

BAMBOO FIT






INSTRUKCJA OBSŁUGI

Terrailon[®]
Green Collection
www.terrailon.pl

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą sekcję, aby zapoznać się z funkcjami i operacjami.

- Przedstawione tutaj znaki ostrzegawcze i przykładowe ikony służą do bezpiecznego i prawidłowego korzystania z tego produktu, a także do zapobiegania uszkodzeniom produktu, ryzykownym sytuacjom i obrażeniom ciała użytkownika lub innych osób.

 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	Wskazuje odpowiednie warunki użytkowania produktu i zapobiegaj ryzyku uszkodzenia i obrażeń.
 WAŻNE DLA UŻYTKOWNIKÓW	Wskazuje ważne elementy, które użytkownicy powinni przeczytać przed użyciem produktu.
 PIELEGNACJA I KONSERWACJA	Wskazuje kwestie, w których może dojść do powstania uszkodzeń w wyniku nieprawidłowej obsługi i niewłaściwej konserwacji.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Osoby, które mają rozrusznik serca lub wszczepione urządzenie elektroniczne nie powinny korzystać z wagi. Może to spowodować nieprawidłowe działanie urządzenia. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku kobiet w ciąży i osób z implantami ciała, takimi jak sztuczne kończyny, urządzenia antykoncepcyjne, metalowe płytki lub śruby, wyniki podane przez analizator tkanki tłuszczowej mogą być niedokładne. Jednak nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia związanego z używaniem analizatora tkanki tłuszczowej.

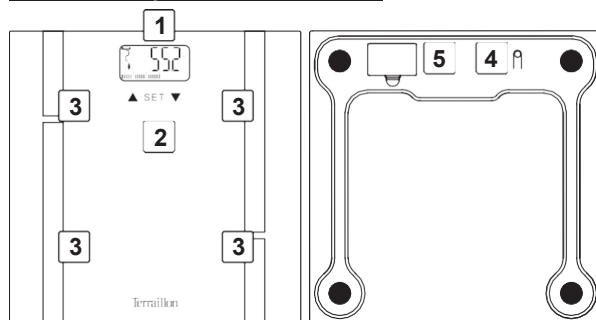
WAŻNE DLA UŻYTKOWNIKÓW

- Upewnij się, że używasz tylko wskazanego typu baterii (patrz rozdział „Wkładanie baterii”).
- Szacunkowe wartości procentowe tkanki tłuszczowej będą się różnić w zależności od ilości wody w organizmie i mogą na nie wpływać odwodnienie lub nadmierne nawodnienie spowodowane takimi czynnikami, jak spożycie alkoholu, miesiączka, choroba, intensywne ćwiczenia itp.
- Nie stosować u kobiet w ciąży. Wynik będzie niedokładny.

PIELEGNACJA I KONSERWACJA

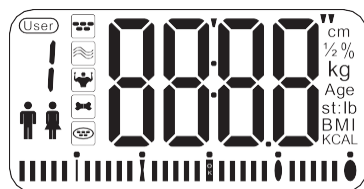
1. Nie wolno demontować wagi w innym celu, niż wymiana akumulatora; nie zawiera ona części, które mogą być naprawiane przez użytkownika. Nieprawidłowe obchodzenie się z wagą może spowodować uszkodzenie.
2. Jeśli waga nie jest używana przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię.
3. Po użyciu wyczyść wagę zwilżoną szmatką. Nie używaj rozpuszczalników ani nie zanurzaj urządzenia w wodzie.
4. Unikać nadmiernego uderzenia lub powodowania wibracji wagi, w sytuacjach takich jak upuszczenie jej na podłogę.

PRZEGLĄD PRODUKTÓW



- 1 Wyświetlacz LCD
- 2 Wybór profilu
- 3 Elektrody
- 4 Jednostka
- 5 Komora baterii

Funkcje wyświetlacza LCD



	Kod pamięci użytkownika		Wskaźnik stanu tkanki tłuszczowej
	Płeć	kg/st:lb	Jednostka masy
	Zawartość tkanki tłuszczowej %	KCAL	Podstawowa przemiana materii
	Nawodnienie ciała %	''cm	Jednostka wysokości
	% mięśni ciała	Age	Wiek
	% kości ciała	%	Procentowa proporcja
	Tłuszcz trzewny	BMI	Indeks masy ciała

PIERWSZE UŻYCIE

Włóż baterie

- Otwórz pokrywę akumulatora z tyłu wagi. Włóż baterie do obu komór. Upewnij się, że polaryzacja baterii jest prawidłowo ustawiona (biegunowość wskazana wewnątrz pokrywy komory baterii). Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii przed ich przechowywaniem.

Inicjalizacja

- Wagę należy inicjalizować przy pierwszym użyciu, po każdym przeniesieniu lub po wymianie baterii. Naciśnij krótko i mocno stopą środek platformy. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat « 0.0 » następnie waga automatycznie się wyłącza. Twoja waga jest teraz gotowa do użycia.
- Jeśli waga posiada przełącznik konwersji, można zmienić jednostki pomiarowe z metrycznych na imperialne lub odwrotnie (np. KG/ST/LB), naciskając przełącznik konwersji znajdujący się na spodzie wagi.

Jeśli masz jakiegokolwiek trudności lub potrzebujesz więcej informacji, skontaktuj się z nami pisząc mail na adres serwis@gero.pl

INSTRUKCJA OBSŁUGI

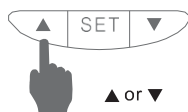
Ustaw dane osobowe (płeć / wiek / wzrost) przed użyciem. Skonfigurować można dane 10 użytkowników.



1 Naciśnij „set”, aby wejść w tryb konfiguracji, migający Pn (n może wynosić 1~10) oznacza zapis danych. Naciśnij ▲ & ▼, aby zmienić numer, płeć, status, wiek, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby potwierdzić. Waga powróci do trybu ważenia po zakończeniu ustawiania.



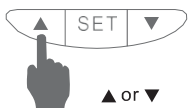
2 Ustaw płeć: Naciśnij przycisk W GÓRĘ/UP, W DÓŁ/DOWN (możesz wybrać tryb kobiety, mężczyzny, sportowca), a następnie naciśnij SET, aby potwierdzić.



3 Ustaw status: Naciśnij przycisk W GÓRĘ, W DÓŁ, a następnie naciśnij SET, aby potwierdzić.



4 Ustaw wiek: Naciśnij przycisk W GÓRĘ, W DÓŁ, a następnie naciśnij SET, aby potwierdzić.

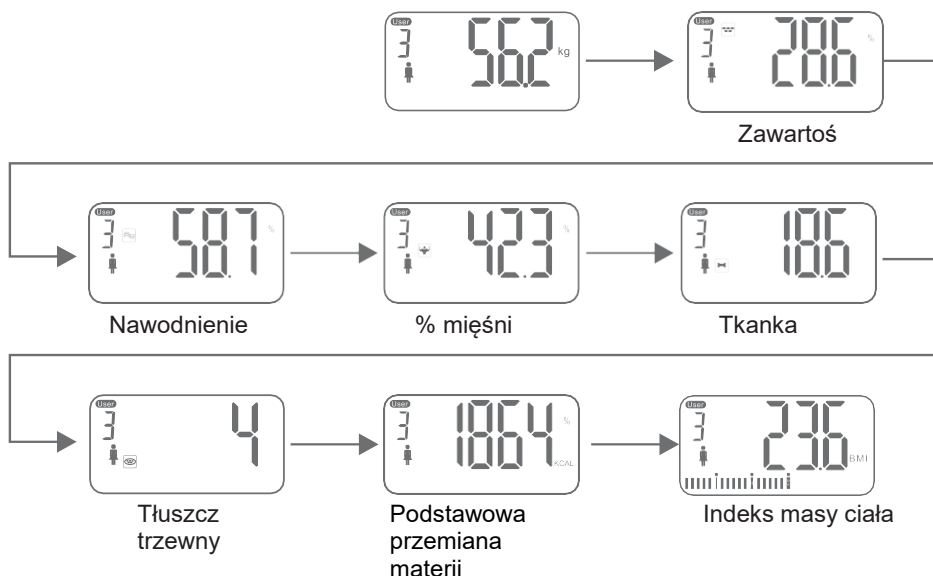


5 Po skonfigurowaniu danych, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się 0.0, można rozpocząć ważenie lub stanąć bezpośrednio na platformie wagi, wartość wagi zostanie wyświetlona po kilku sekundach.



6 Po ustabilizowaniu się masy, sygnał „0” przesuwa się dwa razy od lewej do prawej, a następnie pokazuje dane.

7 Po ustabilizowaniu się masy sygnał "zero" przesuwa się dwa razy z lewej na prawą, a następnie pokazuje dane.

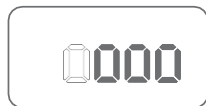


Wyświetla ostatni rekord użytkownika. Wybierz ▲ lub ▼ w celu zmiany strony.

Automatycznie identyfikuj pomiar użytkownika



1 Gdy użytkownik stoi bezpośrednio na wadze, waga włączy się i zablokuje ciężar. Następnie zidentyfikuje użytkownika gdy ciężar użytkownika jest stabilny - odchylenie wagi w zakresie od 0 kg do 2 kg, w porównaniu do ostatniej wagi.



2 Gdy ciężar jest stabilny, wskazanie przesuwającego się „0” oznacza, że trwa pomiar. Jeśli z powodzeniem zidentyfikuje użytkownika, wyświetli pomiar. Jeśli wykryje wiele podobnych mas, numer profilu z najbliższą zapisaną masą miga, aby można było sprawdzić lub zmienić na inny profil. Użyj przycisków w górę i w dół, aby przełączać się między profilami. Po zakończeniu wyboru użytkownika zostanie wyświetlony pomiar i wyłączony. Jeśli nie wybierzesz użytkownika, przez kilka sekund będzie wyświetlał numer użytkownika i wyłączy się.



3 Jeśli wystąpił błąd lub nie można zidentyfikować użytkownika, wyświetli aktualną wagę i wyłączy się.



4 Jeśli symbol „C” jest wyświetlany na wyświetlaczu podczas zejścia z wagi, oznacza to, że wystąpił błąd. Należy ponownie wejść na wagę.

WYMIANA BATERII

Na ekranie pojawia się Lo, gdy poziom naładowania akumulatora jest niski i konieczna jest jego wymiana.



Aby wymienić baterie, otwórz pokrywę akumulatora z tyłu modułu wagi. Wyjmij zużyta baterię i włóż nową. Baterie powinny być wyjmowane i wymieniane tylko przez osoby dorosłe.

Należy używać wyłącznie zalecanych baterii lub akumulatorów tego samego lub równoważnego typu. Nie wolno mieszać starych i nowych baterii lub baterii różnych typów. Baterie należy wkładać z zachowaniem prawidłowej biegunowości.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

1. Technologia bioelektrycznej analizy impedancji (BIA) do pomiarów tkanki tłuszczowej i wody w organizmie
2. 10 zapisów użytkownika
3. Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii
4. Maks. nośność: 180 kg / 396 funtów / 28 st
5. Minimalna nośność: 5 kg
6. Stopniowanie: 100 g
7. Podziałka tkanki tłuszczowej i wody ciała: 0,1 %
8. Zakres wiekowy od 10 do 99 lat.
9. Działa z 2 szt. baterii AAA 1.5 V (brak w zestawie)
10. Masa netto: 1,2 kg
11. Jednostki: Kg/lb/St (wybór/zmiana jednostki przez naciśnięcie przycisku jednostki za skalą)

WAŻNE INFORMACJE, KTÓRE NALEŻY POZNAĆ PRZED

1. Czym jest BMI (Body Mass Index)?

- Dla osób dorosłych w wieku od 19 do 99 lat*:

Jest to stosunek między wagą a wzrostem osoby. Indeks ten jest używany do oceny tkanki tłuszczowej danej osoby. Obliczanie: $BMI = \frac{\text{waga (kg)}}{[\text{wysokość (m)}]^2}$

* Dla osób powyżej 65 roku życia klasyfikacja BMI może być czasami niedokładna. Jednak stosowaniu techniki Body Control w żaden sposób nie stanowi zagrożenia dla zdrowia.

> 30	Między 25 a 29,9	Między 18,5 a 24,9	< 18,5
Otyłość	Nadwaga	Normalny	Niedowaga

2. Czym jest bioelektryczna analiza masy ciała?

Bioelektryczna analiza masy ciała to opór wytwarzany przez organizm ludzki, gdy przepływa przez niego prąd elektryczny. Wszystkie wagi łazienkowe do analizy tkanki tłuszczowej działają zasadniczo na tej samej zasadzie, która polega na pomiarze impedancji bioelektrycznej ludzkiego ciała i połączeniu jej z parametrami morfometrycznymi osoby badanej (wzrost, waga, płeć, wiek itp.) w celu obliczenia jego/jej przypuszczalnej ilości tkanki tłuszczowej, na podstawie pomiarów klinicznych.

3. Dlaczego ważne jest monitorowanie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej (%BF)?

Waga jest użytecznym wskaźnikiem, ale nie wystarczającym do monitorowania zdrowia. Zmiana masy ciała sama w sobie nie wskazuje, czy zmieniła się waga tkanki tłuszczowej czy mięśni. W kontroli wagi pożądane jest, aby masa mięśniowa była utrzymywana podczas utraty tkanki tłuszczowej, w związku z tym monitorowanie procentowego tłuszczu w organizmie jest ważnym krokiem w kierunku skutecznego zarządzania wagą i zdrowia ciała.

Optymalna wartość %BF danej osoby zależy od wieku i płci.

Poniższa tabela może być stosowana jako przewodnik:

Standard dla mężczyzn

Ocena	Wiek				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niska	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optymalna	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	24-32 %
Umiarkowana	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Wysoka	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Standard dla kobiet

Ocena	Wiek				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niska	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optymalna	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Umiarkowana	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Wysoka	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. W jaki sposób ocenia się procent tkanki tłuszczowej (%BF)?

%BF jest mierzony metodą zwaną bioelektryczną analizą impedancji (BIA). Dzięki technologii BIA, sygnał elektryczny o niskiej intensywności jest wysyłany przez ciało. Sygnał jest bardzo niski i nie powoduje uszkodzeń ciała. W zależności od ilości tkanki tłuszczowej danej osoby, sygnał elektryczny będzie przepływał z różnym stopniem trudności. Trudność, z jaką sygnał przepływa przez ciało, nazywana jest impedancją elektryczną. W związku z tym, mierząc impedancję elektryczną i stosując do danych zastrzeżony algorytm, można oszacować %BF.

Należy pamiętać, że %BF oszacowany na podstawie skali stanowi tylko przybliżenie rzeczywistej tkanki tłuszczowej. Istnieją kliniczne metody szacowania tkanki tłuszczowej, które mogą być zlecone przez lekarza.

5. Dlaczego ważne jest monitorowanie procentowej zawartości całkowitej wody w organizmie (%TBW) w organizmie?

Woda jest niezbędnym składnikiem organizmu, a jej poziom jest jednym ze wskaźników zdrowia. Woda stanowi około 50-70% masy ciała. Występuje proporcjonalnie raczej w tkance beztłuszczowej w porównaniu do tkanki tłuszczowej. Woda jest medium dla reakcji biochemicznych, które regulują funkcje organizmu. Woda nadaje formę komórkom; pomaga utrzymać temperaturę ciała; zapewnia nawilżenie skóry i błon śluzowych; otula ważne narządy; smaruje stawy i jest składnikiem wielu płynów ustrojowych. Ilość wody w organizmie zmienia się wraz z poziomem nawodnienia organizmu i stanem zdrowia. Monitorowanie poziomu wody w organizmie może być użytecznym narzędziem do utrzymania zdrowia. Podobnie jak w przypadku szacowania tkanki tłuszczowej, funkcja %TBW dostępna w tej skali opiera się na BIA.

Szacunkowa wartość %TBW może się różnić w zależności od poziomu nawodnienia, czyli od tego, ile wody wypiełeś lub ile pocisz się bezpośrednio przed pomiarem. Aby uzyskać większą dokładność, należy unikać wahań poziomu nawodnienia przed pomiarem. Dokładność wagi w szacowaniu TBW zmniejszy się również u osób cierpiących na choroby, które mają tendencję do gromadzenia wody w organizmie.

Optymalna wartość %TBW danej osoby zależy od wieku i płci.

Poniższa tabela może być stosowana jako przewodnik:

	% zawartości tkanki tłuszczowej	Optymalny % całkowitej zawartości wody w organizmie
Mężczyźni	4 do 14 %	70 do 63 %
	15 do 21 %	63 do 57 %
	22 do 24 %	57 do 55 %
	25% i więcej	55 do 37 %
Kobiety	4 do 20 %	70 do 58 %
	21 do 29 %	58 do 52 %
	30 do 32 %	52 do 49 %
	33 % i więcej	49 do 37 %

Należy pamiętać, że % TBW oszacowane na podstawie skali stanowi tylko wartość przybliżoną TBW. Istnieją kliniczne metody szacowania tkanki tłuszczowej, które mogą być zlecone przez lekarza.

6. Kiedy należy korzystać z funkcji pomiaru tkanki tłuszczowej i całkowitej wody w organizmie wagi?

W celu zapewnienia maksymalnej dokładności i powtarzalności zaleca się, aby funkcje pomiaru tkanki tłuszczowej i całkowitej wody w organizmie były wykorzystywane w przybliżeniu o tej samej porze dnia, np. przed śniadaniem rano. Dobrą praktyką jest również unikanie wahań poziomu nawodnienia organizmu przed pomiarem. Ustalenie własnych wartości bazowych %BF i %TBW oraz śledzenie ich zmian jest lepsze niż zwykle porównywanie wartości %BF i %TBW do wartości normalnej populacji.

7. Co to jest wskaźnik trzewnej tkanki tłuszczowej?

Tłuszcz trzewny, czasami nazywany również tłuszczem brzuszny, to tłuszcz, który otacza narządy brzucha, takie jak wątroba, trzustka i nerki. W porównaniu do „normalnego” tłuszczu (tłuszczu podskórnego), tłuszcz trzewny jest przechowywany głębiej pod skórą. Wskaźnik między 9 a 1 wskazuje na zdrowy poziom tłuszczu trzewnego. Powyżej 9, wskazuje na nadmierny poziom, który może powodować problemy zdrowotne.

Indeks	1-9	9-15	>15
	Normalny	Wysoki	Za wysoki

8. Do czego służy funkcja „Podstawowa przemiana materii”?

Podstawowa przemiana materii pokazana na skali reprezentuje energię potrzebną do zaspokojenia życiowych potrzeb organizmu w stanie spoczynku. Jest ona obliczana na podstawie wieku, płci i poziomu tkanki tłuszczowej. W zależności od aktywności fizycznej należy zastosować współczynnik, aby poznać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne.

Poniżej znajdują się współczynniki, które należy zastosować:

- Siedzący tryb życia (brak aktywności lub bardzo mało ćwiczeń): MB x 1,2.
- Niewielka aktywność (ćwiczenia od 3 do 3 razy w tygodniu): MB x 1,375.

- Aktywny (regularna aktywność fizyczna między 3 a 5 razy w tygodniu): MB x 1,55.
- Bardzo aktywny (codzienne ćwiczenia lub sport trwały): MB x 1,725.
- Bardzo aktywna: (sportowiec lub bardzo wymagająca fizyczna praca): MB x 1,9.

9. Informacje o masie mięśniowej

Dlaczego ważne jest monitorowanie masy mięśniowej?

Jednym z kluczowych problemów związanych z wiekiem jest stopniowy spadek masy mięśniowej. Waga pozwala oszacować Twoją masę mięśniową w odniesieniu do parametrów osobistych (wzrost, wiek, płeć), a także masy całkowitej i procentowej zawartości tkanki tłuszczowej.

Nie ma zalecanych wyników dla masy mięśniowej. Mogą one jednak pomóc w monitorowaniu składu ciała i jego zmian: w miarę zwiększania aktywności waga może się nie zmieniać, ale możesz przekształcić tkankę tłuszczową w mięśnie i zmienić kształt ciała.

OCHRONA ŚRODOWISKA



Zużyte baterie należy wyrzucić do przeznaczonego do tego pojemnika, aby można je było zebrać i poddać recyklingowi. Nie należy mieszać różnych typów baterii. Nie wolno mieszać nowych i zużytych baterii. Po zakończeniu eksploatacji produkt należy wyrzucić do wyznaczonego punktu recyklingu odpadów.

GWARANCJA

Ten produkt jest objęty gwarancją na wady materiałowe lub produkcyjne. W okresie gwarancyjnym wszelkie tego typu usterki będą usuwane bezpłatnie (w przypadku reklamacji w ramach gwarancji należy okazać dowód zakupu). Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania lub zaniedbania. W przypadku reklamacji należy najpierw skontaktować się ze sklepem, w którym zakupiono produkt.