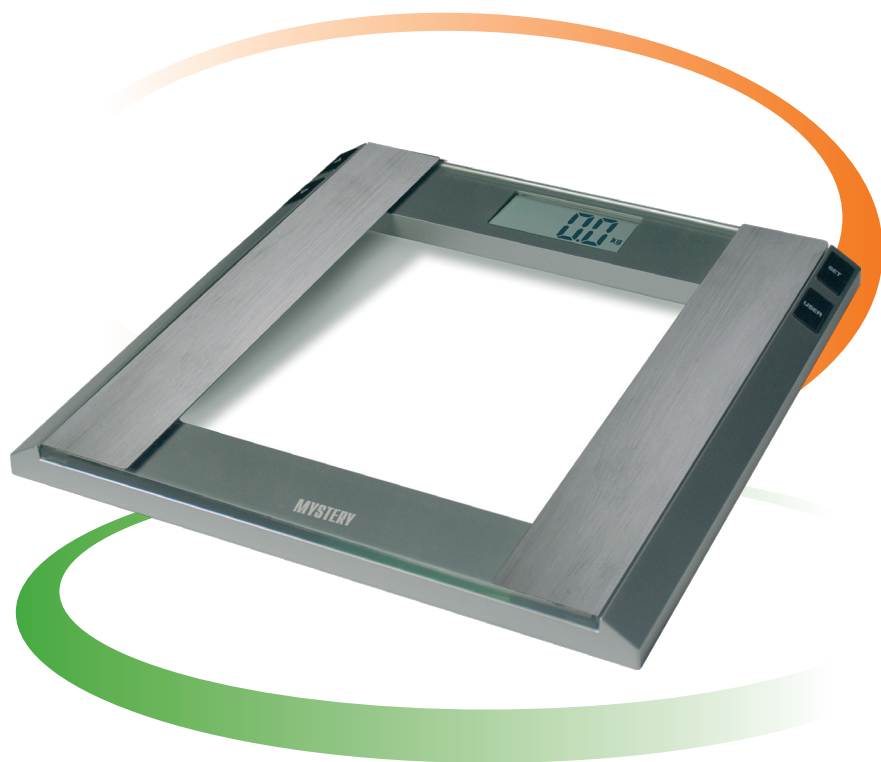


РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ

MES-1805



MYSTERY
HOME

Благодарим Вас за выбор продукции, выпускаемой под торговой маркой MYSTERY.

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте данное руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся рекомендаций по правильному использованию прибора и уходу за ним.

Меры предосторожности

Внимание! Лицам, использующим кардиостимулятор (или другое подобное электронное медицинское оборудование) следует быть осторожными с весами.

1. Удалите все упаковочные материалы
2. Выберите предпочтительную единицу измерения веса kg (килограмм) или lb (фунты) при помощи переключателя, расположенного в основании весов.
3. Установите весы на полу. Поверхность пола должна быть твердой, ровной и не шероховатой.

Персональная настройка прибора для удобного контроля за весом.

1. Включите весы, нажав кнопку или коснувшись ногой поверхности весов
2. Подождите пока дисплей не покажет - «0.0».
3. Теперь Вы можете ввести Ваши личные данные. Для этого нажмите кнопку «SET», расположенную над дисплеем.

Установка имени пользователя



- Индикация на дисплее - P-01
- Нажмите кнопку «UP» или кнопку «DOWN», чтобы выбрать имя пользователя
- Нажмите кнопку «SET» для подтверждения выбора.

Установка роста



- Индикация на дисплее - «Ht» (height - рост)
- Нажмите кнопку «UP» или кнопку «DOWN», чтобы установить Ваш рост
- Нажмите кнопку «SET» для подтверждения выбора.

Установка возраста



- Индикация на дисплее - «Age» (возраст)
- Нажмите кнопку «UP» или кнопку «DOWN», чтобы установить Ваш возраст
- Нажмите кнопку «SET» для подтверждения выбора.

Установка пола



- На дисплее появятся две иконки (символы женского и мужского пола).
- Нажмите кнопку «UP» или кнопку «DOWN», чтобы установить Ваш пол
- Нажмите кнопку «SET» для подтверждения выбора.

Дисплей показывает введенные параметры в течение 2 секунд (рост, возраст, пол), затем весы отключатся автоматически.

Измерение процентного содержания в теле жира, воды, костей и мышц

BF %	24.6 %
H2O %	52.6 %
bone %	8.3 %
bnr %	42.2 %
BE	1845

1. Включите весы, нажав кнопку или коснувшись ногой поверхности весов
2. Подождите пока дисплей не покажет - «0.0»

3. Нажмите на кнопку, расположенную под дисплеем. Дисплей покажет - «P-01»
4. Затем нажимайте на кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится Ваш номер. Примечание: - Весы автоматически выберут Ваши параметры, далее дисплей покажет - «0.0».

Взвешивание обязательно следует производить с босыми ногами, установленными точно на электродах весов.

5. Встаньте на весы. Через несколько секунд дисплей покажет Ваш вес. Продолжайте стоять на весах, не двигаясь.
6. Индикация на дисплее - «bF» - процентное содержание жира
7. Индикация на дисплее - «H2O» - процентное содержание воды
8. Индикация на дисплее - «bonE» - процентное содержание костей
9. Индикация на дисплее - «bn7» - процентное содержание мышц
10. Индикация на дисплее - «bE» - рекомендуемой потребление калорий в день

Весы отключаться автоматически

Упрощенное использование устройства - в качестве обычных весов:

Для того, чтобы просто измерить свой вес, вводить личные параметры не нужно.

1. Установите Весы на твердой ровной поверхности.
2. Включите весы, нажав кнопку или коснувшись ногой поверхности весов.
3. Подождите пока дисплей не покажет «0.0».
4. Встаньте на весы. Через несколько секунд весы покажут Ваш вес.
5. Весы отключаться автоматически через несколько секунд.

Факты, которые Вы должны знать.

Ваши весы - это точный инструмент, которые наиболее точно взвешивают неподвижный объект. Для получения при взвешивании наилучших результатов, встав на весы, выпрямитесь в полный рост (ноги всегда должны быть на одних и тех же местах) и не двигайтесь.

Если Ваш вес выходит за пределы, которые весы могут измерить (до 180кг), то дисплей покажет - «ERR».

Встроенный в весы электронный датчик - очень чувствительный (хрупкий) элемент. Будьте осторожны: не бросайте весы и не трясите их. Аккуратно устанавливайте их на пол. Храните прибор в месте, защищенном от сильных толчков.

Весы - это электронный инструмент, никогда не опускайте их в воду. Для чистки весов можно использовать специальные салфетки для стекла и сухую тряпку.

Если требуется заменить батарею питания весов, снимите крышку, расположенную на обратной стороне весов и замените старые батареи на 4 новых, типа «AAA». Не вставляйте в весы одновременно старые и новые батареи.

Правильно утилизируйте использованные батареи.

Не пытайтесь открыть корпус весов, ремонтировать их и заменять детали самостоятельно. Обращайтесь в специализированный сервисный центр. Проверьте, представлена ли гарантийная информация (в гарантийном талоне).

Важная информация, касающаяся принципа работы весов.

Ваши весы отлично справляются с измерением веса. Но кроме этого, использование весов поможет Вам удобно следить за состоянием здоровья - при помощи специальной методики оценивать относительные доли мышц, жира, костей и воды в общей массе тела.

Известно, что вес человека постоянно колеблется. Он может колебаться в течение дня, а также быть разным в различные дни. На вес человека влияют много факторов:

- Поступившие с пищей соль и углеводы влияют на сохранение влаги в организме.
- Обильные приемы пищи удерживают влагу в организме.
- Обезвоживание, вызванное обильными физическими упражнениями, болезнь, недостаток приема жидкости могут вызывать потерю веса.
- Большая мышечная масса у людей, постоянно занимающихся спортом, влияет на измеряемые показатели.
- Женский менструальный цикл может влиять на уменьшение и увеличение веса.

Когда Вы теряете вес

Не стоит придавать слишком большого значения и делать скоропалительные выводы, взглянув на конкретные цифры, появившиеся на дисплее при взвешивании. Особенно когда Вы на диете. Малые плюсовые и минусовые изменения в весе - обычное дело. Ведь Ваше тело постоянно регулирует недостаток или избыток калорий, возникающий, например в разные периоды большей или меньшей физической активности. Ваши весы - это рабочий инструмент, который требуется чтобы отслеживать изменения Вашего веса в течение недели или месяца. Вы должны знать, что разные весы могут (и чаще всего дают!) различные результаты. Поэтому, результат взвешивания на Ваших весах отличается от показаний весов в кабинете врача. Используйте полученные цифры, как ориентировочные.

Не перестарайтесь.

Измеряйте свой вес не более одного раза в неделю, даже когда Вы на диете. Хотя и трудно придерживаться этой системы, это - все же лучший способ предотвратить излишние (не-нужные) вопросы, болезненный интерес, касающийся обычных колебаний в весе, которые не имеют отношения к реальным потерям веса. Даже если Вы привыкли часто взвешиваться - делая выводы, будьте последовательны и неторопливы.

Соблюдайте следующие правила для получения более точных результатов при взвешивании.

Взвешивание следует производить:

- раз в неделю, в один и тот же день
- в одно и то же время дня
- в одном и том же месте
- в одной и той же одежде

Использовать следует одни и те же весы

Записывайте одно значение веса в неделю, чтобы сохранить историю своего взвешивания. Это даст Вам точную картину тенденций (изменений) Вашего веса.

Когда Ваш вес стабилен

Когда Ваш вес не меняется день ото дня, и задача уменьшения или увеличения веса перед вами не стоит - полезно проконтролировать изменения в составе вашего тела.

Для этого:

- Взвешивайтесь и измеряйте состав тела чаще, чем раз в неделю
- Записывайте ВСЕ измеренные параметры (вес и процентный состав тела)
- Для получения выводов, сделайте полный анализ результатов.
- Отслеживайте изменения по прошествии длительного времени, но не каждодневные.
- При измерении состава тела будьте особенно последовательным в выборе времени дня, дня недели, времени до или после еды и потребления жидкости, до или после физических нагрузок.

Анализ состава тела

Все время имейте в виду, что Вы лучше всех знаете свое тело. Поэтому к приведенным данным в таблице процентного содержания жира, воды, костей и мышц относитесь, как к справочной информации.

Мужчины

возраст	Процентное содержание жира		
	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
10-19	5%-11.9%	12%-21.9%	22%-50%
20-29	5%-12.9%	13%-22.9%	23%-50%
30-39	5%-13.9%	14%-23.9%	24%-50%
40-49	5%-14.9%	15%-24.9%	25%-50%
50-59	5%-15.9%	16%-25.9%	26%-50%
60-69	5%-16.9%	17%-26.9%	27%-50%
70-100	5%-17.9%	18%-27.9%	28%-50%

Процентное содержание воды

10-100	43%-49.9%	50%-64.9%	65%-75%
--------	-----------	-----------	---------

Процентное содержание костей

10-19	7.3%-7.8%	7.9%-8.6%	8.7%-9.2%
20-29	7.0%-7.5%	7.6%-8.3%	8.4%-8.9%
30-39	6.8%-7.3%	7.4%-8.1%	8.2%-8.7%
40-49	6.4%-6.9%	7.0%-7.7%	7.8%-8.3%
50-59	6.0%-6.5%	6.6%-7.3%	7.4%-7.9%
60-69	5.7%-6.2%	6.3%-7.0%	7.1%-7.6%
70-100	5.3%-5.8%	5.9%-6.6%	6.7%-7.6%

Процентное содержание мышц

10-19	<34%	45.8%-58.3%	69%+
20-29	<33%	44.1%-55%	66.1%+
30-39	<32%	42.4%-52.7%	63.1%+
40-49	<31%	40.4%-49.7%	59%+
50-59	<30%	38.8%-47.3%	56%+
60-69	<29%	37.8%-46.3%	55%+
70-100	<28%	36.8%-45.3%	54%+

Женщины

Процентное содержание жира

возраст	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
10-19	5%-16.9%	17%-26.9%	27%-50%
20-29	5%-17.9%	18%-27.9%	28%-50%
30-39	5%-18.9%	19%-28.9%	29%-50%
40-49	5%-19.9%	20%-29.9%	30%-50%
50-59	5%-20.9%	21%-30.9%	31%-50%
60-69	5%-21.9%	22%-31.9%	32%-50%
70-100	5%-22.9%	23%-32.9%	33%-50%

Процентное содержание воды

10-100	43%-44.9%	45%-59.9%	60%-75%
--------	-----------	-----------	---------

Процентное содержание костей

10-19	5.9%-6.4%	6.5%-7.2%	7.3%-7.8%
20-29	5.6%-6.1%	6.2%-6.9%	7.0%-7.5%
30-39	5.4%-5.9%	6.0%-6.7%	6.8%-7.3%
40-49	5.0%-5.5%	5.6%-6.3%	6.4%-6.9%
50-59	4.6%-5.1%	5.2%-5.9%	6.0%-6.5%
60-69	4.3%-4.8%	4.9%-5.6%	5.7%-6.2%
70-100	3.9%-4.4%	4.5%-5.2%	5.3%-5.8%

Процентное содержание мышц

10-19	<27%	26.8%-40%	47%+
20-29	<26%	31.8%-37.3%	43%+
30-39	<25%	30.1%-35%	40%+
40-49	<23%	28.1%-33%	38%+
50-59	<22%	26.8%-31.3%	36%+
60-69	<21%	25.8%-30.3%	35%+
70-100	<20%	24.8%-29.3%	34%+

Вес и процентное содержание жира

Принцип работы весов.

Для анализа состава Вашего тела данный прибор использует один из наиболее надежных методов - анализ биоэлектрического сопротивления тела. Этот метод основан на измерении сопротивления (импеданса) тела. Когда Вы встаете на платформу весов, через электроды, расположенные на платформе, на ваше тело передается электрический ток очень малой силы. На пути от одной ступни к другой электрический ток различным образом проходит через ткани различных типов. Так, мышцы обладают небольшим электрическим сопротивлением, тогда как жировые ткани имеют значительно большее электрическое сопротивление. Это суммарное сопротивление тела, называемое полным биоэлектрическим сопротивлением, зависит также от возраста человека, его пола и роста. Учитывая все данные, прибор рассчитывает процентное содержание жира в Вашем теле.

Для получения более точных результатов при взвешивании и более верного анализа состава Вашего тела рекомендуется проводить взвешивание всегда в одинаковых условиях.

Измерение процентного содержания жира имеет тенденцию колебаться намного больше, чем простое измерение веса. Различные методы расчета дают различный результат, так же, как различные весы, дают разные показания. Даже если Вы постоянно будете использовать одни и те же весы, результат будет меняться потому, что:

- Общая потеря веса имеет тенденцию производить сильные и непредсказуемые из-

менения в составе тела.

- Результат анализа процентного содержания жира определяется процентным содержанием воды, которое очень нестабильно.
- Уровень гидратации (обводнения) организма влияет на вычисленное количество жира. Например, Вы только что закончили работать, и в Вашем организме мало воды, через которую может течь электрический ток. Это может вызвать большие показатели процентного содержания жира. В тоже время, если Вы проводите измерения после принятия большого количества жидкости, прибор рассчитает меньшее количество жира, чем оно есть на самом деле.
- Температура также влияет на показания. Измерение в теплую сырую погоду, когда кожа наиболее напитана влагой, даст результат, иной, чем, когда кожа холодная и сухая.
- Результат может быть не точным у детей в возрасте до 16 лет или лиц с повышенной температурой, страдающих сахарным диабетом или другими заболеваниями.

В любом случае, лучше проверять тенденцию изменений по прошествии длительного времени, чем использовать личные каждодневные результаты, если Вашей целью является изменение состава тела.

Что Вам надо знать.

- Процентное содержание жира равно весу жира в организме, деленное на общий вес тела.
- Во время потери веса, процентное содержание жира не уменьшается так быстро, как этого бы хотелось, так как общий вес тоже падает.
- Потеря веса обычно происходит, за счет потери и жира и мышц.
- Чтобы худеть в основном за счет снижения жира, а не мышц, регулярно выполняйте физические упражнения, особенно силовые.

Почему я теряю вес, а процентное содержание жира не изменилось?

Помните, что весы измеряют процентное содержание жира, а не абсолютное значение его веса. Рассмотрим пример: в начале программы похудения человек может весить 90 кг, при этом процентное содержание жира составляет 30%, что эквивалентно 27 килограммам (30% от 90кг = 27 кг). Несколькоими неделями спустя, он похудел на несколько килограммов. Сейчас его вес составляет 80 кг, а процентное содержание жира опять 30%. Почему? Этот человек не потерял жир? Нет, он потерял. Сейчас жира у него 24 кг, так как 30% от 80 кг - это 24 кг, что означает потерю 3 кг жира.

Поэтому не удивляйтесь, что процентное содержание жира не изменилось, несмотря на то, что Вы потеряли вес. Помните, для уменьшения потерь мышечной массы во время похудения следует увеличить физическую активность, особенно силовые тренировки.

Технические характеристики

Параметры	Значение	Точность параметра
Измеряемый вес	Max 180 кг	0.1 кг
Возраст пользователя	от 10 до 99 лет	1
Рост пользователя	от 100 до 220 см	1 см
Результаты измерения:		
процентное содержание жира	5-53%	0.1%
процентное содержание воды	36-85%	0.1%
процентное содержание мышц	45-95%	0.1%
Рекомендуемое потребление калорий		1

Указания по технике безопасности



Не храните весы в сыром месте и рядом с водой



Весы следует хранить бережно



Не ставьте весы на неровную, бугристую или шероховатую поверхность во время использования



Не наступайте на край поверхности весов



Не наступайте на весы мокрыми ногами



Взвешивание обязательно следует производить с босыми ногами (при определении процентного состава тела)



Запрещается использовать весы беременным женщинам и лицам, пользующимся кардиостимулятором. Не используйте весы вблизи источников электромагнитного излучения.

Примечание:

В соответствии с проводимой политикой постоянного усовершенствования технических характеристик и дизайна, возможно внесение изменений без предварительного уведомления.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА:

Единая сервисная служба:

тел. (495) 649-71-78 service@mysteryelectronics.ru



Дополнительную информацию о гарантийном и послегарантийном ремонте вы можете получить по месту приобретения данного изделия или на сайте www.mysteryelectronics.ru

Производитель: Мистери Электроникс Лтд.

Адрес: Китай, Гонконг, Ванчай, Харбор Роуд 23, Грейт Игл Центр