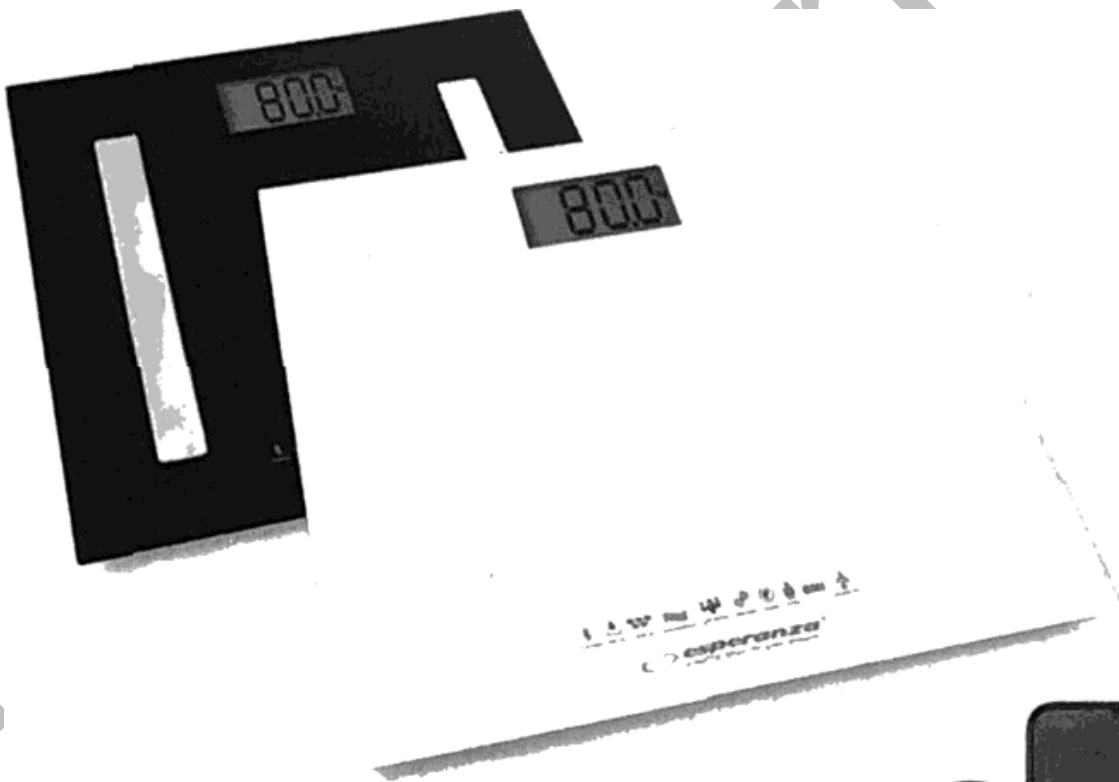




B.FIT

BLUETOOTH ΖΥΓΑΡΙΑ

8 ΣΕ 1



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

EBSOI6K EBSOI6W





ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ BLUETOOTH 8IN1

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

- εύρος μέτρησης βάρους: 5kg -180 κιλά
- 3 μονάδες: κιλά "kg", λίβρες" lb "και stones -st"
- αυτόματη αναγνώριση χρήστη
- 8 διαθέσιμοι χρήστες
- αυτόματη λειτουργία σβησίματος
- ένδειξη χαμηλής μπαταρίας
- ένδειξη υπερφόρτωσης
- ακρίβεια μέτρησης βάρους και οστικής μάζας: 100g
- σωματικό λίπος, νερό σώματος, ποσοστό μυϊκής ακρίβειας: 0,1%
- θερμιδικές απαιτήσεις ακρίβεια: 1 kcal
- 20 αποθηκευτικά μηνύματα για εγγεγραμμένο χρήστη όταν τα δεδομένα μπορώ δεν μεταφέρονται σεεφαρμογή
- μεγάλη οθόνη LCD με μπλε οπίσθιο φωτισμό : 75 "31mm
- Πλατφόρμα γυαλιού ασφαλείας 6 mm υψηλής θερμοκρασίας:30'30 εκ
- διακόπτης ενεργοποίησης με το πόδι
- Τροφοδοσία: Μπαταρία 2 'AAA (δεν περιλαμβάνεται)
- θερμοκρασία εργασίας: 0 ° C -40 ° C
- Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση
- δωρεάν εφαρμογή "OKOK international"
- 8 διαγνωστικές παράμετροι κάθε μέτρησης

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης και στείλτε τις για μελλοντική χρήση. φροντίστε να τα κάνετε προσβάσιμα σε άλλους χρήστες και να παρατηρήσετε τις πληροφορίες που περιέχουν

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Οι ζυγαριές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π.χ. βηματοδότες καρδιάς), αλλιώς η λειτουργία τους μπορεί να επηρεαστεί.
- Να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μην στέκεστε στο εξωτερικό άκρο προς τη μία πλευρά του αλλιώς μπορεί να ανατραπεί!
- Οι μπαταρίες είναι πολύ επικίνδυνες σε περίπτωση κατάποσης. Κρατήστε τις μπαταρίες και τη ζυγαριά μακριά από το χέρι του μικρόπαιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης των μπαταριών, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).
- Προσοχή! Μην πατάτε τη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι υγρασία - κίνδυνος της ολίσθησης!
- Αυτή η συσκευή προορίζεται μόνο για προσωπική χρήση και είναι δεν προορίζεται για ιατρική ήεμπορικός εφαρμογές
- Σημειώστε ότι οι τεχνικές ανοχές σημαίνουν ότι τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν, επειδή το κλίμακα είναι δεν βαθμονομημένο για επαγγελματική ιατρική χρήση.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σταθερό επίπεδο δαπέδου. μια εταιρείαπάτωμα κάλυμμα είναι απαιτείται Για σωστή μέτρηση.
- Προστατέψτε τη μονάδα από ισχυρά χτυπήματα, υγρασία, σκόνη. Χημικά, μεγάλες διακυμάνσεις θερμοκρασίας και θερμαντικά σώματα που είναι πολύ κοντά

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Κατά τη μέτρηση της μάζας σώματος και άλλες μετρήσεις, αποκλίνουσες και απίθανες τιμές ενδέχεται να εμφανιστούν όταν/σε:

- παιδιά κάτω των 10 περίπου,
- αθλητές και Bodybuilders,
- έγκυος,
- άτομα με πυρετό, σε άτομα που υπόκεινται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης ή με οίδημα ή με οστεοπόρωση,
- άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακά φάρμακα

- άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για αγγειακή διαστολή ή αγγειακή στένωση
- άτομα με σημαντική διαφορετικότητα στην ανατομία του σώματος

ElectroLand.gr

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Εάν είναι εφικτό, να ζυγίζετε πάντα την ίδια ώρα της ημέρας (κατά προτίμηση το πρωί) μετά την χρήση τουαλέτας, με άδειο στομάχι και χωρίς ρούχα για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.
- Σημαντικό για τις μετρήσεις: μετρήστε το λίπος σώματος μόνο εάν είστε ξυπόλητος και με τα πέλματα ελαφρώς υγρά. Εντελώς στεγνά πέλματα μπορεί να οδηγήσουν σε μη αποδεκτά αποτελέσματα.
- Σταθείτε όρθιοι και με ίσιο σώμα κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Περίμενε λίγες ώρες μετά από ασυνήθιστη σωματική δραστηριότητα.
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά μετά το πρωινό ξύπνημα προκειμένου να διανεμηθεί σωστά το νερό του σώματος.
- Να θυμάστε ότι οι μακροπρόθεσμες τάσεις είναι σημαντικές.
- Βραχυπρόθεσμες αλλαγές σε βάρος μέσα σε λίγες ημέρες συνήθως προκαλείται από απώλεια υγρού. Το νερό του σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στη γενική ευημερία μας.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Apple: IOS 6.0 ή νεότερη έκδοση + Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση

Android: Android 4.3 ή νεότερη έκδοση + Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση

Η ΑΡΧΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Αυτή η ζυγαριά λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή ΒΙΑ (ανάλυση βιοηλεκτρικής αντίστασης). Αυτό επιτρέπει τη μέτρηση των φυσικών σχέσεων μέσα σε δευτερόλεπτα μέσω ενός μη ανιχνεύσιμου, εντελώς αβλαβούς ηλεκτρικού ρεύματος. Το ποσοστό σωματικού λίπους και άλλες φυσικές σχέσεις στο σώμα μπορούν να προσδιοριστούν με μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης και με υπολογισμό σταθερών και μεμονωμένων παραμέτρων όπως η ηλικία, το ύψος, το φύλο και ο βαθμός δραστηριότητας. Ο μυϊκός ιστός και το νερό έχουν καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και συνεπώς χαμηλότερη αντίσταση. Τα οστά και ο λιπώδης ιστός, από την άλλη πλευρά, έχουν χαμηλή αγωγιμότητα καθώς τα λιπώδη κύτταρα και τα οστά δεν μεταφέρουν σχεδόν κανένα ρεύμα ως αποτέλεσμα της πολύ υψηλής αντίστασής τους. Λάβετε υπόψη ότι οι τιμές που λαμβάνονται από τη διαγνωστική ζυγαριά αντιπροσωπεύουν μόνο μια προσέγγιση των πραγματικών αναλυτικών ιατρικών δεδομένων. Μόνο ένας εξειδικευμένος ιατρός μπορεί να προσδιορίσει με ακρίβεια το σωματικό λίπος, το νερό του σώματος, το ποσοστό μυών και τη δομή των οστών χρησιμοποιώντας ιατρικές διαδικασίες (π.χ. υπολογιστική τομογραφία).

ΑΡΧΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Τοποθέτηση μπαταριών

Στο πίσω μέρος της ζυγαριάς μπορείτε να βρείτε τη θήκη μπαταριών. Εισάγετε τις μπαταρίες μέσα στη ζυγαριά διασφαλίζοντας ότι η πολικότητα της μπαταρίας είναι σωστή. Εάν η ζυγαριά δεν λειτουργεί, αφαιρέστε τις μπαταρίες εντελώς και τοποθετήστε τις ξανά.

Αλλάξτε τις μονάδες

Πατήστε το Κουμπί «UNIT» που βρίσκεται στο πίσω μέρος της ζυγαριάς, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ κιλών «kg», λιμπρών «lb» και stones «st»,

Ρύθμιση της ζυγαριάς

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σταθερό επίπεδο δάπεδο. Απαιτείται σταθερό δάπεδο για σωστή μέτρηση.

ΑΡΧΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σαρώστε τον QR κώδικα για λήψη της εφαρμογής ΟΚΟΚ ή εγκατάσταση του "ΟΚΟΚ.International" από το App Store.

Ξεκινήστε την εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Σημείωση: Η γλώσσα εμφάνισης της εφαρμογής θα διατηρηθεί η ίδια όπως είναι και η γλώσσα του smartphone σας. Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα μέσα από την εφαρμογή.

ΠΡΕΠΕΙ να εισαγάγετε προσωπικές παραμέτρους για να μετρήσετε το σωματικό λίπος και άλλες παραμέτρους. Η κλίμακα έχει 8 μήνες χρηστών που επιτρέπει για παράδειγμα εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας να αποθηκεύσουν τις προσωπικές ρυθμίσεις. Είναι επίσης δυνατόν να προσθέσετε χρήστες και μέσω άλλων συσκευών που διαθέτουν την εφαρμογή ΟΚΟΚ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ BLUETOOTH ΣΤΟ ΕΞΥΠΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ.

Σημείωση: Οι Bluetooth Έξυπνες συσκευές, όπως αυτή η ζυγαριά, δεν είναι εμφανείς

στις γενικές ρυθμίσεις στις λίστες με τις Bluetooth συσκευές. Οι Bluetooth Έξυπνες συσκευές είναι εμφανείς μόνο σε ειδικές εφαρμογές ή σε εφαρμογές του κατασκευαστή της έξυπνης συσκευής.

ΧΡΗΣΤΗΣ ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι ακόλουθες ρυθμίσεις πρέπει να εισαχθούν στην εφαρμογή «ΟΚΟΚ international»

Ηλεκτρονική διεύθυνση/κωδικός/αρχικά ή συντομογραφία του ονόματος χρήστη/ύψος (100εκ-220εκ)/ ηλικία (10-100 έτη)/φύλο/στόχος βάρους.

Μετά από την εισαγωγή των στοιχείων, θα υπάρξει ένα προφίλ χρήστη. Με τον ίδιο τρόπο θα εισάγετε επιπλέον χρήστες.

ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

- Τοποθετήστε την ζυγαριά σε ένα επίπεδο πάτωμα με σκληρή επιφάνεια.
- Ενεργοποιήστε το Bluetooth: Εάν το Bluetooth δεν είναι ενεργοποιημένο, η εφαρμογή θα σας ζητήσει να το ενεργοποιήσετε.
- Κάντε κλικ την εφαρμογή «ΟΚΟΚ» για εκτέλεση της εφαρμογής. Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια και βεβαιωθείτε ότι στέκεστε ακίνητοι με ίση κατανομή βάρους και με τα δύο πόδια στα ηλεκτρόδια.
- Σημείωση: Το αποτέλεσμα της μέτρησης θα είναι εσφαλμένο εάν πραγματοποιηθεί η μέτρηση με κάλτσες
- Συνδέστε την ζυγαριά με το έξυπνο τηλέφωνό σας: Στην πρώτη χρήση, η εφαρμογή θα δείξει ότι βρέθηκε μια ζυγαριά με Bluetooth και θα σας ζητήσει να συνδέσετε την ζυγαριά και στη συνέχεια κάντε κλικ στο κουμπί "σύνδεση".
- Η ζυγαριά αρχίζει να ζυγίζει αμέσως. Όταν το βάρος αναβοσβήσει 3 φορές, το αποτέλεσμα της μέτρησης είναι σταθερό και εμφανίζεται στην οθόνη LCD. Στη συνέχεια, ένα άλλο σήμα «ΟΟΟΟ» εμφανίζεται. Μετά από αυτό, άλλες παράμετροι εμφανίζονται με τη σειρά τους στην οθόνη LCD, όπως βάρος, ΔΜΣ, BMR (βασικός μεταβολικός ρυθμός) ...
- Αφού έχετε συνδεθεί με την ζυγαριά σας, τα αποτελέσματα της μέτρησης θα εμφανίζονται αυτόματα στην εφαρμογή.
Σημείωση: Εάν ο χρήστης δεν αναγνωρίζεται, θα εμφανίζεται μόνο το βάρος.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Κάθε μέτρηση έχει τις ακόλουθες 8 βασικές παραμέτρους και κάθε παράμετρος αναλύεται με ερμηνείες και προτάσεις.

Βάρος σε κιλά / BMI (Δείκτης μάζας σώματος) / σωματικό λίπος σε % / Οργανικό λίπος σε % / Ποσοστό Μυών σε % / Οστική μάζα σε kg / Βασικός μεταβολικός ρυθμός σε kcal (BMR)

Οστική Μάζα

Όπως και το υπόλοιπο σώμα μας, τα οστά μας υπόκεινται στη φυσική ανάπτυξη, εκφυλισμό και

διαδικασίες γήρανσης. Η οστική μάζα αυξάνεται γρήγορα στην παιδική ηλικία και φτάνει στο μέγιστο της ηλικίας μεταξύ 30 και 40 ετών. Η οστική μάζα μειώνεται ελαφρώς με την αύξηση της ηλικίας. Μπορείτε να μειώσετε κάπως αυτόν τον εκφυλισμό με υγιεινή διατροφή (ιδίως ασβέστιο και βιταμίνη D) και τακτική άσκηση. Με την κατάλληλη ανάπτυξη μυών, μπορείτε επίσης να ενισχύσετε τη δομή των οστών σας. Σημειώστε ότι αυτή η ζυγαριά, δεν θα σας δείξει την περιεκτικότητα σε ασβέστιο των οστών σας, αλλά θα μετρήσει το βάρος όλων των συστατικών των οστών (οργανικές ουσίες, ανόργανες ουσίες και νερό). Μικρή επίδραση μπορεί να ασκηθεί στην οστική μάζα, αλλά θα διαφέρει ελαφρώς στους παράγοντες που επηρεάζουν (βάρος, ύψος, ηλικία, φύλο).

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Μην συγχέετε την οστική μάζα με την οστική πυκνότητα. Ο προσδιορισμός της οστικής πυκνότητας μπορεί να γίνει μόνο μέσω ιατρικών εξετάσεων (π.χ., τομογραφία υπολογιστή, υπερηχογράφημα). Ως εκ τούτου, δεν είναι δυνατόν να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με τις αλλαγές στα οστά και την καλή σκληρότητα (π.χ. οστεοπόρωση) χρησιμοποιώντας αυτή τη ζυγαριά.

BMR

Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR) είναι η ποσότητα ενέργειας που απαιτείται

από το σώμα σε πλήρη ηρεμία για να διατηρήσει τις βασικές λειτουργίες. Οι τιμές αυτές επηρεάζονται πολύ από το βάρος, την ηλικία και το ύψος. Εμφανίζεται σε μονάδες kcal/ημέρα χρησιμοποιώντας τον τύπο Harris-Benedict που έχει επιστημονικά αναγνωριστεί. Το σώμα σας απαιτεί αυτή την ποσότητα ενέργειας σε κάθε περίπτωση και πρέπει να εισαχθεί ξανά στο σώμα σας με τη μορφή θρεπτικών ουσιών. Εάν προσλαμβάνετε λιγότερη ενέργεια για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι επιβλαβές για την υγεία σας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Θυμηθείτε ότι μόνο μακροπρόθεσμα στόχοι έχουν αξία. Βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις στο βάρος εντός λίγων ημερών είναι συνήθως αποτέλεσμα απώλειας υγρών. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων θα εξαρτηθεί από τις αλλαγές στο συνολικό βάρος και σωματικό λίπος καθώς και στο ποσοστό μυών, όπως επίσης και στο χρόνο που χρειάζεται για να γίνουν αυτές οι αλλαγές. Αιφνίδιος αλλαγές πρέπει να διακριθούν σε μεσοπρόθεσμες (λίγων εβδομάδων) και μακροπρόθεσμες (μηνών).

Ένας βασικός κανόνας είναι ότι σχεδόν πάντα όταν το βάρος ελαττώνεται βραχυπρόθεσμα αφορά απώλειες υγρών ενώ οι μακροπρόθεσμες αλλαγές συνήθως αφορούν και αλλαγές στο λίπος και στο ποσοστό μυϊκής μάζας.

- Αν το δικό σας βάρος μειωθεί βραχυπρόθεσμα, αλλά το ποσοστό σωματικού λίπους αυξάνεται η παραμένει το ίδιο, εσείς απλώς χάσατε υγρά-π.χ. μετά από προπόνηση.
- Αν το βάρος σου αυξάνετε μεσοπρόθεσμα και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει το ίδιο, τότε ίσως έχετε αυξήσει τη μυϊκή σας μάζα.
- Αν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, τότε η διατροφή σας λειτουργεί - χάνοντας μάζα λίπους.
- Ίδανικά πρέπει να υποστηρίξετε τη διατροφή σας με φυσική δραστηριότητα, ή προπόνηση. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να αυξήσετε το ποσοστό των μυών σας μεσοπρόθεσμα.
- Λίπος σώματος, νερό σώματος και ποσοστό μυϊκής μάζας δεν πρέπει να προστεθούν (ορισμένα στοιχεία μυϊκού ιστού περιέχουν επίσης νερό).

ΆΛΛΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Εγγραφή χρήστη

Είναι δυνατή η εγγραφή έως και 8 χρηστών για μέτρηση μόνο για βάρος (με παπούτσια) και για μέτρηση διάγνωσης (γυμνά πόδια).

Για μια νέα μέτρηση, η ζυγαριά εκχωρεί τη μέτρηση στον χρήστη του οποίου η πιο πρόσφατα αποθηκευμένη μέτρηση βρίσκεται εντός +/- 3 kg

Όταν η μέτρηση είναι πάνω από το αναγνωρίσιμο βάρος, εμφανίζεται ως άγνωστη μέτρηση. Εσείς μπορείτε χρησιμοποιήστε την εφαρμογή να αντιστοιχίσετε το βάρος.

Αποθήκευση των καθορισμένων μετρήσεων στην ζυγαριά

Εάν η εφαρμογή είναι ανοιχτή και υπάρχει ενεργή σύνδεση Bluetooth με την ζυγαριά, οι νέες μετρήσεις αποστέλλονται αμέσως στην εφαρμογή. Σε αυτήν την περίπτωση, οι τιμές δεν αποθηκεύονται στην ζυγαριά.

Αν η εφαρμογή δεν είναι ανοιχτό, οι μετρήσεις που έχουν γίνει πρόσφατα αποθηκεύονται στην ζυγαριά. Συνολικά μπορούν να αποθηκευτούν 20 μετρήσεις στην ζυγαριά. Οι αποθηκευμένες μετρήσεις μεταφέρονται αυτόματα στην εφαρμογή όταν την ανοίξετε και συνδεθείτε.

Ο συγχρονισμός δεδομένων πραγματοποιείται εντός 10 δευτερολέπτων. Είναι δυνατή η αυτόματη μεταφορά δεδομένων όταν η ζυγαριά είναι απενεργοποιημένη.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η ακρίβεια των μετρήσεων και η διάρκεια ζωής της συσκευής εξαρτώνται από τον προσεκτικό χειρισμό της:

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Η μονάδα πρέπει να καθαρίζεται περιστασιακά. Μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά απορρυπαντικά, και μην τη βυθίσετε σε υγρό.
- Διασφαλίστε ότι δεν πάνε υγρά στη ζυγαριά. Ποτέ μην πλένετε το προϊόν κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα στην κλίμακα όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Προστατέψτε τη μονάδα από ισχυρά χτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, υψηλές θερμοκρασίες.
- Μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε υψηλές θερμοκρασίες ή ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία (π.χ. κινητό τηλέφωνο).

ΣΗΜΑΤΑ ΛΑΘΟΣ

«Lo»: Όταν εμφανίζεται «Lo» στην οθόνη LCD, σημαίνει ότι οι μπαταρίες πρέπει να αντικατασταθούν με νέες.

«Err»: υπερφόρτωση. Υπέρβαση της μέγιστης αντοχής των 180kg.

ElectroLand.gr