

خریدار گرامی سلام :

با تشکر از حسن انتخاب شما برای تهیه محصولات یونیک، لطفاً برای استفاده صحیح و بهینه از دستگاه، پیش از استفاده، دفترچه راهنمای آن را به دقت مطالعه کرده و برای مراجعات بعدی در جای مناسب نگهداری کنید.

دفترچه راهنمای استفاده

این محصول برای مشاهده تغییرات روزانه میزان چربی، آب، ماهیچه و استخوان بدن طراحی شده و با تجزیه و تحلیل قد، وزن، سن و غیره، میزان انرژی روزانه‌ی مورد نیازتان را ارائه کرده و کمک می‌کند وزن خود را کنترل کنید.

۱. اندازه‌گیری

- A این دستگاه به گونه‌ای طراحی شده که با ایستادن روی آن بطور اتوماتیک روشن می‌شود. لطفاً همیشه اولین قرائت را نادیده گرفته و شروع به ثبت رکورد از دومین وزن کردن خود کنید.
- B پیش از رفتن روی ترازو کفش و جوراب خود را درآورده و پاهای خود را تمیز کنید.
- C پاها را به آرامی روی صفحه ترازو بگذارید.
- D توصیه می‌شود اندازه‌گیری وزن‌تان، هر روز در یک زمان مشابه انجام شود.
- E نتیجه اندازه‌گیری بعد از ورزش سنگین، رژیم غذایی سخت و کم‌آبی شدید بدن، می‌تواند گمراه‌کننده باشد.
- F همیشه از ترازو روی سطوح سخت و صاف استفاده کنید و زمانی که در حال اندازه‌گیری هستید، بی‌حرکت بمانید.
- G اطلاعات ارائه شده توسط ترازو، ممکن است برای افراد زیر، دارای خطا باشد:

کودکان زیر ۱۰ کیلو یا بزرگسالان بالای ۱۰۰ کیلو (تنها می‌توانند از حالت عادی اندازه‌گیری وزن دستگاه استفاده کنند)

بزرگسالان بالای ۷۰ سال، نوجوانان ۱۷ ساله و کوچک‌تر.
ورزشکاران بدنساز و یا ورزشکاران حرفه‌ای دیگر.

H افراد زیر نباید از این دستگاه استفاده کنند:

زنان باردار

اشخاصی که دچار تورم هستند.

اشخاص دیالیزی

کسانی که از ضربان ساز قلب یا دستگاه پزشکی کارگذاری شده‌ی دیگر در بدنشان ، استفاده می‌کنند

۲. هشدار ایمنی

A. درصد چربی و آب بدن که توسط ترازوی ارائه می‌شود صرفاً برای ارزیابی شخصی (نه اهداف پزشکی) است. اگر درصد چربی و آب بدن شما بیشتر یا کمتر از حد معمول است، با پزشک خود مشورت کنید.

B. هنگام استفاده از ترازو از میدان الکترو مغناطیسی قوی دور باشید.

C. اگر روی یک سطح خیس خود را وزن کنید ممکن است لغزنده باشد.

امکانات/ مشخصات

۱. سنسور فشار سنج با دقت بالا

۲. حالت سنجش عادی: سنجش خودکار وزن با قراردادن پاها روی ترازو

۳. حافظه داخلی برای ۱۲ کاربر مختلف

۴. کاربری چندمنظوره: تست درصد چربی بدن، درصد آب رسانی بدن، درصد ماهیچه بدن، درصد استخوان بدن، BMI و پیشنهاد مصرف کالری موردنیاز.

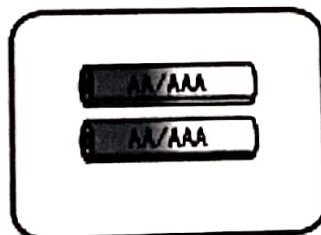
۵. علامت توان پایین باتری و علامت بار اضافه روی ترازو

۶. محدوده اندازه گیری درصد چربی بدن: ۴,۰٪ الی ۷۵,۰٪ تقسیم اندازه گیری: ۰,۱٪

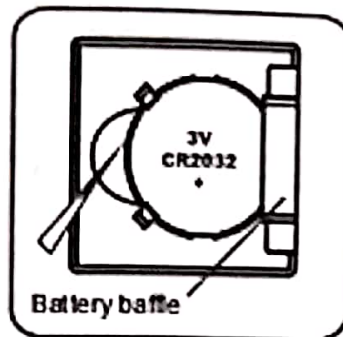
تعویض باتری و شارژ کردن

- باتری های ۱,۵ ولتی (AAA / AA)

پوشش باتری را باز کنید. باتری را با قرار دادن یک طرف باتری در سمت پایین و فشار دادن طرف دیگر جای گذاری کنید. (لطفاً به محل قرار گیری قطب مثبت و منفی توجه داشته باشید)

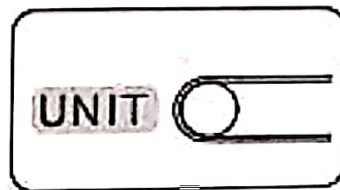


پوشش باتری را باز کنید و باتری استفاده شده را با کمک یک شیء تیز بردارید.
با قرار دادن یک طرف باتری در زیر و فشار دادن طرف دیگر به سمت پایین باتری جدید را جای گذاری کنید. (لطفا به محل قرار گیری قطب مثبت و منفی توجه داشته باشید)



تنظیم واحد وزن

ترازو را روشن کنید و دکمه UNIT در پشت ترازو را، برای تعیین واحد اندازه گیری وزن فشار دهید.
واحد اندازه گیری وزن ترازو، بسته به نیاز و هدف شما قابل تغییر است.



Back of the scale

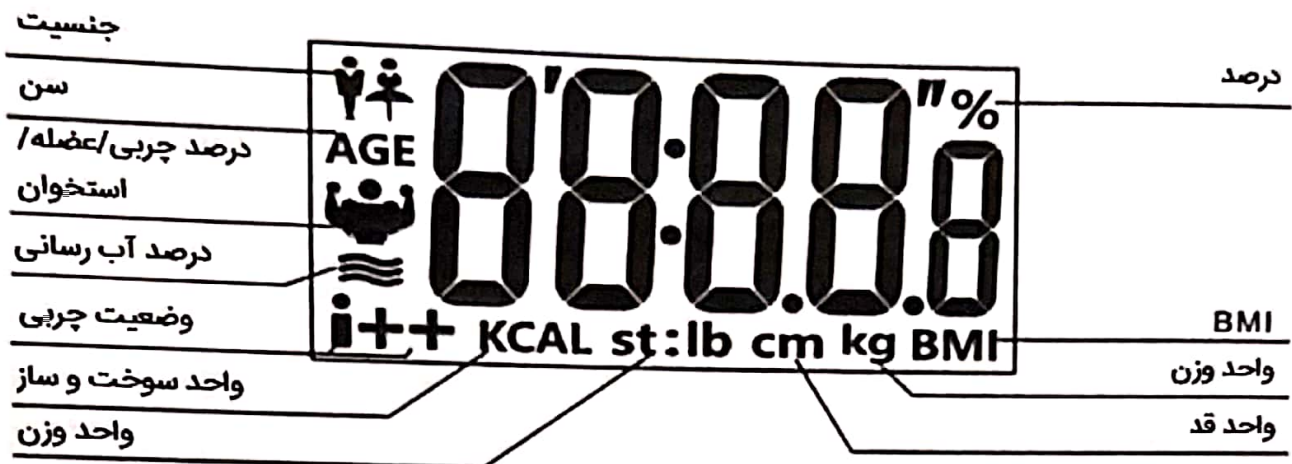
عملکرد دکمه ها:

SET (SET / ON): جهت روشن کردن ترازو و جهت فعال کردن پارامتر بعدی.

▲ افزایش مقدار، با فاصله یک وقفه در هر بار فشردن. فشار مداوم، به افزایش مقدار سرعت می بخشد.

▼ کاهش مقدار، با فاصله یک وقفه در هر بار فشردن. فشار مداوم، به کاهش مقدار سرعت می بخشد.

علائم صفحه نمایشگر (LCD) :
(توجه: صفحه نمایش مدل های مختلف ترازو با یکدیگر تفاوت دارند، بنابراین تصویر زیر فقط یک نمونه است).



••• درصد چربی

🦴 درصد استخوان

🦴 درصد عضله

i-- بسیار لاغر

i- لاغر

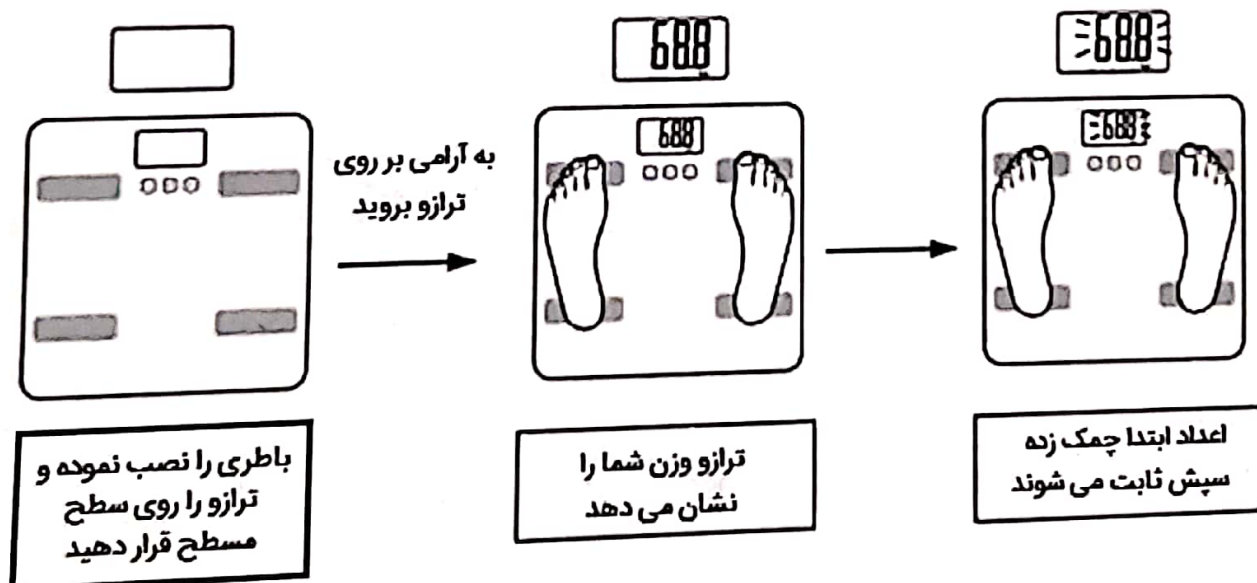
i نرمال

i+ سنگین وزن

i++ بسیار سنگین وزن

۱- وزن کردن معمولی

ترازو را روی صفحه سخت و مسطح قرار داده و پاها را به آرامی بر روی صفحه ترازو قرار دهید. اعداد ابتدا به طور چشمک زن بر روی صفحه نمایش ظاهر شده و سپس عدد دقیق نهایی ثابت می ماند.



۲. وزن کردن متوالی (وزن افزوده)

وقتی اعداد صفحه نمایشگر ثابت ماند، می توان بار بیشتری به ترازو اضافه کرد، اطمینان حاصل کنید هر بار اضافه باید از ۲ کیلوگرم بیشتر باشد تا ترازو یک عدد جدید را نشان دهد. مثال: اگر می خواهید وزن نوزاد خود را به دست آورید، می توانید اول خود را وزن کرده سپس بدون پایین آمدن از ترازو، نوزاد خود را بغل کنید. حالا با کم کردن وزن قبلی از وزن جدید، مقدار وزن نوزادتان مشخص می شود.



اندازه گیری چربی / آب / ماهیچه / استخوان / سوخت و ساز

(۱) وارد کردن مشخصات فردی

اولین باری که باتری را نصب کرده و ترازو را روشن می کنید، تمام مشخصات فردی به صورت پیش فرض به صورت جدول زیر تنظیم شده اند:

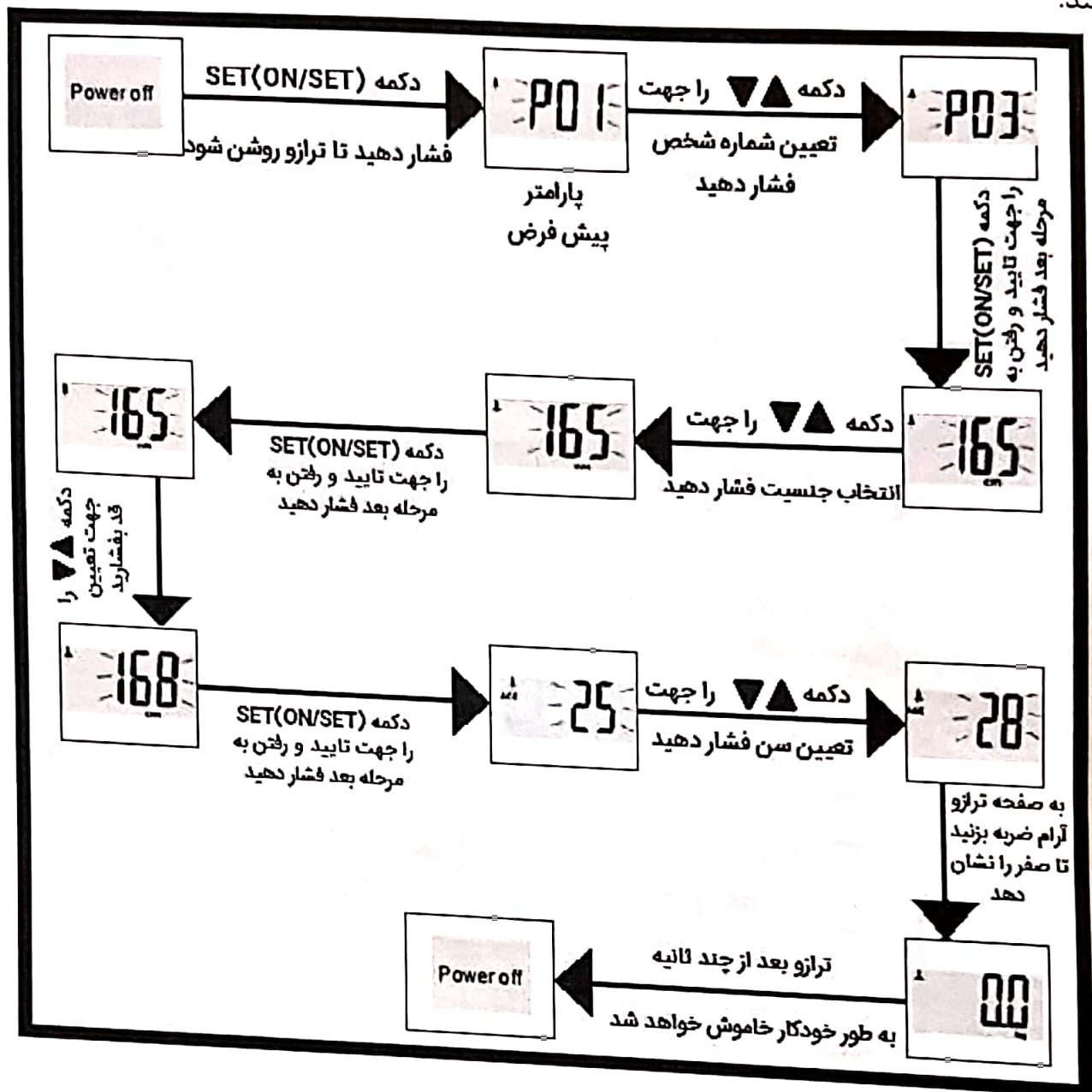
سن	قد	جنسیت	حافظه
25	165cm/5'05.0"	زن	1

مشخصات فردی را میتوان در محدوده زیر تنظیم کرد:

سن	قد	جنسیت	حافظه
25	165cm/5'05.0"	زن	1

تنظیم پارامتر (وارد کردن مشخصات فردی)

مثال: کاربر شماره ۳، زن، ۱۶۸ سانتی متر، ۲۸ ساله، می تواند پارامترهای خود را به صورت زیر تنظیم کند:



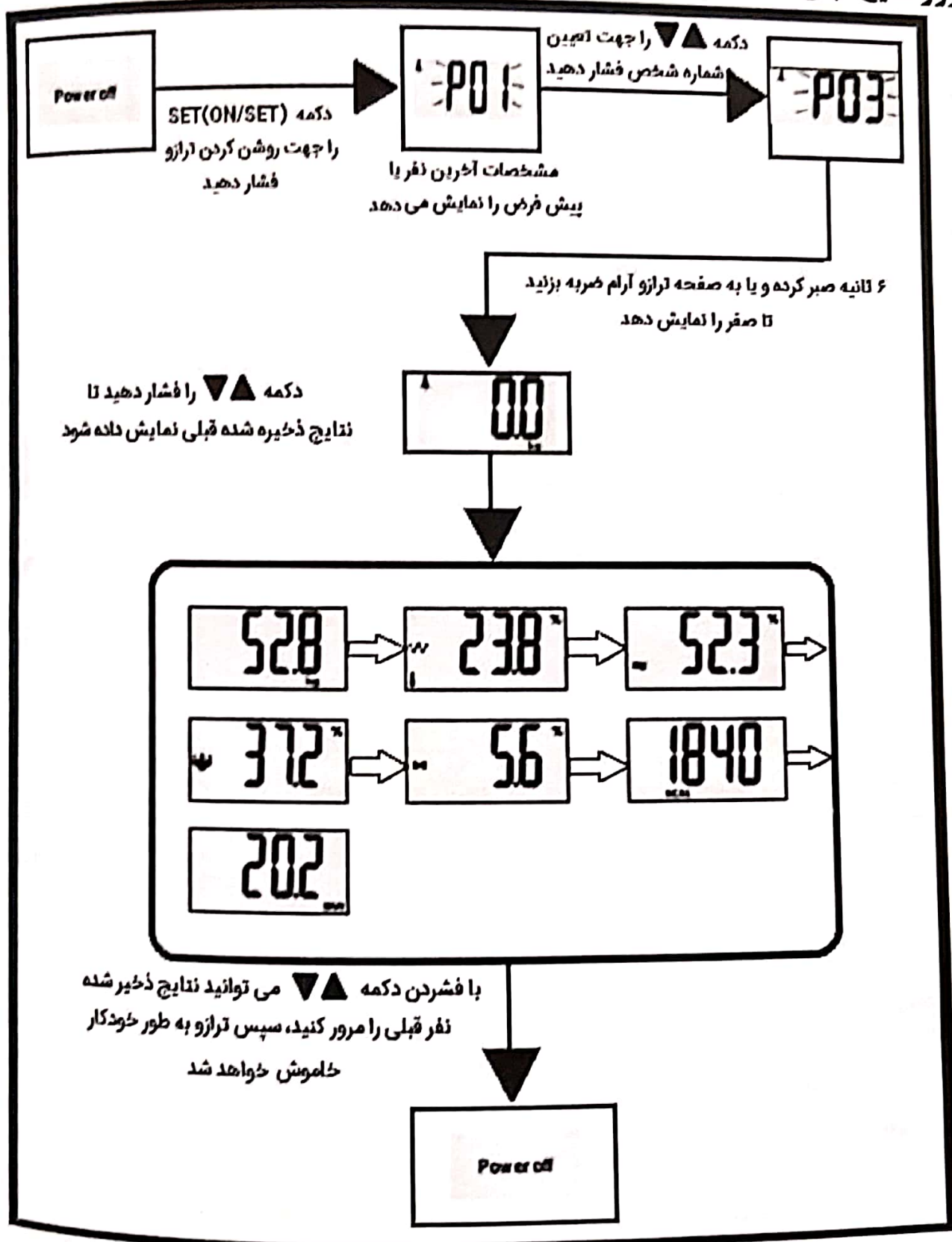
نکته:

در طول تنظیم پارامتر، اگر پارامترها ۶ ثانیه بدون تغییر باقی بمانند، بطور خودکار به حافظه سپرده خواهند شد و صفحه نمایش عدد "0" را نشان خواهد داد که به معنای شروع اندازه گیری وزن است. اگر در طول تنظیمات پارامتر، LCD علامت "0" را نشان داد، کلید SET (ON / SET) را برای ۳ ثانیه فشار دهید تا دوباره به حالت تنظیمات بازگردد، سپس می توانید کد کاربر، جنسیت، قد و سن را تنظیم کنید.

(۲) شروع اندازه‌گیری

مطمئن شوید که کف پاهای شما (به طور برهنه) روی الکترودهای فلزی سطح ترازو قرار دارند، در غیر اینصورت چربی بدن را نمی توان اندازه‌گیری نمود. برای اطمینان از تماس کامل الکترودها با کف پای شما، لطفاً کفش و جوراب خود را قبل از رفتن روی ترازو دربیاورید.

مرور نتایج قبلی:



علائم هشدار:

Lo

علامت باتری کم

توان باتری پایین است، لطفاً باتری جدید بگذارید

Err

علامت بارگذاری بیش از حد

وزن روی ترازو بیش از حداکثر ظرفیت ترازو است. لطفاً برای جلوگیری از آسیب از ترازو پایین بیایید.

ErrL

علامت درصد پایین چربی

درصد چربی بسیار پایین است. لطفاً رژیم غذایی مغذی‌تری داشته باشید و از خودتان به خوبی مراقبت کنید.

Errh

علامت درصد بالای چربی

درصد چربی بسیار بالاست. لطفاً مراقب رژیم غذایی خود باشید و ورزش بیشتری بکنید.

[

تست مجدد

خطا وجود دارد، لطفاً دوباره تست کنید تا نتیجه صحیح بدست آید.

درباره چربی

چربی در بدن انسان ، میزان معینی دارد.
بالا بودن میزان چربی تاثیر منفی بر متابولیسم (سوخت و ساز بدن) دارد و ممکن است باعث بیماری‌های مختلف شود. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: " چاقی بستر بیماری هاست "

نحوه عملکرد دستگاه

سیگنال الکتریکی یک فرکانس خاص، از بدن انسان عبور می‌کند.
مقاومت الکتریکی چربی قوی‌تر از مقاومت الکتریکی ماهیچه و سایر بافت‌های بدن است.
از این رو، ترازو فرکانسی امن از جریان الکتریکی ولتاژ پایین به بدن منتقل می‌کند، تا درصد چربی را با توجه به تفاوت مقاومت در زمانی که سیگنال الکتریکی در بدن عبور می‌کند محاسبه کند.

جدول ارزیابی تناسب اندام:

بعد از وزن کردن شما می‌توانید از نمودار زیر برای ارزیابی استفاده کنید:

درصد چربی در بدن					
جنسیت	سن	بسیار لاغر	لاغر	متناسب	سنگین وزن
مرد	۱۰ تا ۱۷	کمتر از ۶%	کمتر از ۹%	کمتر از ۲۶%	کمتر از ۳۰%
	۱۸ تا ۳۹	کمتر از ۶%	کمتر از ۱۱%	کمتر از ۲۲%	کمتر از ۲۷%
	۴۰ تا ۵۹	کمتر از ۷%	کمتر از ۱۲%	کمتر از ۲۳%	کمتر از ۲۸%
	بالای ۶۰	کمتر از ۹%	کمتر از ۱۴%	کمتر از ۲۵%	کمتر از ۳۰%
	۱۰ تا ۱۷	کمتر از ۱۰%	کمتر از ۲۰%	کمتر از ۳۷%	کمتر از ۴۱%
زن	۱۸ تا ۳۹	کمتر از ۱۱%	کمتر از ۲۱%	کمتر از ۳۵%	کمتر از ۴۰%
	۴۰ تا ۵۹	کمتر از ۱۲%	کمتر از ۲۲%	کمتر از ۳۶%	کمتر از ۴۱%
	بالای ۶۰	کمتر از ۱۴%	کمتر از ۲۴%	کمتر از ۳۷%	کمتر از ۴۲%
	۱۰ تا ۱۷	کمتر از ۱۰%	کمتر از ۲۰%	کمتر از ۳۷%	کمتر از ۴۱%
	۱۸ تا ۳۹	کمتر از ۱۱%	کمتر از ۲۱%	کمتر از ۳۵%	کمتر از ۴۰%
جنسیت	درصد آب بدن				
	زیاد		نرمال		کم
مرد	بیشتر از ۶۵%		بین ۵۰ تا ۶۵ درصد		کمتر از ۵۰%
زن	بیشتر از ۶۰%		بین ۴۵ تا ۶۰ درصد		کمتر از ۴۵%

جدول فوق صرفاً جهت ارزیابی کلی می‌باشد.

درباره متابولیسم پایه

متابولیسم پایه (BM) به حداقل انرژی گفته می شود که اندام های بدن برای حیات نیاز دارند. متابولیسم پایه، زمانی که فرد بیدار و بسیار آرام است و تحت تاثیر فعالیت بدنی، دمای محیط، غذا، استرس روانی و غیره قرار ندارد، اندازه گیری می شود. ماهیچه ها حدود ۴۰٪ از وزن بدن را تشکیل می دهند، از این رو بیشتر بر BM تاثیر می گذارند. به عبارت دیگر BM یک شخص توسط مقدار ماهیچه اش تعیین می شود. زمانی که وزن یکسان است، افراد با چربی کمتر و عضلات بیشتر، BM بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف میکنند. بنابراین، ورزش و تقویت ماهیچه ها بهترین راه برای بهبود BM است. هرچه BM بیشتر باشد، لاغر ماندن راحت تر است. ورزش روزانه به شما کمک می کند تا BM را بهبود بخشید.

توصیه هایی در مورد استفاده از ترازو و نگهداری آن

۱. زمانی که صفحه ترازو مرطوب است لغزنده می باشد. پیش از استفاده آن را خشک کنید!
۲. هنگام وزن کردن بی حرکت بایستید.
۳. به ترازو ضربه یا شوک وارد نکنید و آن را پرت نکنید.
۴. ترازو یک ابزار دقیق است از آن با دقت نگهداری کنید.
۵. ترازو را با یک حوله مرطوب تمیز کنید و از رسیدن آب به داخل ترازو جلوگیری کنید. از تمیز کننده شیمیایی و مواد زبر استفاده نکنید.
۶. ترازو را در مکان خنک با هوای خشک نگه دارید.
۷. همیشه ترازو را در موقعیت افقی نگهدارید.
۸. اگر نتوانستید ترازو را روشن کنید، بررسی کنید آیا ترازو باتری دارد یا خیر و آیا توان باتری کم نشده است، در این صورت باتری جدید داخل ترازو قرار دهید.
۹. اگر در صفحه نمایش خطایی وجود دارد و یا نمی توانید ترازو را برای مدتی طولانی خاموش کنید، لطفاً برای حدود ۳ ثانیه باتری را در بیاورید و سپس دوباره آن را جاگذاری کنید. اگر نمی توانید مشکل را حل کنید، لطفاً با فروشنده برای گرفتن راه حل تماس بگیرید.
۱۰. از این ترازو برای اهداف تجاری استفاده نکنید.