

Ζυγαριά Grundig 18682 Με Λιπομέτρηση

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε τη ζυγαριά Grundig με λιπομέτρηση. Για να εξασφαλίσετε σωστή χρήση, μακροχρόνια διάρκεια και ακρίβεια μετρήσεων, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες πριν τη χρήση.

Γενικές Οδηγίες Ασφαλείας

- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες λειτουργίας πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή και κρατήστε τις οδηγίες, την εγγύηση, την απόδειξη και, αν είναι δυνατό, τη συσκευασία.
- Αν δώσετε τη συσκευή σε κάποιον άλλο, παραδώστε μαζί και τις οδηγίες χρήσης.
- Η συσκευή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- Μη χρησιμοποιείτε συσκευή που έχει υποστεί βλάβη.
- Κρατήστε τη συσκευή μακριά από θερμότητα, άμεσο ηλιακό φως, υγρασία και αιχμηρές άκρες. Μην την εμβαπτίζετε σε υγρά.
- Μην επιχειρήσετε επισκευή μόνοι σας – επικοινωνήστε με εξουσιοδοτημένο τεχνικό.

Δεν είναι κατάλληλη για τα εξής άτομα:

- Παιδιά κάτω των 10 ετών και ενήλικες άνω των 85 ετών
- Άτομα με πυρετό, οίδημα ή οστεοπόρωση
- Όσους υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση
- Άτομα με βηματοδότη
- Άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακά φάρμακα
- Έγκυες γυναίκες
- Άτομα που ασκούνται εντατικά πάνω από 5 ώρες την ημέρα
- Όσους έχουν καρδιακό παλμό κάτω από 60 παλμούς/λεπτό

Χειρισμός Μπαταριών – ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες ή ηλιακό φως. Μην τις πετάτε στη φωτιά – υπάρχει κίνδυνος έκρηξης.
- Μακριά από παιδιά – οι μπαταρίες δεν είναι παιχνίδι!
- Μην ανοίγετε τις μπαταρίες δια της βίας.
- Αποφύγετε επαφή των μπαταριών με μεταλλικά αντικείμενα (π.χ. δαχτυλίδια, καρφιά). Υπάρχει κίνδυνος βραχυκυκλώματος.
- Το βραχυκύκλωμα μπορεί να προκαλέσει υπερθέρμανση ή και φωτιά – ενδεχόμενο πρόκλησης εγκαυμάτων.
- Κατά τη μεταφορά, καλύψτε τους πόλους της μπαταρίας με ταινία.
- Αν διαρρεύσει μπαταρία, μην τρίψετε το υγρό στα μάτια ή στους βλεννογόνους. Ξεπλύνετε καλά με καθαρό νερό.

Εάν υπάρξει διαρροή από μπαταρία:

- Πλύνετε τα χέρια σας καλά αν έρθουν σε επαφή με το υγρό.
- Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, συμβουλευτείτε γιατρό.

Τοποθέτηση Μπαταριών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Όπου χρειάζεται, οι παρεχόμενες μπαταρίες έχουν προστατευτεί με πλαστικό για τη μεταφορά.

1. Αφαιρέστε το πλαστικό πριν τοποθετήσετε τις μπαταρίες στη συσκευή.
2. Ανοίξτε τη θήκη μπαταριών στο πίσω μέρος της συσκευής.
3. Τοποθετήστε μπαταρίες τύπου CR2032. Βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα είναι σωστή (δείτε την απεικόνιση στη θήκη).
4. Κλείστε ξανά τη θήκη.

Αν η συσκευή δεν χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες για να αποφύγετε διαρροές.

Αν εμφανιστεί το μήνυμα "Lo" στην οθόνη, αντικαταστήστε τις μπαταρίες.











ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Μην χρησιμοποιείτε διαφορετικούς τύπους ή παλιές και καινούργιες μπαταρίες μαζί.
- Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.
- Πετάξτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες σε ειδικό κάδο ή σε κατάσταση που τις δέχεται.

Κουμπιά και Έννοιες Οθόνης

- Επαφές / Επιφάνειες Επαφής
- Οθόνη
- Πλήκτρο Κάτω ▼ / Πάνω ▲ / Ρυθμίσεων

Σύμβολα Οθόνης:

Ένδειξη	Έννοια
kg (lb/st) USER	Βάρος Σώματος Μνήμη Χρήστη
	Άντρας
	Γυναίκα
cm (ft:in) Age	Ύψος Ηλικία
	Μη αθλητικός τύπος
	Μέσος τύπος
	Αθλητικός τύπος
	Εμφάνιση λιπώδους ιστού
	Εμφάνιση ποσοστού νερού
	Εμφάνιση μυϊκής μάζας
	Εμφάνιση οστικής μάζας
%	Ποσοστά λιπώδους ιστού, νερού, μυϊκής και οστικής μάζας
	Μπάρα ανάλυσης: εξαιρετικά ελλιπτοβαρής, ελλιπτοβαρής, φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος
KCAL Increase	Ημερήσιες ανάγκες σε θερμίδες Αύξηση βάρους σε σχέση με προηγούμενη μέτρηση
Decrease	Μείωση βάρους σε σχέση με προηγούμενη μέτρηση

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

- Καθαρό βάρος: 2,5 kg
- Μνήμη: 10 χρήστες
- Ύψος: 75–225 cm (2'5"–7'4")
- Ηλικία: 10–85 ετών
- Ελάχιστο βάρος: 2,5 kg (5.5 lb / 0.4 st)
- Μέγιστο βάρος: 150 kg (330.7 lb / 23.6 st)
- Βήμα μέτρησης βάρους: 100 g
- Ακρίβεια ποσοστών: 0.1 %
- Εύρος λιπώδους ιστού: 4.0–50.0 %
- Εύρος νερού: 35.0–85.0 %
- Εύρος μυϊκής μάζας: 10.0–50.0 %

Υπόκειται σε τεχνικές τροποποιήσεις χωρίς προειδοποίηση

Αυτή η συσκευή έχει δοκιμαστεί σύμφωνα με τις ισχύουσες εκδόσεις όλων των σχετικών οδηγιών CE, περιλαμβανομένων των οδηγιών για ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα και χαμηλή τάση, και έχει κατασκευαστεί σύμφωνα με τους πιο πρόσφατους κανονισμούς ασφαλείας.

Σχετικά με τη Μέτρηση του Λίπους Σώματος

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Μην χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά εάν χρησιμοποιείτε βηματοδότη ή άλλο ιατρικό εμφύτευμα με ηλεκτρονικά εξαρτήματα. Η λειτουργία του εμφυτεύματος μπορεί να επηρεαστεί από τη διαδικασία μέτρησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Η συσκευή λειτουργεί σωστά μόνο εάν στέκεστε πάνω στις επιφάνειες επαφής με γυμνά και στεγνά πόδια.

Η συσκευή μετρά την ηλεκτρική αντίσταση μέσα στο ανθρώπινο σώμα, στέλνοντας ένα ηλεκτρικό σήμα τόσο ασθενές που είναι απολύτως ανεπαίσθητο για το χρήστη.

Το σήμα αυτό είναι γενικά ασφαλές. Ωστόσο, παρακαλείσθε να διαβάσετε προσεκτικά τις ειδικές οδηγίες ασφαλείας.

Χρήση της Συσκευής

Η συσκευή είναι πολύ ευαίσθητη. Αν θέλετε να ρυθμίσετε τις παραμέτρους, αγγίξτε απαλά τα κουμπιά με το δάχτυλό σας.

Εάν η συσκευή δεν ανταποκρίνεται στην αφή, καθαρίστε την επιφάνεια από γυαλί με ένα μαλακό, στεγνό πανί.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Η ζυγαριά είναι προρυθμισμένη από το εργοστάσιο για χρήση με μονάδες kg και cm. Για να αλλάξετε σε lb/st και ft:in, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά ασκώντας ελαφριά πίεση στο γυαλί με το πόδι ή το δάχτυλο του ποδιού.
- Πατήστε το κουμπί "UP" (πάνω) μέχρι να εμφανιστεί η επιθυμητή μονάδα βάρους.
- Η μονάδα ύψους θα αλλάξει αυτόματα μαζί με τη μονάδα βάρους.

Λειτουργία Ζύγισης

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σκληρή, επίπεδη επιφάνεια (αποφύγετε τα χαλιά). Ένα ανώμαλο δάπεδο επηρεάζει την ακρίβεια της μέτρησης.
- Σταθείτε πάνω στη ζυγαριά με τα δύο πόδια. Η συσκευή θα ενεργοποιηθεί αυτόματα.
- Καταλείψτε το βάρος σας ομοιόμορφα και περιμένετε να καθοριστεί το βάρος σας.
- Οι αριθμοί στην οθόνη θα αναβοσβήσουν πριν εμφανιστεί το ακριβές βάρος.
- Για εξοικονόμηση ενέργειας, η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 10 δευτερόλεπτα.

Μέτρηση και Ανάλυση

Καταχωρίστε τα προσωπικά σας δεδομένα στη μνήμη της συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Η συσκευή λειτουργεί σωστά μόνο αν στέκεστε επάνω της με γυμνά και στεγνά πόδια. Αν χρειάζεται, σκουπίστε τις επιφάνειες επαφής για καλύτερα αποτελέσματα.

Δεδομένου ότι το ποσοστό λίπους στο σώμα μεταβάλλεται σημαντικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι δύσκολο να επιτευχθούν τιμές που να δείχνουν καθαρά μια τάση. Κατά μέσο όρο, η βέλτιστη ώρα για τη μέτρηση είναι μεταξύ 18:00 και 20:00, όταν το ποσοστό λίπους είναι πιο σταθερό.

Οδηγίες Μέτρησης

1. Πατήστε το κουμπί **SET**.
Εμφανίζονται τα αποθηκευμένα δεδομένα στη συγκεκριμένη μνήμη (αναβοσβήνει το USER).
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **UP** ή **DOWN** για να επιλέξετε τη μνήμη όπου είναι αποθηκευμένα τα δικά σας δεδομένα.
3. Περιμένετε μέχρι η ένδειξη **USER** και τα στοιχεία **0.0 kg (0.0 lb)** να σταματήσουν να αναβοσβήνουν.
4. Σταθείτε επάνω στις επιφάνειες επαφής με τα δύο σας πόδια.

Αρχικά θα εμφανιστεί το βάρος σας στην οθόνη και θα αναβοσβήνει.

Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, θα εμφανιστούν τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Ποσοστό λίπους σώματος (%)
- Ποσοστό νερού στο σώμα (%)
- Ανάλυση αποτελεσμάτων με γραφική μπάρα
- Ποσοστό μυϊκής μάζας (%)
- Ποσοστό οστικής μάζας (%)
- Ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες
- Φύλο (όπως έχει οριστεί)
- Ύψος (όπως έχει οριστεί)
- Ηλικία (AGE)

Τα δεδομένα θα εμφανιστούν δύο φορές και στη συνέχεια η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Μηνύματα Σφάλματος στην Οθόνη

Εάν εμφανιστεί μήνυμα σφάλματος στην οθόνη, περιμένετε μέχρι η συσκευή να απενεργοποιηθεί μόνη της.

Στη συνέχεια ενεργοποιήστε την ξανά.

Αν το σφάλμα επιμένει, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη συσκευή.

Ένδειξη	Έννοια
8888	Test - Όταν ανάβει η ζυγαριά για να ελέγξετε ότι λειτουργεί η οθόνη κανονικά.
----	Η ζυγαριά δεν στέκεται σε ίσο έδαφος
Lo	Χαμηλό ποσοστό μπαταριών
Err	Το ποσοστό σωματικού βάρους είναι παραπάνω/λιγότερο από τα όρια μετρήσεων της ζυγαριάς
EEEE	Το βάρος υπερβαίνει τα μέγιστο όριο μέτρησης