db CR2032 elemet a tartóba. Zárja le a fedelet.
2. Helyezze a készüléket egyenletes, vízszintes felületre!
3. Amennyiben csak testsúlyt szeretne mérni, akkor finoman emelje meg a mérleg egyik sarkát, és a mérleg használatra kész lesz, amikor az LCD kijelző „**0,0 kg**”-ot mutat.
4. Válassza ki a **UNIT** gomb segítségével, hogy a súlymérés kg-ban, stone-ban vagy fontban történjen! (UNIT gomb a készülék alján, az elemtartó mellett található)

A mértékegységek közötti kapcsolat:

1 font = 0,45359237 kg

1 stone = 6,350 293 18 kg

1 stone = 14 font

Jelölések a mérlegen:

font = lb

stone = st

Óvatosan lépjen rá a mérlegre és álljon egyenesen a mérleg közepén, amíg a mérleg rögzíti a súlyát. Használat után a mérleg másodperceken belül automatikusan kikapcsol.



- Amennyiben szeretne testzsírt és víztartalmat is mérni, a **SET** gomb megnyomásával bekapcsol a készülék, ahol beállíthatja a személyes adatait.





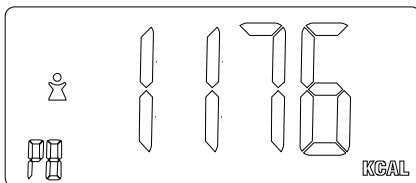
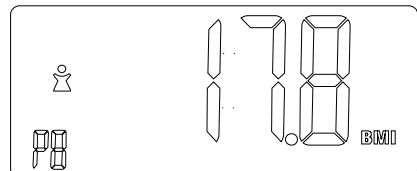
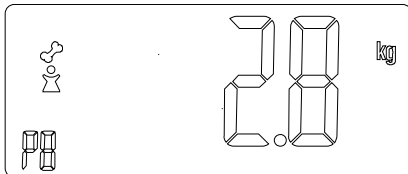
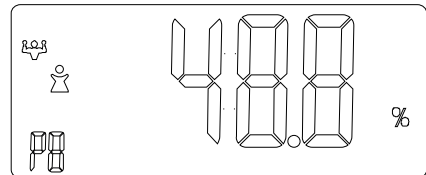
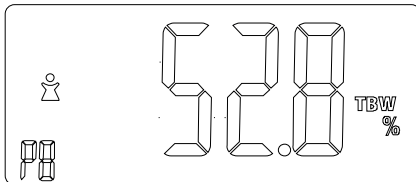
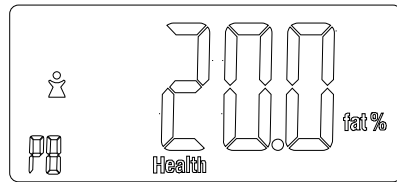
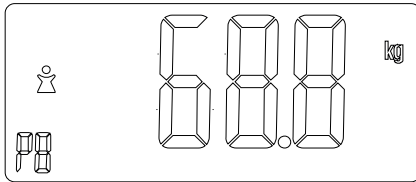
Gombok jelentése:

- SET:** bekapcsolás, menü választás, megerősítés
▲ gomb: felfelé
▼ gomb: lefelé

SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA

- Nyomja meg a beállítás (**SET**) gombot! Használja a kiválasztó gombokat („▲” vagy „▼”) a kívánt személyes azonosító kiválasztásához (**P0-P9**)! Ha megtalálta, nyomja meg ismételten a **SET** gombot! Ha megjegyzi ezt a személyes azonosítót, a következő alkalommal már nem kell újra beállítani a személyese adatait, mert a mérleg megjegyzi Önnek és a memóriában tárolja. A kijelző villogással jelzi, éppen milyen személyes adatot állít be a mérlegen.
- A kiválasztó gombok („▲” vagy „▼”) segítségével állítsa be nemét ( férfi - ,  nő -)! A **SET** gombbal erősítheti meg a beállítást! A kijelző villogással jelzi, éppen milyen személyes adatot állít be a mérlegen.
- A kiválasztó gombok („▲” vagy „▼”) segítségével állítsa be a korát (**age**) (10-80 év között), a **SET** gombbal erősítse meg a kiválasztott életkort! A kijelző villogással jelzi, éppen milyen személyes adatot állít be a mérlegen.
- A kiválasztó gombok („▲” vagy „▼”) segítségével állítsa be a testmagasságát (**height**) (100-240 cm között), majd a **SET** gombbal erősítse meg a kiválasztott magasságot! A kijelző villogással jelzi, éppen milyen személyes adatot állít be a mérlegen.

- Miután minden személyes adatot beállított és rögzített a **SET** gombbal, a memória elismétli Önnek a beállításokat az adatok felvillantásával, majd a kijelzőn megjelenik a „**0.0 kg**”.
- Álljon rá mezítláb a mérlegre, érintkezzen az elektródákkal!
Először megjelenik a súlya! Álljon továbbra is a mérlegen, majd „**0000**” jelek után megjelenik testzsír-arány (**fat**), víz-arány (**TBW**), izom-arány (), csonttömeg (), testtömeg index (**BMI**), kalória (**Kcal**).



A következő testsúlyméréskor csak a személyes azonosítóját kell kiválasztani.

ÉRTÉKELŐ TÁBLÁZATOK

A mérés után az alábbi táblázatokat használhatja az eredmények értékeléséhez. A test zsír- és víztartalomaránya: A testzsír-index az emberi szervezet testzsírtartalmát mutatja százalékban. Az elhízás a táplálékfelvétel mennyisége és az energiafelhasználás közötti egyensúly felbomlásának következtében jön létre. Mind genetikai, mind környezeti hatásoknak nagy szerepe van abban, hogy milyen lesz a testsúlyunk. A túl magas testzsír-százalék a szervezet egészségének romlásához vezethet (pl. cukorbetegség), ezért lényegesen fontos figyelni az arányok megtartására. A testsúly, mint mutatószám, nem mutatja meg, hogy testtömegünk izomtömegeből vagy zsírból áll-e, ezért fontos tudni, hogy mennyi a zsírszövet aránya a teljes testtömeghez képest. Az emberi test zsírmentes testsúlyának 50-60%-át a víz adja, amely az életkor előre haladtával egyre csökken.

KOR	NŐ	FÉRFI	KIJELZŐ
	Testzsír (%)	Testzsír (%)	
<=30	4,0-20,5	4,0-15,5	Underfat=túl sovány
	20,6-25,0	15,6-20,0	Healthy=normál
	25,1-30,5	20,1-24,5	Overfat=túlsúlyos
	30,6-80,0	24,6-80,0	Obese=kritikusan túlsúlyos
>30	4,0-25,0	4,0-19,5	Underfat=túl sovány
	25,1-30,0	19,6-24,0	Healthy=normál
	30,1-35,0	24,1-28,5	Overfat=túlsúlyos
	35,1-80,0	28,6-80,0	Obese=kritikusan túlsúlyos

KOR	NŐ	FÉRFI	JELENTÉS
	Víztartalom (%)	Víztartalom (%)	
<= 30	66,0-59,9	66,0-60,5	Optimális víztartalom
	59,8-56,4	60,4-57,1	Enyhe kiszáradás
	56,3-53,0	57,0-53,6	Mérsékelt kiszáradás
	52,9-48,6	53,5-50,2	Kiszáradás
	48,5-37,8	50,1-37,8	Súlyos kiszáradás
> 30	66,0-55,0	66,0-59,1	Optimális víztartalom
	54,9-51,6	59,0-55,7	Enyhe kiszáradás
	51,5-48,1	55,6-52,3	Mérsékelt kiszáradás
	48,0-44,7	52,2-48,8	Kiszáradás
	44,6-37,8	48,7-37,8	Súlyos kiszáradás

Testizom és csontok aránya

IZOMZAT-ARÁNY (%)		
	NŐ	Férfi
Mérvadó	> 34%	> 40%

NŐ			
Testsúly	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Csonttömeg	> 1,8 kg	> 2,2 kg	> 2,5 kg

FÉRFI			
Testsúly	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg
Csonttömeg	> 2,5 kg	> 2,9 kg	> 3,2 kg

Energia (kcal)

Az alapanyagcsere energiaszükséglete az alapvető élettani folyamatok (légzés, keringés, belső szervek működése) által felhasznált energiamennyiség, nem tartozik ide tehát a mozgásra fordított energia mennyisége.

A fenti táblázatok csak tájékoztató jellegűek, az adatok és jelentéseik eltérhetnek a különböző földrajzi és éghajlati viszonyok között!

FIGYELMEZTETÉSEK!

1. Javasoljuk, hogy mindig ugyanabban az időben álljon rá a mérlegre, ezzel is növelve az adatok összehasonlíthatóságát!
2. „**LO**” a kijelzőn azt jelenti, hogy az elemek lemerültek, cserélje ki őket!
3. „**Err**” jelzés azt jelenti, hogy a készülék túl van terhelve! „**Err2**” jelzés azt jelenti, hogy probléma merült fel a testsír-mérésnél!
4. Ha a testsírtartalom alacsonyabb, mint 5% akkor a „**FATL**” felirat, ha magasabb, mint 50%, akkor „**FATH**” felirat jelenik meg a kijelzőn!

A HAUSER AJÁNLATA

Táplálkozás-élettani szempontból fontos a gyümölcsök rendszeres fogyasztása. Egészsége megőrzése érdekében vásároljon **HAUSER gyümölcscentrifugát DPS-407 testsírelemző személymérlege** mellé, hiszen a gyümölcs bármilyen formában finom és nélkülözhetetlen része a megfelelő étrendnek.

További hasznos információkért és tanácsokért látogasson el a **www.hauser.eu** weboldalra. Honlapunkon a készülék használatával kapcsolatos ötleteket és egyéb érdekességeket talál folyamatosan megújuló tartalommal.

Szerviz és vevőszolgálat: 06 1/700 4379

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT:



Ez a termék az Európai Közösség EMC 2014/30/EU; RoHS 2011/65/EU irányelveiben megszabott követelményeket teljesíti. Ez az Ön által vásárolt HAUSER termék a használati útmutatóban található műszaki jellemzőknek megfelel.

Az elektromos berendezés a környezetre veszélyes hulladéknak minősülő alkatrészeket tartalmazhat. Ezeket ne gyűjtse a kommunális hulladékkal együtt, mert a települési szilárd hulladék közé kerülve jelentősen szennyezheti a környezetet! Az elhasznált elektromos készülékeke gyűjtése elkülönítve történik, használja az erre létrehozott visszavételi és begyűjtési rendszert!

Új készülék vásárlásakor, 2005. augusztus 13-a után, az elhasznált elektromos berendezést a vásárlás helyszínére is visszaviheti.

Az ilyen módon begyűjtött berendezéseket, szakszerű szétbontás után, az erre szerződött cégek a megfelelő módon semmisítik meg.

A környezet unokáink öröksége, megóvása mindnyájunk közös érdeke és felelőssége, segítse Ön is ezt a törekvést!



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

HAUSER®

e l e c t r o n i c

CÂNTAR PERSONAL CU ANALIZATOR DE GRĂSIMI DPS-407

STIMAȚI CUMPĂRĂTORI!

Vă mulțumim pentru încrederea acordată că ați cumpărat un aparat electrocasnic marca HAUSER.

Aparatul este rezultatul celor mai recente dezvoltări tehnice, unul dintre aparatele estetice, cu o construcție exigentă și de bună calitate ale producătorului.

În cursul proiectării s-a acordat o atenție deosebită fiabilității. Condiția de bază a funcționării fiabile este utilizarea corectă, prin urmare vă rugăm ca înaintea punerii în funcțiune să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și păstrați-le, pentru a vă putea fi oricând de ajutor.



CERTIFICAT DE CALITATE

În calitate de importator și distribuitor (Hauser Magyarország Kft., 2040 Budaörs, Baross u. 89.) certificăm următoarele caracteristici tehnice ale cântarului personal cu analizator de grăsimi tip HAUSER DPS-407:

Domeniul de măsurare: 6-150kg

(Unitate de măsură: kg, livră, stone)

Gradație: 100 g

Alimentare: 1 buc. baterie CD2032 Li (3V)

(Bateria este accesoriu)



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Vă rugăm să citiți cu atenție toate instrucțiunile de utilizare și să urmați cu exactitate instrucțiunile de utilizare, pentru a putea folosi aparatului cu cea mai mare satisfacție.

Păstrați instrucțiunile de utilizare, pentru a le putea consulta și în viitor în scopul folosirii corecte a aparatului. Dacă oferiți cadou aparatul, înmânați totodată și instrucțiunile de utilizare.

Aparatul a fost proiectat exclusiv pentru utilizare casnică.

Nu folosiți aparatul în exterior.

Dacă aparatul semnalează eroare, nu-l mai folosiți.

Dacă pe platoul de sticlă apare o crăpătură, nu folosiți aparatul.

Nu expuneți aparatul la soare, la temperaturi înalte sau la aburi.

Nu permiteți utilizarea aparatului de către copii sau de persoane cu handicap.

Acest aparat nu a fost destinat pentru a fi utilizat de persoane cu deficiență fizică, senzitivă sau mentală, respectiv de persoane care nu dispun de experiența sau de cunoștințele necesare utilizării aparatului (inclusiv copiii), numai în cazul în care sunt supravegheați de o persoană responsabilă de siguranța lor, respectiv această persoană le-a făcut înțeles modul de utilizare a aparatului.

Aveți grijă să nu scăpați sau să loviți aparatul, deoarece pot cauza deteriorarea aparatului.

Nu utilizați aparatul dacă este deteriorat.

Curățați cântarul cu un material textil umezit. Nu folosiți substanțe de curățare, respectiv nu puneți aparatul în apă.

Nu dezamblați aparatul, acesta poate fi reparat numai de un specialist.

Dacă nu utilizați aparatul un timp mai îndelungat, scoateți chiar și bateriile bune din compartimentului bateriilor.

Bateriile uzate nu le aruncați la gunoi, menajați mediul înconjurător.

Bateriile uzate pot cauza deteriorări.

Nu încercați să scoateți bateriile uzate cu mâinile umede.



Atenție! Nu utilizați aparatul în apropierea căzii de baie, a dușului, a chiuvetei de baie, sau a unui vas plin cu apă.

Atenție! Nu vă urcați pe cântar cu picioarele umede sau pe suprafața umedă a cântarului, deoarece există pericolul de alunecare.



Cântarul personal cu analizator de grăsimi nu poate fi utilizat de către:

- persoane sub vârsta de 10 ani sau peste 80 ani, persoane care au febră, edem, osteoporoză
- persoane aflate sub tratament de dializă
- persoane cu pacemaker
- persoane cu implanturi metalice (influențează rezultatul)
- persoane cu implanturi de valvulă cardiacă artificială sau alte implanturi electronice, deoarece folosirea cântarului poate deranja funcționarea acestor aparate
- persoane sub tratament medicamentos cardio-vascular
- femei gravide
- persoane care practică sport în mod intensiv, cel puțin 10 ore pe zi
- persoane cu frecvența cardiacă sub 60
- pentru evitarea interferenței nu utilizați aparatul în apropierea unor câmpuri magnetice intense

Atenție:

Cântarul servește pentru măsurarea în condiții casnice a masei corporale, a conținutului grăsimii corporale, a conținutului de apă, a masei musculare și osoase, aceste măsurări, în nici un caz nu poate înlocui măsurările medicale exacte efectuate pe cântarele calibrate în acest scop.

Rezultatele măsurării au caracter informativ. Pentru măsurarea exactă a parameltrilor, vă rugăm, consultați medicul dumneavoastră.

Instrucțiuni referitoare la baterii

Aparatul funcționează impecabil numai cu baterii corespunzătoare. Utilizați numai tipul de baterii specificat. La introducerea bateriilor fiți atenți la polaritate. Introduceți bateriile în așa fel încât să nu produceți scurt circuit. Nu utilizați concomitent baterii noi și uzate. Nu utilizați concomitent baterii tradiționale (carbon-zinc) și reîncărcabile (Ni-MH, Li-ion). Nu reîncărcați și nu încercați să desfaceți bateriile, respectiv nu le aruncați în foc. Înlocuiți totdeauna concomitent bateriile, cu altele de același tip. Dacă nu utilizați aparatul un timp mai îndelungat, scoateți bateriile. Dacă lichidul scurs din baterii ajunge în ochi sau pe piele, clătiți repede cu apă curată și mergeți la medic. Nu expuneți bateriile la temperaturi ridicate (la razele soarelui, foc etc.).

ATENȚIE! Introducerea incorectă a bateriilor poate conduce la explozie!

CARACTERISTICILE APARATULUI

- Senzori de mare sensibilitate pentru măsurarea cu cea mai mare precizie a greutateii.
- Platu de sticlă călită rezistentă, aspect exterior elegant, modern.
- Memorie pentru zece persoane – utilizare comodă.

FUNȚIONAREA APARATULUI:

1. Deschideți capacul compartimentului pentru baterii din partea posterioară a cântarului și scoateți elementul de fixare de sub baterie pentru ca bateria să ajungă la locul potrivit. În caz contrar introduceți o baterie litiu CR2032. Închideți capacul.
2. Așezați cântarul pe o suprafață plană, orizontală.
3. Dacă doriți să cântăriți numai greutatea corporală, apăsați ușor un colț al cântarului și cântarul va fi în stare de funcționare, atunci când pe afișaj apare inscripția „0,0 kg”.
4. Setări cu ajutorul butonului UNIT unitatea de măsură, pentru ca greutatea măsurată să fie în kg, stone sau livre. (butonul UNIT se află pe partea inferioară a aparatului, lângă compartimentul pentru baterii).

Cifrele de convertire între unitățile de măsură:

1 livră = 0,45359237 kg

1 stone = 6,350 293 18 kg

1 stone = 14 livre

Marcări pe cântar:

livră = lb

stone = st

Urcați-vă cu grijă pe cântar și stați drept pe mijlocul cântarului până când cântarul vă înregistrează greutatea. După folosire, cântarul se deconectează automat în câteva secunde.

5. În cazul în care doriți să măsurați și conținutul grăsimii corporale și conținutul de apă, prin apăsarea butonului SET porniți aparatul și puteți seta datele personale.





Semnificația butoanelor:



SET: pornire, selectarea meniului și confirmarea selecției

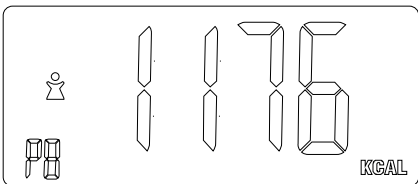
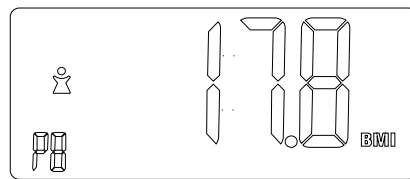
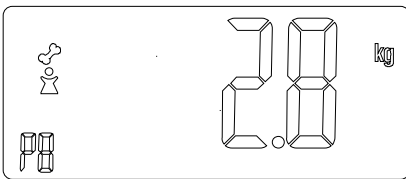
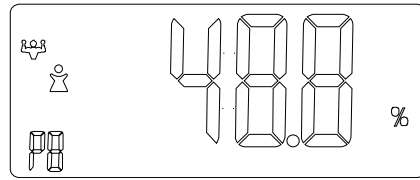
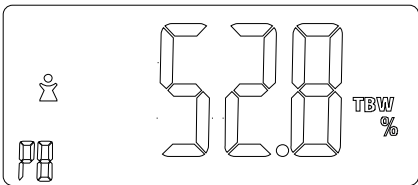
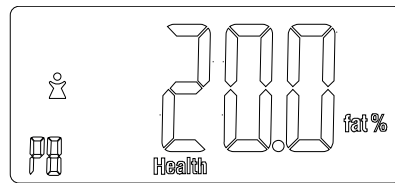
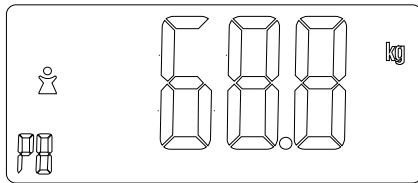
Butonul ▲: în sus

Butonul ▼: în jos

SETAREA DATELOR PERSONALE

1. Apăsați butonul setare (**SET**). Utilizați butoanele de selectare (“▲” sau “▼”) pentru selectarea codului de identificare personală dorit (**P0-P9**). Dacă l-ați găsit, apăsați din nou butonul **SET**. Dacă cântarul memorează acest cod personal, la următoarea ocazie nu mai trebuie să vă setați datele personale, deoarece cântarul le memorează pentru dumneavoastră și le menține în memorie. Pe afișaj clipește inscripția parametrului pe care tocmai îl setați pe cântar.
2. Cu ajutorul butoanelor de selectare (“▲” sau “▼”) setați sexul (bărbat , femeie ). Cu butonul **SET** confirmați setarea. Pe afișaj clipește inscripția parametrului pe care tocmai îl setați.
3. Cu ajutorul butoanelor de selectare (“▲” sau “▼”) setați vârsta (**age**) (între 10-80 ani), cu butonul **SET** confirmați vârsta selectată. Pe afișaj clipește inscripția parametrului pe care tocmai îl setați.
4. Cu ajutorul butoanelor de selectare (“▲” sau “▼”) setați înălțimea (**height**) (între 100-240 cm), apoi cu butonul **SET** confirmați înălțimea selectată. Pe afișaj clipește inscripția parametrului pe care tocmai îl setați.
5. După ce ați setat toate datele personale și le-ați confirmat cu ajutorul butonului **SET**, memoria va afișa setările efectuate, după care pe afișaj apare inscripția „0.0 kg”.
6. Urcați-vă pe cântar și atingeți electrozii. Întâi apare greutatea dumneavoastră. Rămâneți în continuare pe cântar și după inscripția „0000” va apare proporția

conținutului grăsimii corporale (**fat**), a conținutului de apă (**TBW**), a masei musculare (), osoase (), indexul masei corporale (BMI), calorii (Kcal).



La următoarea cântărire a greutății corporale trebuie să selectați numai codul personal.

SEMNIȚICAȚIA DATELOR

După cântărire puteți folosi următoarele tabele pentru aprecierea rezultatelor. Proportia conținutului de grăsimi și a conținutului de apă: Indicele grăsimii corporale arată conținutul grăsimii corporale din corpul uman, exprimat în procente. Îngrășarea este rezultatul dereglării echilibrului dintre acumularea cantității alimentelor și consumul de energie. Atât efectele genetice cât și efectele mediului ambiant au un mare rol asupra greutateii corporale. Procentul prea înalt al grăsimii corporale poate conduce la deprecierea sănătății (de exemplu diabet), de aceea este importantă menținerea proporțiilor. Greutatea corporală nu indică dacă masa corporală este constituită din masa musculară sau din grăsimi, de aceea este important să se știe care este proporția dintre țesutul adipos și întreaga masă corporală. 50-60% din greutatea corpului omenesc fără grăsimi este constituită din apă, care cu evoluția vârstei scade continuu.

VÂRSTA	FEMEIE	BĂRBAȚI	AFIȘAJ
	GRĂSIME CORPORALĂ %	GRĂSIME CORPORALĂ %	
<=30	4,0-20,5	4,0-15,5	Underfat=prea slab
	20,6-25,0	15,6-20,0	Healthy=normal
	25,1-30,5	20,1-24,5	Overfat=ușor obez
	30,6-80,0	24,6-80,0	Obese=obez
>30	4,0-25,0	4,0-19,5	Underfat=prea slab
	25,1-30,0	19,6-24,0	Healthy=normal
	30,1-35,0	24,1-28,5	Overfat=ușor obez
	35,1-80,0	28,6-80,0	Obese=obez

VÂRSTA	FEMEI	BĂRBAȚI	SEMNIFICAȚIE
	Vízartalom (%)	Vízartalom (%)	
<=30	66,0-59,9	66,0-60,5	Conținut de apă optim
	59,8-56,4	60,4-57,1	Deshidratare ușoară
	56,3-53,0	57,0-53,6	Deshidratare medie
	52,9-48,6	53,5-50,2	Deshidratare
	48,5-37,8	50,1-37,8	Deshidratare gravă
>30	66,0-55,0	66,0-59,1	Conținut de apă optim
	54,9-51,6	59,0-55,7	Deshidratare ușoară
	51,5-48,1	55,6-52,3	Deshidratare medie
	48,0-44,7	52,2-48,8	Deshidratare
	44,6-37,8	48,7-37,8	Deshidratare gravă

Proporția masei musculare și osoase

PROPORȚIA MASEI MUSCULARE (%)		
	Femei	Bărbați
Normală	> 34%	> 40%

FEMEI			
Greutate corporală	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Masa osoasă	> 1,8 kg	> 2,2 kg	> 2,5 kg

BĂRBAȚI			
Greutate corporală	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Masa osoasă	>2,5 kg	>2,9 kg	> 3,2 kg

Energie (kcal)

Energia necesară metabolismului este cantitatea de energie utilizată pentru procesele fiziologice de bază (respirație, circulație sanguină, funcționarea organelor interne), deci nu se include aici și cantitatea de energie necesară mișcării.

Tabelele de mai sus au caracter informativ, valorile și semnificația acestora pot varia în funcție de condițiile geografice și meteorologice.

ATENȚIONĂRI!

1. Vă recomandăm să vă urcați pe cântar în fiecare zi la aceeași oră, măriți și prin aceasta posibilitatea comparării datelor.
2. Inscricția „**LO**” de pe afișaj indică faptul că bateriile sunt descărcate, înlocuiți-le.
3. Inscricția „**Err**” indică faptul că aparatul este supraîncărcat. Inscricția „**Err2**” indică faptul că s-a ivit o problemă la măsurarea grăsimii corporale.
4. Dacă conținutul de grăsimii corporale este mai mic decât 5%, atunci pe afișaj apare inscricția „**FATL**”, iar dacă este mai mare decât 50%, pe afișaj apare inscricția „**FATH**”.

RECOMANDAREA FIRMEI HAUSER

Din punctul de vedere al fiziologiei alimentare, este important consumul regulat de fructe. În scopul păstrării sănătății dumneavoastră, pe lângă **cântarul personal cu analizator de grăsimi DPS-407**, cumpărați și un **storcător de fructe HAUSER**, deoarece fructele, sub orice formă, constituie elementul gustos și indispensabil al alimentației corespunzătoare.

DECLARAȚIE DE CONFORMITATE



Acest produs îndeplinește cerințele stabilite în directivele Uniunii Europene: EMC 2014/30/EU; RoHS 2011/65/EU. Produsul HAUSER cumpărat de dumneavoastră corespunde caracteristicilor tehnice prezentate în instrucțiunile de utilizare.

Instalația electrică are componente care fac parte din categoria reziduurilor periculoase asupra mediului înconjurător. Acestea nu le adunați împreună cu gunoiul menajer, deoarece ajungând între reziduurile solide ale localității, pot polua în mod considerabil mediul înconjurător. Colectarea aparatelor electrice uzate se face separat, de aceea folosiți sistemul de preluare și colectare înființat. După data de 13 august 2005, cu ocazia cumpărării aparatelor noi, puteți preda la locul cumpărării aparatele electrice uzate. Instalațiile astfel preluate, după ce au fost demontate de specialiști, sunt prelucrate în mod corespunzător de întreprinderi care au contractat această activitate.

Mediul înconjurător este moștenirea nepoților noștri, protejarea lui este interesul și responsabilitatea noastră a tuturor. Sprijiniți și Dumneavoastră această tendință!

