

LIBRA ķermeņa tauku svari

Lietošanas instrukcija

REF 27088 - 27089

Produttore/Manufacturer/Fabricant/
Fabricante/Fabricante/Producent:
ZHONGSHAN TRANSTEK ELECTRONICS CO., LTD
No.23, Jin'an Road, Minzhong, Zhongshan,
528441, Guangdong, China
Made in China

Importato da / Imported by / Importé par /
Importado por / Importado por / Importowane przez:
Gima S.p.A.

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com



DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Drošības un lietošanas informācija

Brīdinājuma zīmes un simboli ir būtiski, lai nodrošinātu pareizu un drošu šī produkta lietošanu un pasargātu jūs un citus no traumām.

UZMANĪBU

Ķermeņa tauku analizators GBF-835 nodrošina ērtu veidu, kā sekot līdzi savai veselībai.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka šī ierīce ir paredzēta veseliem lietotājiem, kas vecāki par 10 gadiem, pašmērījumiem un ķermeņa sastāva uzraudzībai. Ierīces sniegtā informācija nav paredzēta slimību ārstēšanai, izārstēšanai vai novēršanai. Ja rodas šaubas, konsultējieties ar ārstu.

Šī ierīce ir kontrindicēta sievietēm, kuras ir vai varētu būt grūtnieces. Ierīces ietekme uz augli nav zināma.

Šī ierīce ir kontrindicēta personām, kurām ir implantēta vai nēsājama elektroniska medicīniska ierīce, piemēram, sirds stimulators vai defibrilators.

Ierīce nav paredzēta personām ar akūtām vai hroniskām slimībām vai tām, kas lieto medikamentus, kas ietekmē ūdens līmeni organismā. Šādu lietotāju mērījumu precizitāte nav pārbaudīta. Par konkrētu medicīnisku stāvokli jākonsultējas ar ārstu.

Ražotājs pēc pieprasījuma var sniegt shēmas, komponentu sarakstu u.c. informāciju.

BRĪDINĀJUMS: Ierīces modificēšana nav atļauta. Tas var izraisīt paaugstinātus elektromagnētiskos starojumus vai samazinātu GBF-835 imunitāti.

Lūdzu, lietojiet ierīci saskaņā ar lietošanas instrukciju. Nepareiza lietošana var izraisīt elektriskās strāvas triecienu, apdegumus, ugunsgrēku un citus neparedzētus riskus.

Lūdzu, lietojiet un glabājiet ierīci tikai lietošanas instrukcijā norādītajos apstākļos. Neizlieciet ierīci ekstremālām temperatūrām, tiešai saules gaismai, mitrumam vai korozīvai videi.

Neliecieties uz svariem ar mitrām kājām vai ķermeni, īpaši pēc peldes vai dušas, lai izvairītos no paslīdēšanas. Turiet ierīci bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā, jo sīku detaļu ieelpošana vai norīšana var būt bīstama vai pat letāla.

Nelietojiet ierīci pēc tās kalpošanas laika beigām, jo nolieciet vai atbrīvojušies sensori un elektrodi var samazināt precizitāti vai radīt citas problēmas.

Ja jums ir alerģija pret nerūsējošo tēraudu, izvairieties no saskares ar ierīces elektrodiem.

Lietotājs ir paredzēts kā ierīces operators – var veikt mērījumus, uzlādēt akumulatoru un uzturēt ierīci un tās piederumus atbilstoši lietošanas instrukcijai.

LIETOŠANAS NORĀDES

Ķermeņa tauku analizators mēra ķermeņa svaru un izmanto bioelektriskās impedances analīzes (BIA) tehnoloģiju, lai aprēķinātu ķermeņa tauku procentu, kopējo ūdens daudzumu, kaulu masu un muskuļu masu veseliem bērniem vecumā no 10 līdz 17 gadiem un veseliem pieaugušajiem. Ierīce paredzēta lietošanai tikai mājās apstākļos.

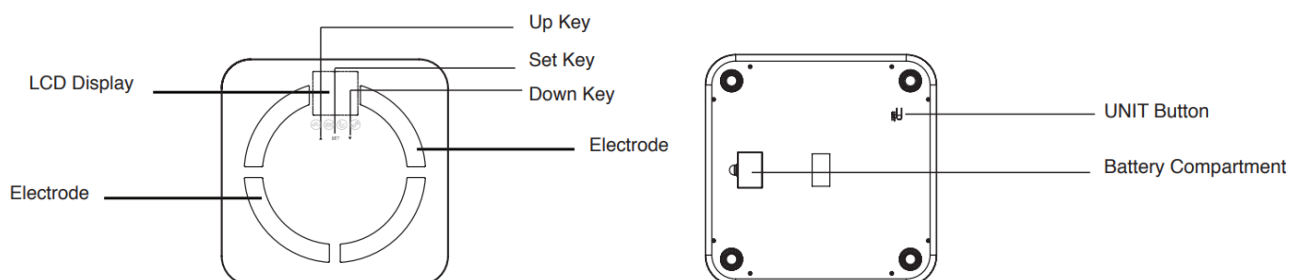
Padomi

- Lai nodrošinātu mērījumu precizitāti, lūdzu, ievērojiet tālāk sniegtos norādījumus, uzsākot mērījumu.
- Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas. Mīksta virsma, piemēram, paklājs, var ietekmēt svaru darbību.
- Kāpiet uz platformas ar basām kājām. Stāviet nekustīgi un uzturiet pilnu kontaktu ar elektrodiem, līdz mērījums ir pabeigts.
- Sāciet mērījumu vismaz divas stundas pēc pamošanās vai ēšanas.
- Izvairieties no mērījuma veikšanas tūlīt pēc intensīvas fiziskas slodzes, saunas vai vannas, alkohola lietošanas vai ēšanas.
- Vienmēr veiciet mērījumu vienā un tajā pašā dienas laikā, uz tiem pašiem svariem, kas novietoti uz vienas un tās pašas līdzenas, cietas virsmas.
- Lai sasniegtu maksimālu precizitāti un atkārtojamību, ieteicams izmantot ierīci vienā un tajā pašā dienas laikā un tajā pašā vietā.

- Pēdu ādas stāvoklis var ietekmēt rādījumus. Dabiskā novecošana vai fiziskās aktivitātes var padarīt šo ādu cietāku. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, veiciet mērījumu ar tīrām, nedaudz mitrām pēdām. Ja rodas problēmas ar ierīces darbību, sazinieties ar klientu apkalpošanas dienestu.
- Ķermeņa tauku procentu aprēķinu var ietekmēt ūdens daudzums organismā; to var mainīt dehidratācija vai pārmērīga hidratācija, kas saistīta ar alkohola lietošanu, menstruācijām, slimībām, intensīvu fizisko slodzi u.c. faktoriem.

PĀRSKATS

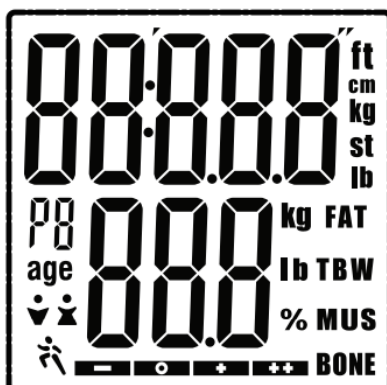
Ierīces sastāvdaļas



Saraksts

1. Stikla ķermeņa tauku analizators GBF-835
2. Divas CR2032 baterijas (katra 3 V)
3. Lietošanas instrukcija

LCD displejs



Saīsinājums	Nozīme (latviski)	Simbols	Apraksts (latviski)
FAT	Ķermeņa tauku analīzes rezultāts		Vīrietis
TBW	Kopējā ķermeņa ūdens analīzes rezultāts		Vīrietis sportists
MUS	Muskuļu masas analīzes rezultāts		Sieviete
BONE	Kaulu masas analīzes rezultāts		Sieviete sportiste
st lb	Svars (mērvienība "Stone")		Nepietiekams tauku daudzums
lb	Svars (mērvienība "Pounds")		Veselīgs

kg	Kilogrami		Liekais svars
%	Procenti		Aptaukojies
ft	Pēda (garuma mērvienība)	P8	Lietotāja ID (no P1 līdz P8)
cm	Centimetrs	age	Vecums

SĀKOTNĒJĀ IESLĒGŠANA

Vispārīgie norādījumi

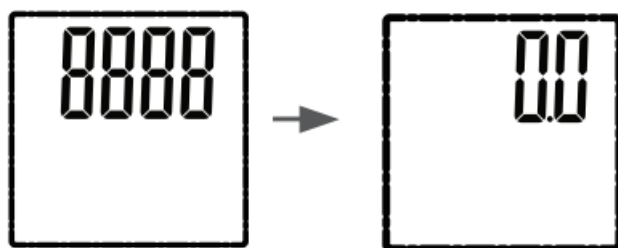
Ķermeņa tauku analizators GBF-835 izmanto BIA (bioelektriskās impedances analīzes) tehnoloģiju. Caur cilvēka ķermeni plūst neliels, ļoti vājš elektriskās strāvas impulss, lai noteiktu bioimpedanci un aprēķinātu ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu un kaulu masas rādītājus. Elektriskā strāva ir tik maza, ka to parasti nejūt.

Šī BIA tehnoloģija ir droša, nekaitīga, neinvazīva un netoksiska. Tā nodrošina vienkāršu lietošanu un sniedz plašu informācijas apjomu.

Minētā strāva ir mazāka par 0,5 mA. Tomēr jāņem vērā, ka personām ar implantētu vai nēsājamu medicīnisku elektronisku ierīci, piemēram, sirds stimulatoru, šī ierīce nav piemērota lietošanai. Ierīce paredzēta veseliem bērniem vecumā no 10 līdz 17 gadiem un veseliem pieaugušajiem.

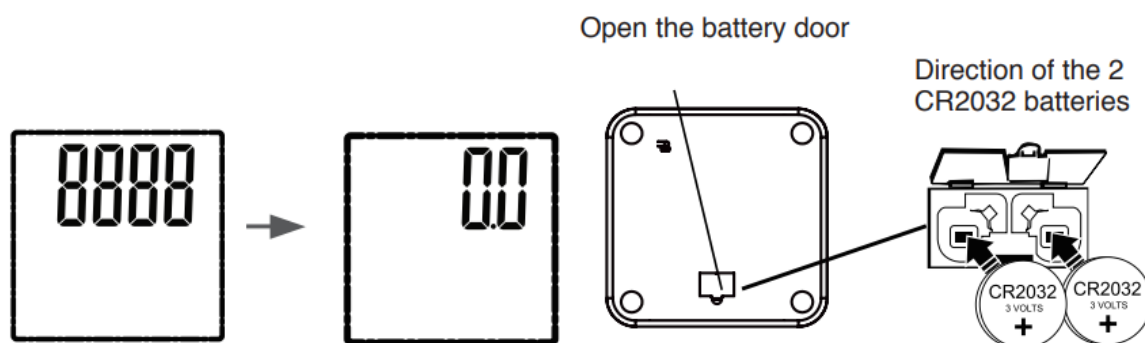
Izņemiet izolācijas lentu

- Atveriet bateriju vāciņu svaru aizmugurē.
- Jaunās baterijas jau ir ievietotas nodalījumā ar pareizu polaritāti. Pirms pirmās lietošanas vienkārši izņemiet plastmasas izolācijas lentu, pavelkot to norādītajā virzienā.
- Aizveriet bateriju vāciņu un pagaidiet, līdz LCD ekrānā parādās cipari "0.0".



Nomainiet baterijas

- Atveriet bateriju vāciņu svaru aizmugurē.
- Ievietojiet baterijas (2 × CR2032) bateriju nodalījumā, ievērojot polaritātes atzīmes, kas norādītas nodalījuma iekšpusē.
 - LCD ekrānā parādīsies cipari 8888.
- Aizveriet bateriju vāciņu un pagaidiet, līdz LCD ekrānā parādās cipari "0.0".

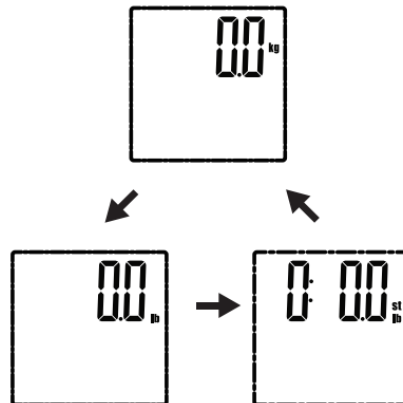


UZMANĪBU

- Kad ekrānā parādās simbols “Lo”, ierīce drīzumā izslēgsies. Nomainiet abas baterijas pret jaunām vienlaikus. Nelietojiet kopā vecas un jaunas baterijas.
- Izlietotās baterijas ir bīstamie atkritumi. Neizmetiet tās kopā ar sadzīves atkritumiem. Lūdzu, ievērojiet vietējos noteikumus un pārstrādes norādījumus par izlieto to bateriju un nolietotās ierīces utilizāciju.
- Ja plānojat nelietot ierīci ilgāku laiku, ieteicams izņemt baterijas pirms uzglabāšanas.
- Uzglabājiet mikro baterijas droši, lai bērni tās nevarētu norīt.

Izvēlieties mērvienību

Kad baterijas ir pareizi ievietotas, nospiediet pogu “UNIT” svaru aizmugurē, lai izvēlētos mērvienību. Noklusējuma mērvienība ir “kg”. Nospiežot pogu “UNIT”, varat izvēlēties starp kilogramiem, mārciņām un “stone” mērvienību.



UZMANĪBU

Pēc mērvienības izvēles novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas. Pagaidiet dažas sekundes, un pēc tam varat sākt mērīšanu saskaņā ar tālāk aprakstīto procedūru. Ja svari svēršanas režīmā netiek izmantoti, tie pēc dažām sekundēm automātiski izslēgsies.

Svara inicializēšana

1. Nospiediet platformas centru un noņemiet kāju.
2. Ekrānā parādīsies “0.0”.



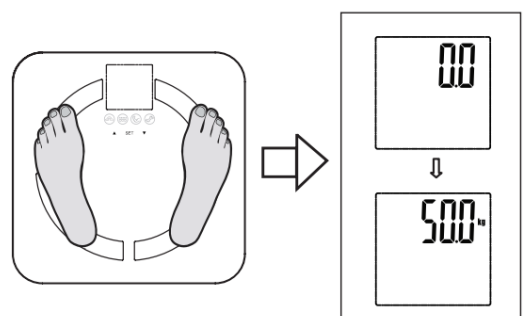
3. Svari izslēgsies un būs gatavi lietošanai.
Šī inicializēšanas procedūra jāatkārto katru reizi, kad svari tiek pārvietoti. Citos gadījumos varat uzreiz uzkāpt uz svariem.

Tikai svara mērīšanas režīms

Ķermeņa tauku analizatoru var izmantot kā parastus svarus tikai svara noteikšanai. Nekādi īpaši iestatījumi nav nepieciešami.

Kad svari ir inicializēti, kā aprakstīts iepriekš, vienkārši uzkāpiet uz platformas, lai izmērītu savu pašreizējo svaru.

1. Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas. Paklāji vai nelīdzenas grīdas var ietekmēt mērījuma precizitāti.
2. Kāpiet uz platformas un stāviet nekustīgi, kamēr svari aprēķina jūsu svaru.
3. Ekrānā tiks parādīta jūsu svara vērtība.
4. Pēc dažām sekundēm svari automātiski izslēgsies.



Profila iestatīšana

Ķermeņa tauku analizators GBF-835 atbalsta vairāku lietotāju profilu izveidi (līdz astoņiem lietotājiem). Izpildiet tālāk norādītās darbības, lai piešķirtu lietotāja ID un iestatītu savu profilu, tostarp dzimumu, augumu un vecumu.

1. Lietotāja ID piešķiršana

- Kad baterijas ir pareizi ievietotas un svāri ir izslēgti, nospiediet taustiņu “SET”, lai atvērtu iestatījumu režīmu.
- Sistēma vispirms pieprasīs izvēlēties lietotāja ID. Kā parādīts zemāk, mirgo “P1”. Lietotājs var izmantot funkciju taustiņus ▲ vai ▼, lai izvēlētos lietotāja ID no P1 līdz P8.
- Nospiediet taustiņu “SET”, lai apstiprinātu izvēlēto lietotāja ID.



2. Dzimuma iestatīšana

- Pēc lietotāja ID apstiprināšanas sistēma automātiski pāries uz dzimuma iestatīšanu.
- Kā parādīts zemāk, mirgo ♀ ikona. Lietotājs var nospiegt funkciju taustiņu ▲ vai ▼, lai izvēlētos dzimumu (vīrietis / sieviete / vīrietis sportists / sieviete sportiste).
- Nospiediet “SET”, lai apstiprinātu dzimumu.

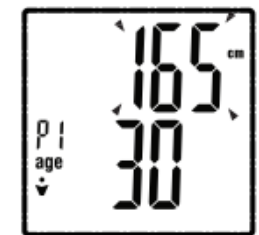
Sportista režīms:

Par sportistu tiek uzskatīts cilvēks, kurš veic vismaz 10 stundas aerobo aktivitāšu nedēļā un kura miera sirdsdarbības ātrums ir ap 60 sitieniem minūtē. Šādām personām jāizvēlas “Sportista režīms”, lai iegūtu visprecīzākos mērījumu rezultātus. Ierīce nav kalibrēta profesionāliem sportistiem vai kultūristiem.



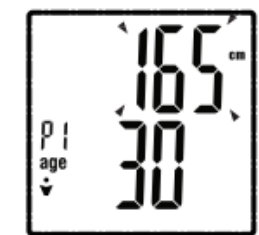
3. Auguma iestatīšana

- Pēc dzimuma apstiprināšanas sistēma automātiski pāries uz auguma iestatīšanu.
- Kā parādīts zemāk, mirgo cipari “165”. Lietotājs var nospiegt funkciju taustiņu ▲ vai ▼, lai palielinātu vai samazinātu skaitli.
- Varat nospiegt un turēt funkciju taustiņu ▲ vai ▼, lai ātrāk mainītu vērtību.
- Nospiediet “SET”, lai apstiprinātu augumu.



4. Vecuma iestatīšana

- Pēc auguma apstiprināšanas sistēma automātiski pāries uz vecuma iestatīšanu.
- Kā parādīts zemāk, mirgo cipari “30”. Lietotājs var nospiegt funkciju taustiņu ▲ vai ▼, lai palielinātu vai samazinātu skaitli.
- Varat nospiegt un turēt funkciju taustiņu ▲ vai ▼, lai ātrāk mainītu vērtību.
- Nospiediet “SET”, lai apstiprinātu vecumu.



5. Pēc vecuma apstiprināšanas LCD ekrānā parādīsies “0.0”, un varat sākt mērījumu.

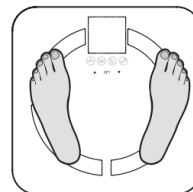
6. Atkārtojiet procedūru nākamajam lietotājam vai, ja nepieciešams, mainiet lietotāja datus. Piezīme: Lai atjauninātu vai pārrakstītu saglabātos datus, izpildiet to pašu procedūru, veicot nepieciešamās izmaiņas.

SĀC MĒRIJUMUS

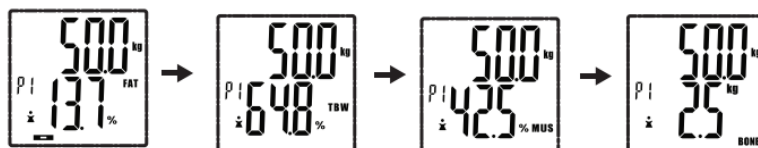
Pirmais mērījums

- Novietojiet svarus uz stabilas, līdzenas virsmas.
- Nospiediet taustiņu “SET”.
- Kamēr mirgo pēdējā mērījuma lietotāja numurs, izvēlieties savu lietotāja numuru, izmantojot taustiņus ▲ vai ▼. Pēc 3 sekundēm izvēlētais numurs tiks saglabāts, un svāri parādīs nulles rādījumu. (Piezīme: ja lietotāja numurs mirgo un nospiežat taustiņu “SET” vēlreiz, tiks atvērts iestatīšanas režīms. Pēc visu iestatījumu pabeigšanas tiks parādīts nulles rādījums.)

- solis:** Kāpiet uz platformas ar basām kājām, kad LCD ekrānā parādās “0.0”.
- solis:** Stāviet nekustīgi – svars tiks automātiski fiksēts un ekrānā parādīsies mērvienība. Uzturiet pilnu pēdu kontaktu ar elektrodiem, līdz LCD ekrānā parstāj kustēties simbols “0”.



- solis:** Ekrānā vispirms tiks parādīts jūsu svars, kam sekos ķermeņa tauku, kopējā ķermeņa ūdens, muskuļu masas un kaulu masas rādījumi. Dati tiks attēloti trīs reizes, pēc tam svāri automātiski izslēgsies.



- Kad tiek rādīts ķermeņa tauku procentuālais daudzums, LCD ekrānā parādīsies arī simbols, kas norāda jūsu vispārējo ķermeņa tauku līmeni: no nepietiekama līdz aptaukošanās.

Nepietiekams

tauku daudzums Veselīgs Liekais svars Aptaukojies

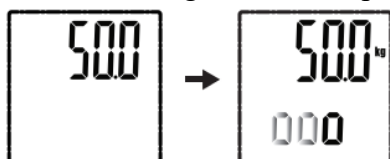


- Ja analīzi neizdodas pabeigt, LCD ekrānā tiks parādīti tikai svara dati. (Risinājumus skatiet sadaļā “Problēmu novēršana”).

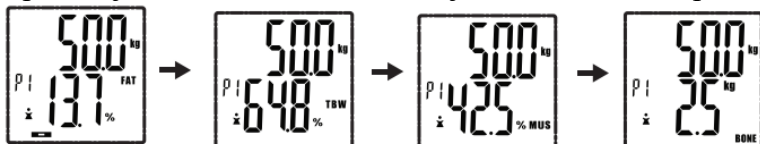
Ikdienas mērījums

Pateicoties oriģinālajai SENSE ON patentētajai tehnoloģijai, GBF-835 automātiski ieslēdzas, kad uzkāpjat uz platformas ar basām kājām.

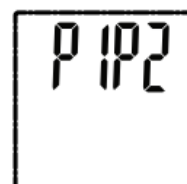
Stāviet nekustīgi un uzturiet pilnu kontaktu ar elektrodiem, līdz LCD ekrānā parstāj kustēties simbols “o”.



Pamatojoties uz analīzes rezultātiem, sistēma automātiski noteiks iespējamo lietotāja ID ar vislīdzīgākajiem iepriekšējiem datiem. Pēc tam mērījumu rezultāti tiks parādīti secīgi trīs reizes.



Ja sistēma konstatē divus vai vairāk lietotājus ar līdzīgiem vēsturiskajiem datiem, tā paziņos jums izvēlēties, piemēram, starp P1 un P2. Nospiediet taustiņu ▲, lai izvēlētos P1, vai taustiņu ▼, lai izvēlētos P2. Pēc izvēles mērījumu rezultāti tiks piešķirti izvēlētajam lietotāja ID un parādīti trīs reizes, pēc tam svāri automātiski izslēgsies. Ja lietotāja ID netiek izvēlēts, ekrānā tas tiks parādīts uz dažām sekundēm un pēc tam ierīce izslēgsies.



PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Kļūdu paziņojumi

Situācija	Kļūdas apraksts	Risinājums
	Pārslogojums. Ierīce izslēgsies.	Pārtrauciet svaru lietošanu mērīšanai.
	Zems bateriju līmenis. Ierīce izslēgsies pēc četrām sekundēm.	Nomainiet abas CR2032 baterijas vienlaikus. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās baterijas.

Mērīšanas laikā...

Problēma	Iemesls	Risinājums
Nenormāli mērījumu rezultāti: pārāk augsti, pārāk zemi vai liela atšķirība starp diviem pēdējiem mērījumiem.	Nepareiza stāja.	Kāpiet uz platformas ar basām kājām un stāviet nekustīgi.
	Ierīce novietota uz mīkstas virsmas (piemēram, paklāja) vai nelīdzenas grīdas.	Novietojiet ierīci uz līdzenas, cietas virsmas.
	Pēdas ir pārāk sausas.	Noslaukiet pēdas ar mitru drānu, lai tās būtu nedaudz mitras pirms mērījuma sākuma.
Ekrānā nav attēlojuma, kad ierīce tiek ieslēgta.	Baterijas nav ievietotas.	Ievietojiet baterijas (skatiet sadaļu “Bateriju nomaiņa”).
	Nolietotas baterijas.	Nomainiet abas CR2032 baterijas vienlaikus. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās baterijas.
Nevar veikt ķermeņa tauku, kopējā ķermeņa ūdens, muskuļu un kaulu masas analīzi.	Mērījuma laikā uz kājām ir zeķes vai apavi.	Veiciet mērījumu ar basām kājām un uzturiet pilnu kontaktu ar elektrodiem.
	Sistēma nevar noteikt iespējamo lietotāja ID ar līdzīgiem datiem.	Piešķiriet lietotāja ID, sekojot norādījumiem sadaļā “Profila iestatīšana”.
	Lietotājs nav izvēlējies lietotāja ID no sistēmas piedāvātajiem.	Piešķiriet lietotāja ID, sekojot norādījumiem sadaļā “Profila iestatīšana”.
Ierīce izslēdzas.	Zems bateriju līmenis.	Nomainiet abas CR2032 baterijas vienlaikus. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās baterijas.

SPECIFIKĀCIJAS

Produkta nosaukums	Stikla ķermeņa tauku analizators
Izmēri	310 × 310 × 18,8 mm (aptuveni)
Neto svars	Aptuveni 1,9 kg (bez baterijām)
Displejs	Digitālais LCD
Mērvienības	Kilograms / Mārciņa / Stone
Mērījumu diapazons	5 kg līdz 150 kg / 0 st : 11 lb līdz 23 st : 8 lb / 11 lb līdz 330,7 lb
Dalījums	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Precizitāte	50 kg ±0,3 kg; 100 kg ±0,4 kg; 150 kg ±0,5 kg
Darbības vide	Temperatūra: 5°C līdz 40°C
Relatīvais mitrums (darbības laikā)	≤90% RH
Atmosfēras spiediens (darbības laikā)	86 kPa līdz 106 kPa

Uzglabāšanas vide	Temperatūra: -20°C līdz 60°C
Relatīvais mitrums (uzglabāšanā)	≤90% RH
Atmosfēras spiediens (uzglabāšanā)	50 kPa līdz 106 kPa
Barošanas avots	6 V (2× CR2032 baterijas)
Ieslēgšanas metode	SENSE ON tehnoloģija
Automātiskā izslēgšanās	Aptuveni pēc 10 sekundēm, ja nav darbības
Piederumi	1. 2× CR2032 baterijas 2. Lietošanas instrukcija
Darbības režīms	Nepārtraukta darbība

Par šī produkta precizitāti

- Šis produkts pirms piegādes tiek rūpīgi pārbaudīts, un tā precizitāti garantē ražotājs.
- Šī ierīce ir paredzēta ķermeņa tauku analīzei un svara mērīšanai, nevis preču svara noteikšanai komerciālos darījumos.

Apkope

Veicot ierīces apkopi, ievērojiet šādus ieteikumus:

- LIETOJIET sausu, mīkstu drānu putekļu notīrīšanai.
- LIETOJIET viegli samitrinātu mīkstu drānu netīrumu notīrīšanai, pēc tam noslaukiet ierīci sausu.
- NEMAZGĀJIET un NEIEGREMĒJIET ierīci ūdenī.
- NELIETOJIET ķīmiskus vai abrazīvus līdzekļus.
- NEDISASSEMBLĒJIET ierīci – problēmu gadījumā sazinieties ar Gima pārstāvniecību (skat. sadaļu “Garantija”).

PIELIKUMS

Veselības padomi – par ķermeņa taukiem

Cilvēka ķermenis sastāv, cita starpā, arī no noteikta procenta tauku. Ķermeņa tauki ir būtiski veselīga un pilnvērtīga organisma darbībai – tie aizsargā iekšējos orgānus, palīdz uzturēt ķermeņa temperatūru, uzglabā vitamīnus un palīdz organismam izdzīvot pārtikas trūkuma gadījumā. Tomēr gan pārmērīgs, gan pārāk zems ķermeņa tauku daudzums var kaitēt veselībai. Vien ar skatienu spogulī bieži vien nav iespējams precīzi noteikt, cik daudz tauku ir organismā.

Tāpēc ir svarīgi mērīt un kontrolēt ķermeņa tauku procentu. Šis rādītājs sniedz daudz precīzāku priekšstatu par fizisko formu nekā svars vien. Svara samazināšanās var notikt uz muskuļu masas rēķina, nevis tauku, un cilvēkam var būt augsts tauku procents pat tad, ja svāri rāda “normālu svaru”.

Zemāk redzamā tabula ir paredzēta kā orientējoša vadlīnija:

Ķermeņa tauku proporcija (vienība – %)

Vecums	Sievietes				Vīrieši			
	Nepietiekams tauku daudzums	Veselīgs	Liekais tauku daudzums	Aptaukošanās	Nepietiekams tauku daudzums	Veselīgs	Liekais tauku daudzums	Aptaukošanās
< 39 g.	< 21	21,1 – 33	33,1 – 39	> 39	< 8	8,1 – 20	20,1 – 25	> 25
40 – 59 g.	< 23	23,1 – 34	34,1 – 40	> 40	< 11	11,1 – 22	22,1 – 28	> 28
> 59 g.	< 24	24,1 – 36	36,1 – 42	> 42	< 13	13,1 – 25	25,1 – 30	> 30

Veselības padomi – par ķermeņa ūdeni

Ūdens ir vissvarīgākā ķermeņa masas sastāvdaļa. Tas veido vairāk nekā pusi no kopējā ķermeņa svara un gandrīz divas trešdaļas no beztauku ķermeņa masas (galvenokārt muskuļi). Ūdens organismā veic vairākas būtiskas funkcijas:

Visas ķermeņa šūnas – ādā, dziedzeros, muskuļos, smadzenēs un citur – var darboties pareizi tikai tad, ja tām ir pietiekams ūdens daudzums. Ūdens arī palīdz uzturēt normālu ķermeņa temperatūru, īpaši caur svīšanas procesu.

Pat ja svars un tauku daudzums šķiet “normāls”, nepietiekams ķermeņa ūdens līmenis var negatīvi ietekmēt veselību.

Zemāk redzamā tabula sniedz orientējošu vadlīniju:

Kermeņa ūdens proporcija (vienība – %)

Vecums	Sievietes			Vīrieši		
	Zems līmenis	Normāls līmenis	Augsts līmenis	Zems līmenis	Normāls līmenis	Augsts līmenis
10–15 g.	< 57	57,1 – 67	> 67	< 58	58,1 – 72	> 72
16–30 g.	< 47	47,1 – 57	> 57	< 53	53,1 – 67	> 67
31–60 g.	< 42	42,1 – 52	> 52	< 47	47,1 – 61	> 61
61–80 g.	< 37	37,1 – 47	> 47	< 42	42,1 – 56	> 56

Veselības padomi – par muskuļu masu

Saskaņā ar Amerikas Sporta medicīnas koledžas (ACSM) datiem, beztauku muskuļu masa dzīves laikā var samazināties gandrīz par 50 % — no 20 līdz 90 gadu vecumam. Ja muskuļus neuztur ar aktivitātēm, to apjoms samazinās, bet tauku daudzums palielinās. Ir svarīgi zināt arī savu muskuļu masas procentu svara samazināšanas laikā, jo miera stāvoklī organisms sadedzina aptuveni 110 papildu kalorijas uz katru iegūto muskuļu kilogramu.

Muskuļu masas palielināšanās sniedz šādus ieguvumus:

- Palīdz palēnināt spēka, kaulu blīvuma un muskuļu masas zudumu novecošanās laikā.
- Veicina locītavu elastību.
- Palīdz efektīvāk samazināt svaru, ja apvienota ar veselīgu uzturu.

Zemāk redzamā tabula sniedz orientējošu vadlīniju:

Muskuļu masas īpatsvars (%)

	Sievietes	Vīrieši
Veselības līmenis	> 34	> 40

Veselības padomi – par kaulu masu

Regulāras fiziskās aktivitātes un sabalansēts uzturs palīdz uzturēt veselus kaulus. Tāpat kā muskuļi, arī kauli ir dzīvi audi, kas reaģē uz slodzi, kļūstot stiprāki. Lielākajai daļai cilvēku kaulu masa sasniedz maksimumu aptuveni trīsdesmit gadu vecumā, pēc tam tā pakāpeniski sāk samazināties. Regulāra vingrošana palīdz palēnināt šo procesu.

Kalcijs un D vitamīns (piemēram, piena produktos, zaļajos lapu dārzeņos un zivīs) veicina kaulu veselību. Šīs ierīces sniegtie kaulu masas rādījumi ir aptuveni kaulu daudzuma novērtējums organismā. Personām ar osteoporozi vai zemu kaulu blīvumu rezultāti var nebūt precīzi. Ja jums ir bažas par kaulu veselību, konsultējieties ar ārstu.

Kaulu masas diapazons: ≤ 10,0 kg

EMC norādījumi

1. Medicīniskajai elektriskajai iekārtai (MEDICAL ELECTRICAL EQUIPMENT) nepieciešami īpaši piesardzības pasākumi attiecībā uz elektromagnētisko saderību (EMC), un tā jāuzstāda un jālieto saskaņā ar EMC informāciju, kas sniegta pievienotajos dokumentos.
2. Bezvadu sakaru ierīces – piemēram, Wi-Fi tīkla ierīces, mobilie tālruni, bezvadu telefoni un to bāzes stacijas, rādīs – var ietekmēt šīs ierīces darbību. Tās jānovieto vismaz 3,3 m attālumā no ierīces. *(Piezīme: saskaņā ar IEC 60601-1-2:2007 6. tabulu, mobilajam tālrunim ar maksimālo jaudu 2 W ir nepieciešams 3,3 m attālums, lai saglabātu imunitātes līmeni 3 V/m.)*

Utilizācija

Šo produktu nedrīkst izmest kopā ar sadzīves atkritumiem. Lietotājam tas jānodod elektrisko un elektronisko iekārtu pārstrādes punktā saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

GIMA garantijas noteikumi

Tiek piemērota Gima standarta 12 mēnešu B2B garantija.