

Glass Electronic Personal Scale

with Water and Body Fat Monitor

MODEL: MM443



TECHNOLOGY
ocean

Aby zapewnić prawidłową obsługę sprzętu
zapoznaj się dokładnie z instrukcją
i zachowaj ją na przyszłość.

To ensure proper use of this product
please read this User's Manual carefully
and keep for future reference.

Instrukcja obsługi ♦ User's Manual

MM5000 Dune



Kino domowe nowej generacji. Prócz standardowego pilota, elementem sterującym zestawem jest panel dotykowy na froncie głośnika niskotonowego. Dodatkowo zestaw DUNE wyposażony jest w radio, co w połączeniu z różnorodnością połączeń preferuje go do miana domowego centrum dźwięku – i to przestrzennego. Moc P.M.P.O wysokich, smukłych satelitów o ogromnego subwoofera to 5000 Wat, a muzyczna 115 Wat.

Supercharger Supreme



Kierownica kompatybilna z PS2/PSX/PC USB o kącie obrotu 180 stopni z systemem wibracji i programowalną, 4-kierunkową skrzynią biegów oraz analogowymi pedałami hamulca i gazu. Wygodne umieszczenie drążka zmiany biegów oraz atrapa deski rozdzielczej potęgują wrażenie stylistyki nowoczesnego samochodu sportowego.

DVD-012 Emperor Recorder



Nagrywarka DVD z wbudowanym tunerem TV czytająca formaty MPEG4 i XviD oraz wyświetlająca polskie teksty napisów we wszystkich formatach .txt. Urządzenie nagrywa oba formaty DVD+R i DVD+RW oraz DVD-R i DVD-RW. Ponadto prócz plików MPEG4 czyta: DVD, VCD, MP3, CD, SVCD, HD-CD, CD-DA, JPEG i KODAK Picture CD oraz płyty DVD, DVD +/-R, DVD+/-RW, CD-ROM, CD-R i CD-RW. Odtwarzacz obsługuje dźwięk 5.1 oraz umożliwia przeglądanie danych z domowej filmoteki i zbiorów fotografii poprzez złącza USB i DV oraz dzięki wejściom na panelach przednim i tylnym.

MM1200 Shock Wave



System głośników z możliwością bezpośredniego podłączenia odtwarzacza MP3. Subwoofer wyposażony w tunel powietrzny pozwalający na otrzymanie poszerzonego zakresu basów. Pasmo przenoszenia: 45Hz – 18kHz. Wszystkie głośniki z drewna.

Instrukcja obsługi

Zawartość tłuszczu i wody w organizmie	5
Metoda pomiaru	5
Dlaczego w organizmie niezbędna jest woda	5
Specyfikacja	5
Zasilanie	5
Użytkowanie	6
Ważenie	6
Wprowadzanie ustawień osobistych	6
Pomiar procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie	6
Standard zawartość tłuszczu w organizmie.	7
Wkładanie i zmiana baterii	7
Jednostka wagi	7
Automatyczne wyłączenie	7
Przekroczenie skali wagi	7
Powiadomienie o słabej baterii	7
Komunikaty o błędach	8
Czyszczenie i konserwacja	8

User's Manual

Water and Body Fat Monitor	9
Why Are Body Fat Measurements Important?	9
Method of Measurement	9
Specifications	9
Power Supply	9
Directions for use	10
Weighing Mode	10
Entering Personal Data	10
Measuring Body Fat	10
Appendix Body Fat and Water Ranges For Adults (%)	10
Standard Body Fat Percentage (%)	11
To ensure the most accurate reading possible:	11
Battery Insertion/Replacement	11
Units of Measurement	11
Automatic Switch Off	11
Overload Indicator	11
Low Battery Indicator	11
Additional Error Messages	11
Care Instructions	12

Instrukcja obsługi

Uwaga!

Osoby z elektronicznymi stymulatorami pracy serca lub innymi elektronicznymi implantami nie powinny używać tego produktu, gdyż może on zakłócić prawidłowość pracy wymienionych urządzeń. Z produktu mogą korzystać dorośli i dzieci od lat dziesięciu. Jeśli zachodzą obawy o wpływ użycia produktu na zdrowie w konkretnym przypadku należy skonsultować się z lekarzem.

Zawartość tłuszczu i wody w organizmie

- Zakupione przez Ciebie urządzenie zostało stworzone, by podawać wagę oraz procentową zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie. Prawidłowo użytkowane służyć będzie wiele lat poprawnie wypełniając swoje obowiązki.
- Urządzenie działa w oparciu o technologię ogniw obciążnikowych. Przy pomocy wbudowanych w platformę wagi czujników tensometrycznych przeprowadzony zostaje pomiar oporności ciała, który po z analizowaniu w oparciu o dodatkowe, wprowadzane na wstępie dane, takie, jak wiek czy płeć, zamieniony zostaje na ostateczny wynik.
- Metoda ta jest bezpieczna i szybka – wyniki są w ciągu 30 sekund. Urządzenie ma możliwość zapamiętania indywidualnych ustawień dla 8 osób, co z kolei pozwala użyć go w dowolnym momencie bez konieczności wprowadzania danych za każdym razem.
- Dlaczego powinniśmy mierzyć zawartość tłuszczu w organizmie?
- Tłuszcz w organizmie jest niezbędny do życia. Wyściela on np. stawy, chroni organy i gromadzi witaminy. Jednak zbyt duża zawartość tłuszczu niesie wiele niebezpieczeństw, przede wszystkim dla serca i układu krążenia. Dużo ludzi o tym nie wie: waga i zawartość tłuszczu stanowi ważne źródło informacji na temat zagrożeń dla zdrowia. Ale przyczyną większej wagi może być nie tylko tłuszcz np. ponadprzeciętnie duża ilość mięśni. Z drugiej strony osoba nie mająca wcale nadwagi może mieć zakłóconą proporcję tkanki tłuszczowej i mięśni. Tradycyjne wagi wskazują jedynie łączną wagę ciała, nie informując na temat zawartości tłuszczu. Waga z możliwością mierzenia zawartości tłuszczu podaje z dokładnością do 0,1% zawartość tłuszczu w organizmie.
- Jak to możliwe, że waga potrafi mierzyć zawartość tłuszczu w organizmie?

Metoda pomiaru

Niezauważalna ilość prądu bioelektrycznego przesyłana jest od stóp przez ciało, a zawartość tłuszczu mierzona jest przy wykorzystaniu różnic prędkości. Wykorzystany sygnał elektryczny jest dla ludzi zupełnie nieszkodliwy i nieodczuwalny. Dzięki długookresowej kontroli będziecie w stanie mierzyć i obserwować zawartość tłuszczu w swoim organizmie.

Opór prądu jest zależny od ilości wody w organizmie. Nasze mięśnie zawierają stałą 73% część wody, a ta z kolei stawia wędrującemu przez ciało impulsowi elektrycznemu stały opór. Ilość masy mięśniowej ustalana jest z kolei na podstawie wprowadzanych przez nas danych: wieku, płci, wzrostu.

Z drugiej strony tłuszcz jest nie przewodzącym prądu izololatorem i nie można więc ustalić jego ilości na podstawie pomiarów elektrycznych. Użyte więc zostało proste równanie pozwalające zmierzyć jego ilość za pośrednictwem ilości wody, a więc mięśni.

Masa tłuszczu = Ogólna masa ciała – Masa mięśni

Ta metoda pozwala na obliczenie masy tłuszczu. Założono 73% obecność wody w masie mięśniowej.

Dlaczego w organizmie niezbędna jest woda

- Po tleniu, woda jest najbardziej niezbędnym do życia czynnikiem. Spełnia ona żywotną rolę dla każdego procesu życiowego:
- Reguluje temperaturę ciała.
- Rozprowadza po organizmie składniki odżywcze
- Odżywia (zwilża) i oczyszcza skórę
- Umożliwia i poprawia trawienie
- Usuwa odpady
- Smaruje i zwilża stawy

Wszystkie te procesy w organizmie zachodzą w organizmie za pośrednictwem wody. Większość ludzi zaś nie pije jej dostatecznie dużo. Poprzez ciągłą kontrolę wody w organizmie można uzupełnić ją, gdy jest to konieczne.

Specyfikacja

- Wyświetlacz LCD
- Automatyczne wyzerowanie
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Wskaźnik przeciążenia
- Powiadomienie o zużyciu baterii
- Maksymalne obciążenie 150kg

Zasilanie

Włóż alkaliczną baterię 9V (PP3) do gniazda baterii.

Uwaga! Używaj wyłącznie baterii alkalicznych.

Uwaga! Komplet, który kupiłeś ze względów bezpieczeństwa, nie zawiera baterii.

Użytkowanie

Ważenie

Ustaw wagę na płaskiej twardej powierzchni (nie na dywanie). Wciśnij energicznie wagę w prawym tylnym rogu aby ją włączyć. Na wyświetlaczu pokaże się najpierw 88888, a następnie 0.0kg. Oznacza to, że waga została wyzerowana i jest gotowa do użycia. Jeśli waga nie przystąpi do ważenia w ciągu 10 sekund od chwili włączenia, wyłączy się automatycznie.

Stań na wadze starając się równomiernie rozłożyć swój ciężar i stój dopóty, dopóki waga nie wyświetli wyniku ważenia. Pod koniec procesu wyświetlane cyfry zaczną pulsować, a następnie zostanie wyświetlony ostateczny wynik ważenia.

Po ważeniu, pozostawiona w spokoju waga, wyłączy się automatycznie

Wprowadzanie ustawień osobistych.

Postaw wagę na płaskiej, twardej powierzchni (nie na dywanie). Następnie wciśnij przycisk [■], aby włączyć urządzenie. Na ekranie wyświetlą się: numer miejsca zapisu, płeć, wzrost i wiek. Kiedy któryś z powyższych parametrów jest aktywny (pulsuje) można zmieniać jego wartość za pomocą przycisków [▲] i [▼]. Kolejne wciśnięcie przycisku [■] powoduje uaktywnienie następnej zmiennej.

Jeśli wpisujesz swoje dane jako pierwszy, masz do dyspozycji miejsca zapisu od 1 do 8. Wybierz jedno z nich i zatwierdź wciskając [■].

Teraz klawiszami [▲] i [▼] wybierz płeć ustawiając symbol chłopca lub dziewczynki i zatwierdź wybór wciskając [■].

Następnie, zmieniając po centymetrze, przyciskami [▲] i [▼] wprowadź swój wzrost z przedziału 100 – 250 cm i zatwierdź ustawienie przyciskiem [■].

Jako ostatnie ustawienie przyciskami [▲] i [▼] wprowadź swój wiek z przedziału pomiędzy 10-100 lat. Każde wciśnięcie to 1 rok.

Jeśli chcesz skorygować jakieś dane, wciśnij [■], by znaleźć odpowiedni parametr. Jeśli nie, a wprowadzone dane są poprawne, wciśnij przycisk [▶] w celu sprawdzenia zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

Kiedy na wyświetlaczu ukaże się 0.0kg, urządzenie jest przygotowane do pomiaru tkanki tłuszczowej.

Pomiar procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

Ustaw wagę na płaskiej, twardej powierzchni (nie na dywanie). Wciśnij przycisk [■] i posiłkując się poprzednim rozdziałem wprowadź do pamięci urządzenia swoje dane lub poszukaj swoich ustawień w kolejnych miejscach zapisu.

Po wprowadzeniu (znalezieniu), kiedy na wyświetlaczu wagi wyświetli się 0.0kg, urządzenie jest gotowe do pracy.

Należy zdjąć buty i skarpetki, stanąć nieruchomo na wadze starając równomiernie rozłożyć swój ciężar i zaczekać. Teraz urządzenie dokona pomiaru wagi i wynik pokaże na wyświetlaczu.

Następnie na kilka sekund wyświetli się pięć niewielkich kwadracików, które po kolei zaczną znikać pokazując na przemian procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie. Stojąc na wadze odczytaj wyniki. „F” oznacza procentową zawartość tłuszczu, „BW” – wody.

Zawartość tłuszczu, którą może określić urządzenie mieści się w przedziale 4-45%. Może być zmierzona z dokładnością 0,1%. Zawartość wody w organizmie mieści się w przedziale 37,8 – 66% i mierzona jest z dokładnością 0,1%.

Po dokonaniu pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie, waga wyłączy się sama.

W tym samym czasie kiedy, wyświetlana jest informacja o procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie, na wyświetlaczu pokazuje się symbol jednego z pięciu określić

- Osoba bardzo szczupła
- Osoba szczupła
- Osoba przeciętna
- Osoba otyła
- Osoba bardzo otyła

Uwaga!

W wypadku niespodziewanych wyników, ekstremalnie wysokiego lub niskiego, należy koniecznie sprawdzić prawdziwość wprowadzonych przez siebie danych, zwłaszcza płci. Należy również sprawdzić czystość metalowych elektrod na wadze. Tłuste, mokre lub spocone stopy mogą zafałszować wynik testu. W wypadku złego wyniku test należy powtórzyć zwracając uwagę na powyższe wskazówki.

Uwaga!

Po każdym ważeniu lub sprawdzaniu zawartości tłuszczu i wody w organizmie należy dokładnie wyczyścić metalowe elektrody wagi.

Aneks z tabelą zawartości tłuszczu i wody w organizmie u osób dorosłych

Proporcje ilości tłuszczu i wody w organizmie danego człowieka są sprawą dalece indywidualną. Poniższa tabela pomaga tylko w zorientowaniu się jak zachować szczupłą sylwetkę. Przedstawia również jak wynik zmienia się z wiekiem.

Standard zawartość tłuszczu w organizmie.

Wiek	Kobiety zawartość tłuszczu	Kobiety zawartość wody	Mężczyźni zawartość tłuszczu	Mężczyźni zawartość wody	Status	Wyświetlany symbol
Poniżej 30 lat	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Osoba bardzo szczupła	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Osoba szczupła	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Osoba przeciętna	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Osoba otyła	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Osoba bardzo otyła	
Powyżej 30 lat	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Osoba bardzo szczupła	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Osoba szczupła	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Osoba przeciętna	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Osoba otyła	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Osoba bardzo otyła	

- Powyższe dane są tylko wartościami orientacyjnymi, jeśli chcesz wiedzieć jaka powinna być Twoja waga spytaj lekarza.
- Zawsze staraj się ważyć w tym samym miejscu na podłodze. Nawet niewielkie zmiany podłoża mogą wpłynąć na wynik.
- Zawsze waż się w podobnej garderobie i podobnej porze dnia (przed albo po jedzeniu).
- Zwracaj uwagę, by Twoje stopy były suche i czyste. Zapewni to najlepsze przewodzenie impulsu testującego, a wynik będzie najmniej zniekształcony.
- Upewnij się, że powierzchnia wagi jest wolna od wilgoci.

Wkładanie i zmiana baterii

Otwórz gniazdo baterii na spodzie panelu sterującego. Wyjmij i odłącz starą baterię. Włóż nową alkaliczną baterię 9V typu PP3.

Jednostka wagi

Wynik ważenia podany jest w kilogramach (kg).
1 kilogram (kg) = 1000gram (g)

Automatyczne wyłączenie

Kiedy zejdziesz z wagi, ta po kilku chwilach, wyłączy się automatycznie. Waga wyłączy się również, kiedy nie wejdziesz na nią dłużej niż 10 sekund po włączeniu.

Przekroczenie skali wagi

Kiedy skala wagi zostanie przekroczona w dół lub w górę na wyświetlaczu pokaże się „Err” – błąd. Urządzenie jest wycechowane do 150kg.

Powiadomienie o słabej baterii

Kiedy bateria będzie już wyczerpana i będzie wymagała wymiany, na wyświetlaczu ukaże się komunikat „LO”. Należy jak najszybciej wymienić baterię.

Uwaga!

Do zasilania urządzenia można używać wyłącznie baterii ALKALICZNYCH!!!

Komunikaty o błędach

Jeśli ważąca się osoba jest cięższa niż przewiduje przedział wagowy urządzenia (przekracza górną granicę wagi – 150kg), na wyświetlaczu ukaże się komunikat „Err-h”.

Jeśli ważąca się osoba jest lżejsza niż przewiduje przedział wagowy urządzenia (nie przekracza dolnej granicy wagi – 10kg), na wyświetlaczu ukaże się komunikat „Err-l”

Czyszczenie i konserwacja

- Do czyszczenia wagi możesz używać wilgotnej szmatki, nie pozwól jednak, by woda dostała się do wnętrza urządzenia.
- Nigdy nie używaj do czyszczenia wagi środków ściernych, chemicznych i innych środków czystości.
- Zwracaj uwagę, by nie zamoczyć i nie zanurzać wagi w wodzie i innych płynach. Może to uszkodzić elektronikę urządzenia.
- Jeśli górna powierzchnia wagi jest mokra, może być śliska – a zatem zachowaj ostrożność przy wchodzeniu na wagę i ważeniu się.
- Wyjmij baterię z urządzenia ilekroć nie masz zamiaru używać go przez dłuższy czas.
- Waga może być używana jedynie przy statycznym nacisku. Unikaj zgniecenia szkła przez uderzenia, wstrząsania oraz upuszczenia.
- Nie uderzaj w urządzenie twardymi lub ostrymi przedmiotami.
- Przechowuj i stawiaj wagę z dala od źródeł ciepła.
- Zachowaj tę instrukcję do późniejszego użytku.
- Trzymaj wagę z dala od dzieci.

User's Manual

WARNING:

People with pacemakers or other electronic body implants should not use this product since the body resistance measurement method may interfere with its proper operation. Suitable for adults and children over 10 years of age. If in doubt please seek medical advice.

Water and Body Fat Monitor

Your new Water and Body Fat Monitor has been designed to accurately indicate your weight plus measure your body fat and water and will provide many years of service if used correctly.

Your Water and Body Fat Monitor uses a Load Cell system which weighs with a high degree of accuracy; plus the weigh platform contains electrodes which measure the electrical resistance of the body. Lean muscle has a lower resistance than fat and this can be correlated with body weight. Using your age, gender and height, the body fat percentage is calculated by the built-in computer. This method is quick, safe and accurate, giving a reading within 30 seconds. The scale has a memory for up to eight people, allowing the scale to be used by everyone in the family without entering your data every time.

Why Are Body Fat Measurements Important?

Fat can contribute to considerable stress for the human body, especially to the cardiovascular system, and may also lead to diabetes. Body fat, however, is at the same time an important part of the human body. It takes care of a number of important tasks, from protection of our joints to storage for vitamins and regulation of our body temperature. The aim, therefore, is not simply to reduce fat as much as possible, but rather to achieve and maintain a healthy ratio between muscle mass and body fat.

Obesity is not a question of absolute body weight. For several years now, obesity has instead been defined as the presence of superfluous body fat. There are heavy people with a balanced ratio of fat to muscle mass, just as there are also supposedly slim people with significantly raised body fat values. Control of both values, weight and fat, therefore, is a basic prerequisite for fitness and good health. Conventional scales, however, are not able to provide the necessary information.

Method of Measurement

One measuring method recognised by scientists all over the world is the so-called bioelectric impedance analysis (BIA). With this method a weak, and for the human body

absolutely safe* and imperceptible electric current, is passed through the body. (Current is able to flow more easily through the fluid in our muscles than through fat.) The current passes through both legs and permits measurement of the electrical resistance of your body.

This resistance is dependent on the amount of water in the body. Our muscles contain a constant proportion of 73% water. Having measured the electrical resistance, we can use this fact to calculate directly the muscle mass in our lower limbs. Our gender and body height are then taken into account to determine an overall muscle mass.

The fat mass, on the other hand, acts as an insulator (it reduces the ability of the current to pass through) and thus cannot be calculated directly. It is instead determined indirectly from the weight measured at the same time, using the formula:

Body fat mass = Body weight - Muscle mass

This method enables us to take into account the overall fat mass.

The water content of the body is measured by calculating 73% of the muscle mass.

See warning at the top of the instruction leaflet.

Why is a water content measurement important?

After oxygen, water is the most important nutrient required by the body in order to function efficiently.

Water plays a vital role in nearly every function of the body. Water helps to:

Regulate body temperature

Carry nutrients throughout the body

Moisten and purify the skin

Improve the digestive process

Eliminate waste

Lubricate and cushion joints

Every process in our body occurs in a water medium and most people don't drink enough water. By keeping a check on the level of fluid in your body, you can act quickly to take in extra fluids as and when necessary.

Specifications

- LCD display
- Automatic zero re-setting
- Automatic switch-off
- Overload indicator
- Low battery indicator
- Maximum capacity – 150KGS

Power Supply

Insert 1 x 9v PP3 ALKALINE battery into the battery box underneath the scale. Only use batteries which are clearly marked ALKALINE.

Directions for use

Weighing Mode

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Tap the scale platform sharply in the bottom right hand corner to turn the scale on. The display will show "88888" then "0.0 kg". Your scale is now ready for weighing. If no weighing is carried out during approximately 10 seconds, the scale switches itself off.

Stand still on the scale, distributing your weight evenly and wait while the scale computes your weight. Your weight will then be displayed in flashing figures, before the figures are "locked" on the screen.

The scale will then turn itself off automatically.

Entering Personal Data

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Press the "■" button to turn the scale on. The LCD will display the height, gender and number of the memory slot. The number of the memory slot will flash on and off.

When "1" is blinking, press the "▲" or "▼" button to choose your own memory slot (1 - 8) and confirm your choice by pressing "■".

The display now shows a male or female symbol. Select the appropriate gender by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■".

Select your height by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■". If you the switch on the bottom of the scale is set to kilograms the height range is 100-250cm and the graduation is 1cm.

Select your age by pressing the "▲" or "▼" button and confirm your choice by pressing "■". The age range is 10-100 and the graduation is 1 year.

Data entry is now complete. The display will show your height, and gender again and the memory number you have selected will continue to flash. If you would like to check that the details you have entered are correct keep pressing the "■" button to go through them again. Otherwise press the "▶" button to proceed to the body fat and water measurement mode, or let the scale turn itself off.

When the display shows "0.0 kg" again, the scale is ready to measure your body fat and water percentage.

The data can be modified and/or entered for additional members of the family by repeating the above procedure.

Measuring Body Fat

Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpet). Press the "■" button to turn the scale on. The LCD will display the height, gender and number of the memory

slot. The number of the memory slot will flash on and off. Press the "▲" button to choose your own memory slot (1 - 8) and press "▶" to switch to body fat and water measuring mode.

The monitor is ready for measuring body fat and water percentage when the display shows "0.0 kg"

Remove shoes and socks, then step on the scale and wait. Stand still on the scale, distributing your weight evenly and wait while the scale computes your weight. Your weight will then be displayed.

Next the display will show "□□□□" for a few seconds, after which these squares will disappear one by one and the body fat percentage and water percentage will be shown alternately. Step off the scale to see the result. "F" indicates the percentage of your body which is fat and "BW" indicates the percentage of your body which is water.

The measuring range of fat percentage is 4-45%. The graduation is 0.1%. The measuring range of water percentage is 37.8 - 66%. The graduation is 0.1%.

The scale will shut itself off automatically after a few seconds of displaying the body fat and the body water percentage alternately.

At the same time as the body fat and body water measurements are being displayed, one of five diagrams will also be shown at the bottom of the LCD. These indicate if your body fat percentage is:

Very low (very thin person)

Low (thin person)

Average (average person)

High (fat person)

Very high (very fat person)

NB. If the calculated body fat is extremely low or extremely high, check whether the correct measuring mode is selected (male or female), whether your feet are clean and dry and whether they are positioned correctly on the metal electrodes of the scales. Sweaty or wet feet will falsify the body fat measurement. In this case, stand down from the scales and repeat the measurement.

Appendix Body Fat and Water Ranges For Adults (%)

The proportion of body fat is a very individual characteristic. The following figures are intended to serve as a general guideline for your fitness profile. The chart shows how body fat values are dependent on a person's gender and age:

Standard Body Fat Percentage (%)

Age	Female Body Fat	Female Hydration	Male Body Fat	Male Hydration	Status	Key Line Indication
Below 30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Very low	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Low	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Average	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	High	
	30,6-45,0%	47,7-37,8%	24,6-45,0%	51,8-37,8%	Very high	
Above 30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Very low	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Low	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Average	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	High	
	35,1-45,0%	44,6-37,8%	28,6-45,0%	49,1-37,8%	Very high	

These figures are intended as a guide only – if in any doubt please seek medical advice.

To ensure the most accurate reading possible:

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Please note that uneven floors may affect readings.
- Weigh yourself without clothing and footwear, before meals and always at the same time of day.
- Ensure that your feet are clean and dry and that they are positioned correctly on the metal electrodes of the scales.
- Ensure that the surface of the scale is free from moisture.

Battery Insertion/Replacement

Snap open the battery cover on the underside of the scale and remove the old battery. Replace with one 9V PP3 ALKALINE battery.

Units of Measurement

Your scale can show your weight in kilograms (kg) .

The smallest units of measurement are: 100g
1 kilogram = 1000g

Automatic Switch Off

When you step off the scale it will automatically switch off. If no weighing is carried out while the zero is being displayed, the scale switches itself off automatically after a short time.

Overload Indicator

When the scale is overloaded, i.e. over its maximum capacity, the message “Err” will appear on the screen.

Low Battery Indicator

When the battery needs replacing, the message “LO” will appear on the screen. Remove the battery from the scale and replace it.

REMEMBER: always use good quality ALKALINE batteries.

Additional Error Messages

When the body fat measurement is above the maximum that the scale is capable of measuring the message “Err-h” will appear on the screen.

When the body fat measurement is below the minimum that the scale is capable of measuring the message “Err-l” will appear on the screen.

Care Instructions

- Clean your scale with a damp cloth but do not allow water to get inside the scale.
- Do not use abrasive or chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Remove the battery if the scale is not going to be used for a long time.
- Do not jump on or drop the scale.
- Do not strike with hard or sharp objects.
- Always use and store the scale away from direct heat sources.

Note:

Note:

TV LCD 701



Cyfrowy, szerokoekranowy mini telewizor LCD 7", z wielojęzyczną obsługą menu i OSD. Nadaje się do zamocowania pod sufitem auta (możliwość lustrzanego odbicia w poziomie i w pionie). Automatyczne programowanie 255 kanałów. Słuchawki, zasilacz i zasilacz samochodowy w komplecie. Możliwość podłączenia anteny zewnętrznej. Tryby obrazu (AUTO, PAL, NTSC). BRAK PROMIENIOWANIA!

MM933 USBit



Klawiatura USB o układzie QWERTY wyposażona w dwa porty USB i dodatkowe klawisze umożliwiające bezpośredni dostęp do Internetu i prostą kontrolę aplikacji multimedialnych. Kompatybilna z Windows 98/NT/2000/Me/XP oraz w 100% z Office XP. Jej wielkość ułatwia jednocześnie korzystanie z myszy i klawiatury nawet na małej przestrzeni. Żywotność klawiszy: ponad 10 000 000 kliknięć.

MM54 USB Backphones



Słuchawki USB z niezwykle czułym mikrofonem wygodnie zamontowanym na prawym nauszniku oraz potencjometrze na kablu. Pasma przenoszenia 12~25 000Hz. Długość kabla 2,5 metra.

LCD Monitor 1703 with TV



Monitor komputerowy z funkcją telewizora o przekątnej ekranu 17" o jasności 250cd/m² i z kontrastem 600:1, wyposażony w pilota i podłączenia VGA/DVI/AV/S-VIDEO/CVBS/SCART oraz Audio. Rozdzielczość 1280 x 1024.



INFORMACJA O PRAWIDŁOWYM POSTĘPOWANIU W PRZYPADKU UTYLIZACJI URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH I ELEKTRYCZNYCH

Umieszczony na naszych produktach symbol przekreślonego kosza na śmieci informuje, że nieprzydatnych urządzeń elektrycznych czy elektronicznych nie można wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi.

Właściwe działanie w wypadku konieczności utylizacji urządzeń czy podzespołów lub ich recyklingu polega na oddaniu urządzenia do punktu zbiórki, w którym zostanie ono bezpłatnie przyjęte. W niektórych krajach produkt można oddać podczas zakupu nowego urządzenia.

Prawidłowa utylizacja urządzenia daje możliwość zachowania naturalnych zasobów Ziemi na dłużej i zapobiega degradacji środowiska naturalnego. Informacje o punktach zbiórki urządzeń wydają właściwe władze lokalne.

Nieprawidłowa utylizacja odpadów zagrożona jest karami przewidzianymi prawem obowiązującym na danym terenie.



Najszybszą metodą rozwiązania wielu problemów jest kontakt z naszym Działem Obsługi Klienta.

**tel: +48 22 332 34 63 lub e-mail: serwis@manta.com.pl
od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00**

Producent zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w specyfikację produktu bez uprzedzenia.

Weight of Product (Waga produktu): 2.3kg

37259



Made in P.R.C.
FOR MANTA EUROPE