

Analüüskaalu kasutusõpetus

Kasutage kaalu ainult kõvadel pindadel- (puit)põrand, kahhelkivipõrand, jne. Kaalu kasutamine vaibal võib anda väärtulemusi. Katsuge nuppe ainult õrnalt!

ETTEVALMISTUS

1. Eemaldage patarei kaane alt kile.
NB! Seni, kuni displei kuvab 0,0 asetage kaal kõvale pinnale ning oodake kuni kaal välja lülitub. Alles seejärel saate hakata sisestama andmeid, vastasel juhul võib juhtuda, et kaalu omakaal lisatakse ekslikult esialgsele kaalule. Sama võib juhtuda ka tavapärase kasutusega, kui kaalu hoitakse käes enne kaalumist.
2. Asetage kaal kõvale pinnale (mitte vaibale)!
3. Võimalus valida erinevate ühikute vahel: kg või lb. Nupp selleks asub kaalu põhjas.
4. Puhastamine: puhastage ainult kergelt niiske lapiga. Ärge kasutage lahusteid ega teisi keemilisi puhastusvahendeid. Ärge pange kaalu vee alla.
5. Sõltuvalt riigist, on Teil võimalik valida kaalu ühik kaalu põhja all oleva nupu abil (kg/lb) (cm/in)

NB! Oht libisemiseks, kui kaalu pind on märg!

EKRAANI KONTROLLELEMENDID

1. Miinus(alla, väiksemaks) (▼)
2. Salvesta (○)
3. Pluss (üles, suuremaks) (▲)

ANDMETE SISESTAMINE

Kaalu korrektse funktsioneerimise tagamiseks on vajalik sisestada hetke kaal ja astuda kaalule kohe pärast info sisestust.

Asetage kaal lauale programmeerimiseks.

1. Alustage programmeerimist (○)
2. Valige meelepärane mälukoht (P1 kuni P8), liikumiseks kasutage (▼)(▲) ja salvestage (○)
3. Sisestage oma pikkus ja salvestage
4. Sisestage oma vanus ja salvestage
5. Sisestage oma sugu ja salvestage
6. Nüüd hoidke kergelt all salvestuse nuppu, et kinnitada salvestatud andmed ning ekraanile ilmub „0,0“ kg. Asetage kaal kiirelt ühtlasele kõvale põrandale ning seejärel astuge koheselt kaalule paljaste jalgadega. Kui kaalule ei astuta 40sek jooksul, siis kaal lülitab ennast automaatselt välja. Seejärel on vajalik kõik andmed uuesti sisestada. Kaal lülitab end automaatselt välja, kui nuppe ei ole vajutatud 40 sekundi jooksul.

KAALUMINE

Kõige täpsemate andmete saamiseks kaaluge ennast alati riieteta, samadel tingimustel (näiteks, hommikuti pärast tualeti kasutamist, enne söömist).

Asetage kaal kõvale ühtlasele pinnale, Teie kaalunäit ilmub ekraanile ja samal ajal toimub 25-30 sekundi jooksul keha analüüs.

1. Kaal tunneb eelnevalt sisestatud inimese automaatselt ära, kuvatakse ka salvestatud mälukoht (P1-P8). Ärge analüüsi ajal ennast liigutage, seiske kaalul, kuni analüüs on lõppenud.
2. Nüüd näidatakse järgmisi andmeid, mis kalkuleeritakse vastavalt Teie sisestatud andmete ja kaalu põhjal:
 - Keha kaalu
 - Keha rasvaprotsendi sisaldust
 - Keha veesisaldust
 - Keha lihasmassi (ainult kaal 63858)
 - Päevast soovituslikku kaloraazi (ainult kaal 63858)
3. Pärast seda lülitab kaal ennast automaatselt välja. Astuge kaalult maha.

ANDMETE MUUTMINE JA KUSTUTAMINE

Kui te soovite muuta sisestatud andmeid, siis järgige lihtsalt õpetust „ANDMETE SISESTAMINE“ ja muutke oma eelnevalt programmeeritud andmeid. Astuge kaalule kindlasti kohe pärast andmete muutmist, muidu ei salvesta kaal uusi andmeid.

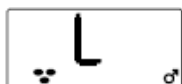
SÜMBOLITE TÄHENDUSED

LO

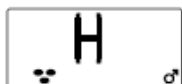
Patarei hakkab tühjaks saama, vahetage patareid 1x3V 2430



Üle lubatud maksimumi, max lubatud 180 kg.



Mõõdetud tulemused on (H) kõrgemad või madalamad (L) kui piirväärtused



	♀	♂
	10 - 60 %	4 - 60 %
	5 - 90 %	5 - 90 %

Kaal 63857

♀	10 - 60 %	5 - 90 %	5 - 90 %
♂	4 - 60 %	5 - 90 %	5 - 90 %

Kaal 63858

Alter/Age	♀						♂					
	-		+	++			-		+	++		
16-18	< 15	15-25	25-33	> 33	> 52,5	> 28	< 8	8-18	18-24	> 24	> 58,5	> 38
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36	> 49,5	> 28	< 8	8-18	18-24	> 24	> 57	> 38
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38	> 47,5	> 28	< 11	11-20	20-26	> 26	> 56	> 38
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40	> 46,5	> 28	< 13	13-22	22-28	> 28	> 55	> 38
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42	> 46	> 28	< 15	15-24	24-30	> 30	> 54	> 38
60+	< 28	28-37	37-47	> 47	> 45	> 28	< 17	17-26	26-34	> 34	> 53	> 38



Keha rasvasisaldus



Keha veesisaldus



Lihasmass