

# Saturn<sup>®</sup>

*ST-PS1240*

**ELECTRONIC PERSONAL  
DIAGNOSTICS SCALES 6 IN 1**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ НАПОЛЬНЫЕ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВЕСЫ 6 В 1**

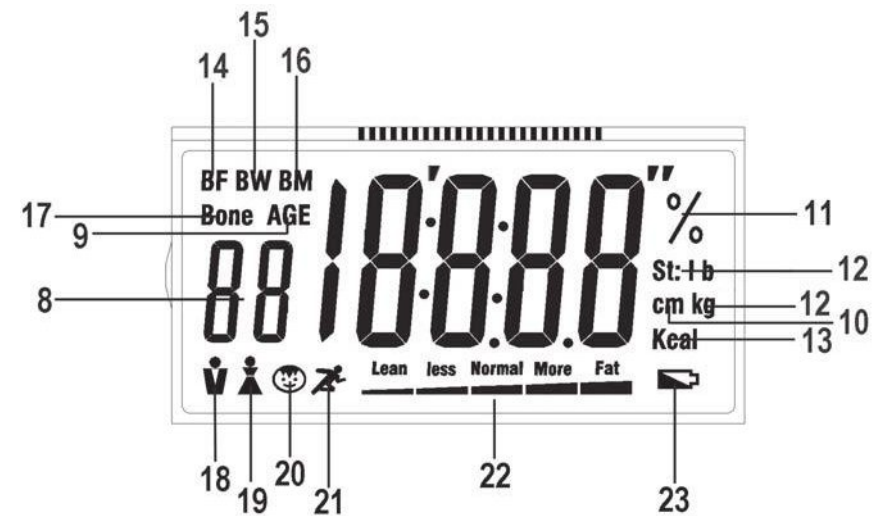
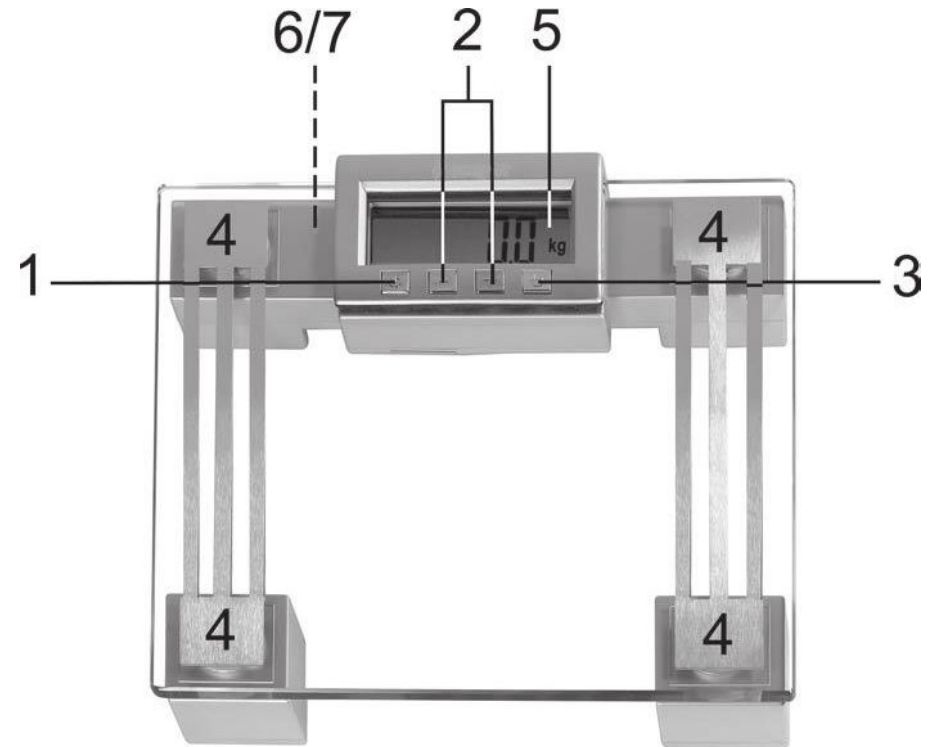
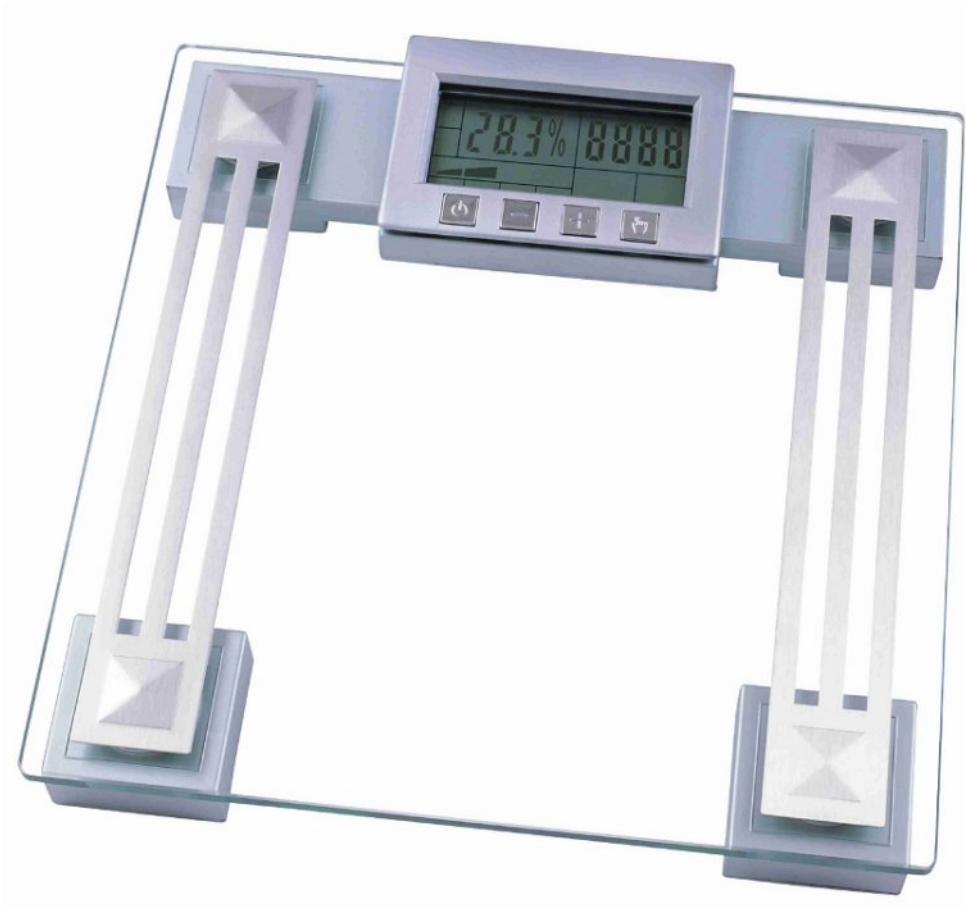
**ЕЛЕКТРОННІ НАПОЛЬНІ ДІАГНОС-  
ТИЧНІ ВАГИ 6 В 1**

GB

Electronic Personal Diagnostics Scales 6 in 1

Dear Buyer!

We congratulate you on having bought the device under trade name «Saturn». We are sure that our devices will become faithful and reliable assistance in your housekeeping.



## General Safety Instructions

- Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.
- The appliance is designed exclusively for private use and for the envisaged purpose. This appliance is not fit for commercial use. Do not use it outdoors (except if it is designed to be used outdoors). Keep it away from sources of heat, direct sunlight, humidity (never dip it into any liquid) and sharp edges. Do not use the appliance with wet hands.
- Do not try to repair the appliance on your own. Always contact an authorized technician.
- Pay careful attention to the following “Special Safety Instructions“.

## Special safety notes

- The body fat scales are not suitable for the following people:
  - Children under the age of 6 years
  - Individuals with symptoms of fever, oedemas or osteoporosis
  - People undergoing dialysis treatment
  - Those taking cardiovascular medication
  - Pregnant women
- The device can bear a maximum body weight of 150 kg (330,7 lb.)! A larger weight can damage the device!
- Protect your children and keep any packaging parts (plastic bags, cardboard box, styropor, etc.) out of their reach.

## Overview of the Components

1. On/off switch
2. +/- Selection arrow keys
3. Storage button for personal values
4. Contact surfaces
5. Display

## Rear side

6. Battery Compartment
7. Unit switch – kg, lb., St: (lb.)

## Display

8. Memory location
9. Age (AGE)
10. Body size in cm
11. Percentage – body fat /body water / muscle mass
12. Bone/body mass kg, St: lb.
13. Calorie requirement (kcal)
14. Body fat display BF
15. Body water display BW
16. Indication of muscle mass BM

17. Indication of bone mass

18. Male

19. Female

20. Child

21. Symbol 'Athlete'

22. Bar line display

23. Battery symbol

#### Notes on Handling Batteries

- Keep batteries away from children. They are not a toy!
- Never throw batteries into a fire or immerse in water.
- When inserting a battery, ensure the correct polarity.
- Do not open the batteries by force.
- Avoid contact with metallic objects. (Rings, nails, screws et cetera.) There is a danger of short-circuiting!
- As a result of a short-circuit batteries may heat up considerably or even catch fire. This may result in burns.
- For your own safety the battery poles should be covered with adhesive strips during transport.
- If a battery leaks do not rub the liquid into your eyes or mucous membranes. If hands come into contact with the liquid they should be washed thoroughly and eyes rinsed out with clear water; if symptoms persist please consult a doctor.

- Used batteries should not be disposed of in the normal domestic waste. Please return old batteries to an appropriate connection point.

Germany:

- As a consumer you are required by law to return used (rechargeable) batteries.
- You can return your old (rechargeable)

batteries free of charge where they were bought, as well as at the local public collection points in your town.

The following symbols are to be found on (rechargeable) batteries containing harmful substances:




Pb = contains lead

Cd = contains cadmium

Hg = contains mercury

Li = contains lithium

#### Batteries

The batteries are two long-life lithium cells. If the letters ”  “ appear in the display this means that the batteries need replacing as follows:

Open the cover of the battery compartment on the rear side of the scales.

- Replace the batteries with two cells of type “CR 2032”. Please ensure the correct polarity (see floor of battery compartment or printed symbol on the exterior).

- Close the lid of the battery compartment.
- Do not use different battery types or used and new batteries at the same time.

Note: Do not dispose of batteries in the domestic waste. Please return used batteries to the relevant collection points or the shop where they were bought. Never throw batteries into a fire.

#### Battery Compartment (on the back of the scales)

The two batteries in the battery compartment were secured in place for transport with a foil. This prolongs the life of the batteries.

Please remove this foil to prepare the scales for initial use.

#### Information for body fat measurement

People who use a heart pacemaker or another type of medical implant with electronic components are advised not to use these scales, as otherwise the performance of the implant may be impaired or endangered.

The device functions correctly if your feet are bare and dry and if you are in standing position.

The basic principle of these scales is measurement of the electrical impedance of the body. The scales send a weak, imperceptible electrical signal through your body in order to determine the current values. Under normal circumstances the signal is completely harmless! Nevertheless you should read our special safety instructions! The measurement is known as "biometric impedance analysis" (BIA), a factor which is associated with the body fat and body water ratio and which is subject to other biological aspects (age, sex, height).

There are heavy people with a well-balanced relation between fat and muscular mass and there are apparently slender people with substantially higher body fat values. Fat is a factor that contributes to burdening the body and, in particular, the circulatory system. The checks of both values (fat and weight) are hence a basic prerequisite for health and fitness.

#### Body Fat

Body fat is an important part of the body.

Fat plays an important role in your body ranging from the protection of joints with its reserve of vitamins to the regulation of the body temperature. The goal is not to reduce drastically the quantity of fat in your body, but to reach and maintain a balanced relation between the muscular mass and the fat mass.

#### The significance of water for our health

The human organism consists of approximately 55-60% water, with this quantity varying according to age and sex. Water has a number of tasks to fulfill in the body: It is a building block of our cells. This means that all cells in the body, whether these are skin, gland, muscle, brain or other cells, can only function if they receive enough water.

It is a solvent for important substances in our organism.

It is a means of transport for nutrients, the body's own substances and metabolic products. Please see the table of guideline values for the reference value for your fitness profile. It shows that there is a relation between the body fat values and your age and sex. Always bear in mind that, as in the case of the water balance in your body, also the share of fat is subject to great variations. Therefore, weigh yourself always at the same hour of the day to obtain a comparable value. The results of the analysis of the body fat and body water ratio are only reference values. They are not recommended for use for medical purposes. You should always consult your doctor if you have any questions about medical treatment or a diet to achieve your normal weight

Memory	Sex	Height	Age (AGE)
01	Male	170 cm (5` 7.0" ft. (feet))	30

Memory locations:	16
Height setting:	from 80 to 240 cm (2*7.5" - 7* 10.5" ft.
Age:	from 6 to 100 years
Minimum weight:	2.0 kg
Maximum weight:	150 kg (330,7lb. / 23,62 St:)

Weight measurement ace: 100 g steps  
 Body fat gradation: 0.1%  
 Body fat measurement range: 1,0%- 60,0%  
 Body water measurement range: 20,0%-75,0%  
 Muscle mass measuring range: 10,0%-50,0%

Guidelines - body fat percentage

Age (years)	Women				Men			
	Under-weight	Normal	Slightly over-weight	Over-weight	Under-weight	Normal	Slightly over-weight	Over-weight
6-11	11-13%	14-23%	24-27%	>27%	9-11%	11-20%	21-24%	>24%
12-15	12-15%	16-24%	24-29%	>29%	7-9%	10-19%	20-23%	>23%
16-39	17-20%	21-28%	29-33%	>33%	10-12%	13-20%	21-25%	>25%
40-60	20-24%	24-32%	33-37%	>37%	13-15%	16-23%	24-29%	>29%
over 60	21-24%	25-35%	36-40%	>40%	15-17%	18-26%	27-31%	>31%

Age (years)	Women			Men		
	under-weight / thin	normal	over-weight/ fat	under-weight/ thin	normal	overweight/ fat
Athlete 16-50	< 13%	14-26%	>26%	<3%	4-17%	>17%

Guideline for the body water, muscle and bone shares as percentages of the body mass and the calorie requirements to cover the daily requirement:

Example for the calculation of the bone percentage:

A man weighs 70 kg and is 35 years old.

The determined bone mass is

12.6 kg ( $12.6 \times 100 / 70 = 18\%$ ).

Age (years)	Women				Men			
	Normal values				Normal values			
	Water	Muscles	Bones	Calories (kcal)	Water	Muscles	Bones	Calories (kcal)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1500-2000	56-67%	25-36%	15-19%	1600-2200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2000-2400	58-69%	32-44%	15-19%	2200-2700

16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2000	55-65%	38-44%	16-20%	2300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1800	50-60%	36-42%	16-20%	2100
over 60	40-55%	29-35%	14-18%	1600	45-60%	34-40%	15-19%	1800
Athlete 16-50	52-64%	34-41%	15-19%	2600	58-70%	41-48%	16-20%	3000


Attention: Owing to great variations in the level of body fat it is difficult to obtain a reference value. On average for adult men the best time for the measurement is between 6 and 8 o'clock p.m. because the level of body fat is very constant during this period!

Putting into service

Simple Weighing Function

Position the balance on a hard, flat surface (avoid carpets). Uneven floors lead to imprecise readings.

1. With the switch next to the battery compartment you may choose between the settings 'kg', 'lb.' (pound) and 'St.' (lb. (Stone)).
2. Switch on the scales by pressing lightly with your foot or toes on the glass surface. You may also push the ON button. "8888" appears in the display.
3. After a few seconds "0.0"kg (0.0 lb./ 0:0.0 St: (lb.)) appears in the display (5). Now stand with both feet on the contact surfaces of the scales. Spread your weight out evenly and wait while the scales calculate your weight.
4. The indication on the display initially flashes 2x, then your exact weight will be shown. When you step down from the scales, the device switches off automatically after 10 seconds

or you can push the ON button 

### Programming your personal data

Attention: Carry out the following operations one after the other and within a few seconds or the device will automatically interrupt the programming mode!

1. To switch the scales on shortly push on the glass surface with your foot or foot tip or push the ON switch. Wait until 0.0 kg (0.0 lb./ 0:0.0 St: (lb.)) appears in the display. Then, push the button to change to the programming mode. 'SEt' appears in the display, then '01' (storage location) starts to flash, and the preset symbol for 'male' and the preset value for the height in cm (ft.) are shown.
2. Select a storage location using the -/+ buttons.
3. Then push the button and the display changes to the next setting.
4. The symbol for 'male' flashes on the display. Use the -/+ buttons to select a setting ('male' or 'female').
5. Push the button again to change to the HEIGHT setting. The indication '170 (5'7.0")' flashes. Use the -/+ buttons to select a value between 80 (2'7.5") and 240 cm (7'10.5").
6. Push the button again to change to the AGE setting. The indication '30' flashes. Push one of the buttons – or + and hold it down to run up or down through the values in fast mode. Use the -/+ buttons to select a value between 6 and 100 years. If the age is set to a value under 16 years, a child's face will be shown in the display next to the male/female symbol.
7. Push the button again – the set storage location, sex, age and height values shown in the display flash for some seconds. If only the number of the storage location flashes, you have the following options:
  - a. Push the button again to view all settings.
  - b. To make any changes choose the storage location with the settings to be changed (flashing indication) and push the button. Proceed as described in steps 4 to 6.
  - c. If you wait for more than 5 seconds without any action, the scales will switch themselves off. Your personal data is now stored in the selected storage location. There is an overall number of 16 storage locations. The remaining 15 storage locations can be used to store also the personal data of other members of your family or other users of these scales. Determination of the body and bone mass, and the body fat, muscle and body water percentages First, enter your personal data in one of the storage locations available. To switch the scales on shortly push on the glass surface with your foot or foot tip or push the ON switch. The display will show '8888'. Use the -/+ buttons to select the storage location where your personal data is stored. Note: Measuring is only possible with bare feet. If required, wipe the contact surfaces clean to enhance conductivity. Put each of your bare feet on 2 of the 4 contact surfaces.
    - The display initially shows the stored data including the storage location (flashing), body height, and sex, then, after some seconds, the display changes to the AGE. Then, the display shows 0.0 kg (0,0 lb./0:0.0 St: (lb.)).

Athlete symbol

This group includes persons who are doing sports for at least 10 hours per week and

have a heart rate of about 60 beats/min or lower.

Note:

The guidelines do not cover professional sportsmen as, e.g., bodybuilders.

- If the display shows 0.0 kg (0,0 lb./0:0.0 St: (lb.)) and your age is set to a value between 16 and 50 years, the ATHLETE symbol will light up after pushing the – button.

- Now, step on the scales.

- Wait until the measuring process is completed (the weight indication flashes 2 x).

- After a few seconds, the display will show your determined weight, your body fat percentage (symbol: 'BF %') followed by your body water percentage (symbol: 'BW %'). The scales furthermore determines the muscle mass percentage ('BM %'), the calorie requirement for the day (kcal), and the bone mass in kg/ lb. St: lb. (Bone / kg (lb., St: lb.)).

- During the 'Body Fat (BF %)' indication, a bar is shown indication your status (LEAN

– thin, LESS – slightly underweight,

NORMAL – normal weight, MORE – slightly overweight, FAT – overweight).

- The determined values will be shown in the LCD display 2x in the mentioned order, then the scales switch off automatically.

Display and Error Messages

General

If an error message (Err) appears in the display please wait until the scales switch off.

Then switch them on again to continue using them. For a complete reset remove the battery for a moment and then reconnect it.

Messages

• Switching on: All segments light up simultaneously.

This is a check that the displays are working correctly.

• „0.0 kg/lb., The weight to be 0:0.0 St: (lb.)„:measured is too low.

Correct operation is not possible.

• „Err“: The calculated body fat/ water percentage ranges beyond the upper or lower measuring limit. The measurement was aborted before the measuring process was completed or it was not possible to perform measuring.

• „0-LD“: The indication '0-LD' means that the weight exceeds 150 kg. Do not exceed the device's maximum load to prevent damages to the device and the sensors.

- Place the scales on a flat and solid surface.

• „“: The battery charge is too low.

Usage and care tips

• Weigh yourself without any clothes or shoes on before meals and always at the same hour of the day. The best time to weigh yourself is when you wake up in the morning.

• The balance rounds off weight to the closest 100 g.

• If you weigh yourself twice and two different values are given, it means that your weight is comprised between both values.

- Do not immerse the balance in water: the electronic components can be damaged.
- Remove the batteries if the scales will not be used for a longer period of time.
- Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it.
- Absolutely no need for maintenance.
- Do not load the appliance with more than 150 kg (330,7 lb./23,62 St:) to avoid damaging the device.

Cleaning

• Clean the device with a slightly moist cloth. Make sure that no humidity or waters seeps into the device!

• Do not use abrasive detergents! These can damage the casing of the device!

• Use a commercially sold detergent or soap for cleaning.

• Dry the device well after cleaning with a dry and soft cloth.

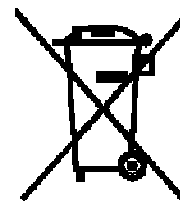
This device has been tested according to all relevant current CE guidelines, such as electromagnetic compatibility and low voltage directives, and has been constructed in accordance with the latest safety regulations.

Subject to technical changes without prior notice!

#### SET

SCALE	1
INSTRUCTION MANUAL	1
WARRANTY BOOK	1
PACKAGE	1

#### Environment friendly disposal



You can help protect the environment!

Please remember to respect the local regulations: hand in the non-working electrical equipments to an appropriate waste disposal centre.

**The manufacturer reserves the right to change the specification and design of goods.**



## Электронные напольные диагностические весы 6 в 1

Уважаемый покупатель!

Поздравляем Вас с приобретением изделия торговой марки «Saturn». Уверены, что наши изделия будут верными и надежными помощниками в Вашем домашнем хозяйстве.

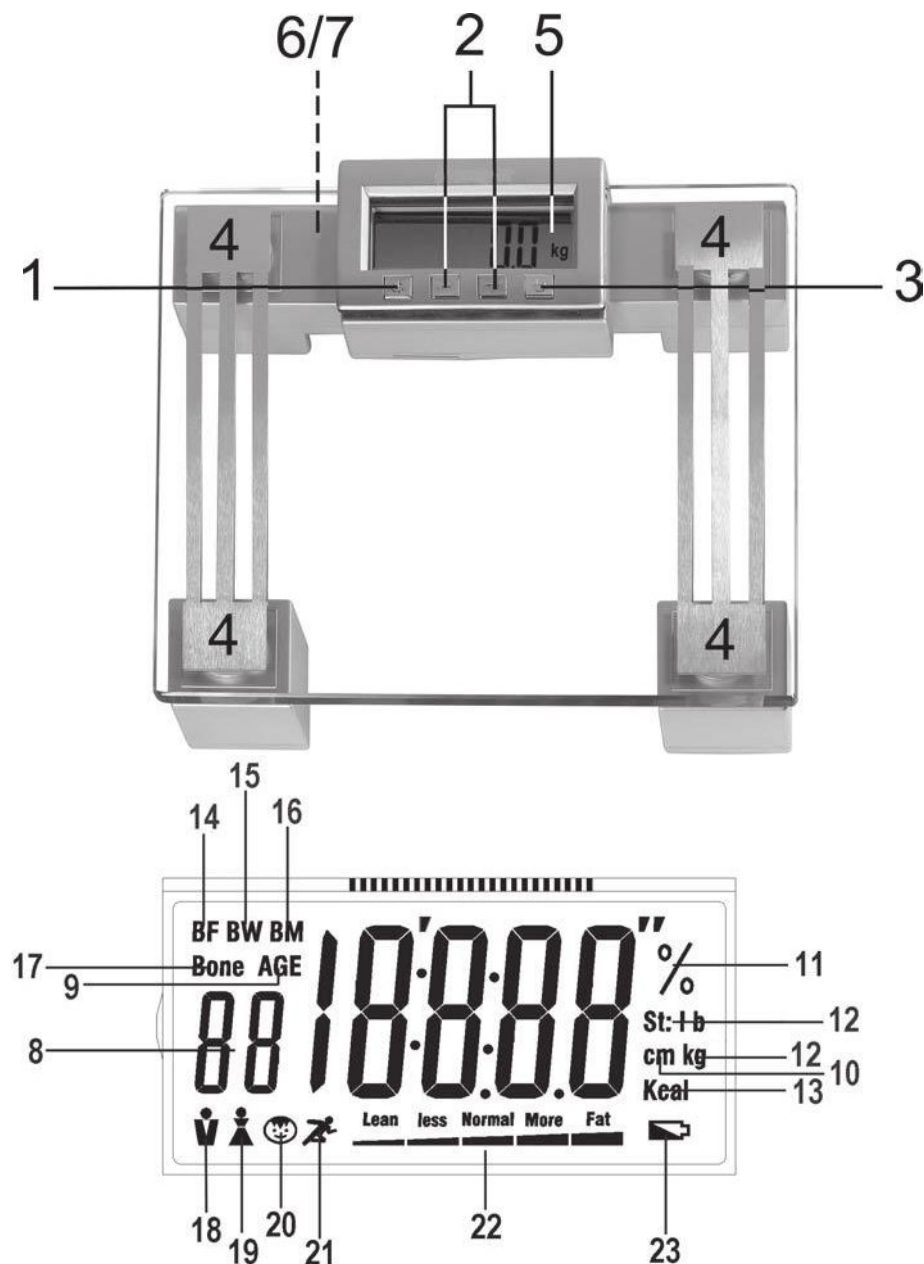
### Общие инструкции по безопасности

- Внимательно прочитайте инструкции перед включением устройства. Храните ее, гарантийный талон и товарный чек вместе с упаковкой.
- Весы сконструированы для личного использования – используйте их только по назначению. Не для коммерческого использования. Не используйте весы вне помещений. Храните вдали от источников тепла, прямого солнечного света и избыточной влаги (не погружайте в воду) и острых углов. Не берите весы влажными руками.
- Запрещено ремонтировать устройство самостоятельно. Вызовите авторизованного техника.

Специальные инструкции по безопасности:

- Весы для вычисления жировой массы не подходит для следующих лиц:
  - Детям до 6 лет.
  - Лицам страдающим лихорадкой, отеками или остеопорозом.
  - Лицам, для которых делают диализ.
  - Лицам, проходящим сердечнососудистое лечение
  - Беременным женщинам
  - Прибор может выдержать максимальный вес тела 150 кг (330 фунтов). При взвешивании с большим весом вы можете повредить весы.
  - Прячьте от детей части упаковки (пластиковые пакеты, картонную коробку и т.д).

Наименование компонентов



1. Переключатель Вкл/Выкл

2. Кнопки выбора +/-

3.  Кнопка записи личных данных

4. Поверхности соприкосновения

5. Дисплей

Тыльная сторона

6. Отделение для батареек.

7. Переключатель единиц измерения (кг, фунты, стоуны.)

Дисплей

8. Размещение памяти

9. Возраст (AGE)

10. Рост тела в см.

11. Проценты – жировой, водной, мышечной массы

12. Процент костной массы/массы тела в кг, стоунах, фунтах.

13. Калории (ккал)

14. Отображение жировой массы (BF)

15. Отображение водной массы (BW)

16. Указание мышечной массы (BM)

17. Указание костной массы

18. Мужской пол

19. Женский пол

20. Ребенок

21. Символ «Атлет»

22. Отображение линии полосок

23. Символ батареек

Обращение с батарейками

- Не разрешайте детям играть с батарейками!

- Не бросайте батарейки в огонь или воду.

- Соблюдайте полярность при установке батареек.

- избегайте контакта с металлическими предметами. (кольца, гвозди, шурупы и т.д). Опасность короткого замыкания!

- В результате короткого замыкания батарейки могут сильно нагреваться или быть причиной возгорания.

- С целью безопасности во время транспортировки полюса батареек следует покрывать клейкой лентой.

- Если батарейка потекла, запрещается приближать ее к глазам. Если жидкость из батарейки попала вам на руки или в глаза, немедленно промойте их водой. В случае ухудшения состояния обратитесь к врачу.

- Не выбрасывайте использованные батарейки вместе с обычными бытовыми отходами. Отдавайте отработанные батарейки в соответствующий пункт приема.

Данные символы, которые нанесены на батарейках (с возможностью повторной зарядки) указывают на содержание таких вредных веществ:



Pb = содержится свинец


Cd = содержится кадмий

Hg = содержится ртуть

Li = содержится литий

Батарейки

Батарейки – 2 литиевые элемента питания длительного действия. При появлении

значка ”  “ батарейки пора менять. Процедура замены батареек:

- Откройте крышку отделения для батареек с тыльной стороны весов.
- Замените батарейки двумя новыми батарейками типа “CR 2032”. Соблюдайте полярностью
- Закройте крышку отделения для батареек.
- Не используйте батарейки разных типов и новые со старыми одновременно.

Примечание: не выбрасывайте батарейки вместе с бытовым мусором. Не бросайте в огонь

Отделение для батареек

(с тыльной стороны весов)

Батарейки в отделе зафиксированы пленкой. Это продлевает срок действия батареек.

При подготовке к батареек к работе снимите эту пленку.

Информация по измерению жировой массы

Люди с кардиостимулятором или другим медицинским имплантатом, содержащим электронные компоненты, не рекомендуется пользоваться весами, иначе существует риск повреждения имплантатов.

Корректная работа весов в случае, если вы стали босыми ногами, без одежды и в положении стоя.

Основной принцип электронных весов – измерение электрического сопротивления тела. Весы посылают слабый, незначительный сигнал Вашему телу, чтобы определить текущие значения. В нормальных условиях сигнал совершенно безвредный! Но тем не менее Вам следует прочитать специальные инструкции по безопасности. Измерение известно под названием «биометрический анализ сопротивления» (BIA), который связан с соотношениями жировой и водной масс тела и зависит от таких других биологических параметров, как возраст, пол, рост.

У некоторых людей хорошо сбалансировано соотношение жира и мышечной массы, и есть люди, у которых значений жира значительно превышают норму. Жир – вещество, которое нагружает тело и в частности систему кровообращения. Таким образом, проверка двух параметров (жира и веса) – основные предпосылки к здоровому и правильному способу жизни.

Жировая масса

Жировая масса – важная часть тела

Жир играет важную роль для организма начиная с защиты суставов, накопления витаминов и заканчивая регулированием температуры тела. Цель полагает в том, чтобы сильно не снижать массу жира в организме, а достигнуть и сохранять сбалансированное соотношение между мышечной и жировой массой.

Значение воды для нашего здоровья.

Организм человека состоит приблизительно на 55-60% из воды. Количество может варьироваться в зависимости от пола и возраста. Вода выполняет много важных функций в организме.

Она является строительным материалом наших клеток. Это означает, что клетки тела, будь то кожа, железа, мышцы, мозг или другие клетки, могут функционировать только в случае получения достаточного количества воды.

Вода является растворителем важных веществ в организме.

Вода транспортирует питательные вещества для организма, вещества, что вырабатываются в организме и участвует в процессах метаболизма.

В таблице указано соотношение между массой жира, вашим возрастом и полом. В случае с водным балансом в вашем организме доля жира также может сильно изменяться. Поэтому для получения сравнительных данных взвешивайтесь ежедневно по несколько раз.

#### Технические характеристики

Память	Пол	Рост	Возраст
01	Мужской	170 см (5,7 фута)	30

Данные в памяти	№ 16
Рост: 10.5" фута)	от 80 до 240 см (2` 7.5" - 7`
Возраст:	от 6 до 100 лет
Минимальный вес:	2.0. кг
Максимальный вес:	150 кг
Градация:	100 г.
Шаг измерения жировой массы:	0,1%
Диапазон измерения жировой массы:	1% -60%
Диапазон измерения воды :	20%-70%

Диапазон измерения мышечной массы: 10,0%-50,0%

#### 1. Справочная таблица:

##### 1) Процент содержания жира в организме.

Возраст (годы)	Женщины				Мужчины			
	Малый вес	Норма	Немного выше нормы	Лишний вес	Малый вес	Норма	Немного выше нормы	Лишний вес
6-11	11-13%	14-23%	24-27%	>27%	9-11%	11-20%	21-24%	>24%
12-15	12-15%	16-24%	24-29%	>29%	7-9%	10-19%	20-23%	>23%
16-39	17-20%	21-28%	29-33%	>33%	10-12%	13-20%	21-25%	>25%
40-60	20-24%	24-32%	33-37%	>37%	13-15%	16-23%	24-29%	>29%
Более 60	21-24%	25-35%	36-40%	>40%	15-17%	18-26%	27-31%	>31%

##### 2) Процент содержания жира в организме мужчины с развитым телосложением

Возраст (годы)	Женщины			Мужчины		
	Малый вес/худая	Норма	Лишний вес/полная	Малый вес/худой	Норма	Лишний вес/полный

Атлет 16-50	<13%	14-26%	>26%	<3%	4-17 %	>17%
----------------	------	--------	------	-----	--------	------

Руководство по расчёту оптимального соотношения жидкости, мышечной и костной массы в организме:

Пример подсчёта процентного соотношения костной массы в организме:  
Мужчина весит 70 кг, его возраст 35 лет. Костная масса составляет 12,6 кг  
( $12,6 * 100 / 70 = 18\%$ ).

Возраст (годы)	Женщины				Мужчины			
	Нормальные показатели				Нормальные показатели			
	Жидкость	Мышцы	Кости	Калории	Жидкость	Мышцы	Кости	Калории (ккал)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1500-2000	56-67%	25-36%	15-19%	1600-2200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2000-2400	58-69%	32-44%	15-19%	2200-2700
16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2000	55-65%	38-44%	16-20%	2300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1800	50-60%	36-42%	16-20%	2100
Более 60	40-55%	29-35%	14-18%	1600	45-60%	34-40%	15-19%	1800

Атлет 16-50	52-64%	34-41%	15-19%	2600	58-70%	41-48%	16-20%	3000
----------------	--------	--------	--------	------	--------	--------	--------	------

Внимание!

В связи с большими различиями уровня жира в организме очень сложно получить заданное значение. В среднем для взрослых мужчин лучшее время для проведения измерений – между 6 и 8 вечера. В этот период уровень жира наиболее постоянный.

Простое взвешивания

Переключателем, расположенным рядом с отделением батареек, выберите величину измерения: кг, фунты и т.д.

а) Поставьте весы на ровный не скользкий пол и слегка коснитесь стеклянной поверхности одной ногой. Прозвучит негромкий сигнал и на экране появятся цифры «8888».

б) Когда дисплей покажет «0.0», весы готовы к работе.

в) Встаньте на стеклянную платформу весов. Стойте неподвижно, пока информация не покажется на дисплее. Прозвучит негромкий сигнал.

г) После измерения веса, пожалуйста, сойдите с весов. Весы автоматически вернуться в исходное положение «0.0» примерно через 10 секунд. Теперь можно производить повторное взвешивание. Если взвешивание не производится в течение 10 секунд, весы автоматически отключатся.

3. Ввод личных данных.


Проводите действия одно за другим только через несколько секунд, иначе весы выйдут из режима программирования.


1) Нажмите клавишу ON/OFF (вкл/выкл). На экране появятся цифры «0.0». Нажмите клавишу SET. На экране появится слово «set». Войдите в режим настроек.

2) Нажмите клавишу +/- чтобы установить параметры и клавишу SET для подтверждения.


3) Затем появится "01" - запись данных, затем параметр пола и роста (см.).


4) На дисплее мигает символ пола. Нажмите клавишу -/+ чтобы выбрать нужный пол.


5) Повторно нажмите кнопку  для изменения настроек роста. Замигает цифра «170». Нажмите клавишу -/+ чтобы выбрать значение между 80 и 240 см.

6) Нажмите кнопку  для изменения настроек веса. Замигает цифра «30». Нажмите клавишу -/+ чтобы выбрать возраст между 6 и 100 годами.

Если весами пользуются дети до 16 лет, на экране появится сообщение «children symbol» рядом с символом взрослого.

7) Нажмите кнопку  для указания номера хранения данных, пола, возраста и веса, которые несколько секунд мигают на дисплее. Если мигает только один номер хранения данных, у вас есть следующие варианты:

a) Нажмите кнопку  для просмотра всех установок.

b) Для внесения изменений выберите номер хранения данных, который мигает, и нажмите кнопку . Выполните шаги 4-6.

c) Через 5 секунд весы выключатся самостоятельно.

Теперь ваши данные хранятся под определенным номером. Общее количество номеров хранения информации – 16. Остальные 15 номеров могут использоваться для хранения информации других членов семьи.

### **Определение количества жира, мышечной/костной массы и калорий.**

Вначале введите ваши данные и присвойте им номер.

Нажмите клавишу ON/OFF (вкл/выкл). На экране появятся цифры «0.0». Кнопками

-/+выберите свой номер хранения данных.

Ставьте на весы голыми ногами. Станьте ногами на 2 зоны соприкосновения.

Вначале на дисплее будет отображаться ваши данные, после этого будет отображаться возраст и вес (кг).

Символ «атлет»

Под символ «атлет» подходят люди, которые занимаются спортом не реже 10 часов в неделю и частотой сердца 60 ударов в минуту или меньше.

Примечание: в эту категорию не входят профессиональные бодибилдеры.

- если на дисплее отображается 0.0 кг, а ваш возраст установлен от 16 до 50 лет, после нажатия этой кнопки – загорится символ Атлет.

- станьте на весы.

- Подождите, пока не закончится процесс измерения (указание веса мигает два раза).

- Через несколько секунд на дисплее отобразится ваш вес, процент телесного жира (символ : 'BF %'), после чего отобразится процент водной массы (символ : 'BW %'). Далее весы определяют процент мышечной массы ('BM %'), необходимые ежедневные калории (ккал), и количество костной массы в кг/фунтах.

St: lb. (Bone / kg (lb., St: lb.)).

- во время индикации телесного жира 'Body Fat (BF %)', черточка внизу указывает на ваш статус (LEAN – тонкий, LESS – немного ниже нормального, NORMAL – нормальный вес, MORE – немного избыточный вес, FAT – избыточный вес).

- Определенные значения будут показаны на LCD дисплее дважды в указанном порядке, после чего весы отключатся автоматически.

### **Дисплей и сообщения об ошибках**

Если на дисплее появляется сообщение об ошибке (Err), подождите, пока весы не выключатся.

Затем снова включите их и снова продолжайте их использовать. Чтобы полностью сбросить данные выньте батарейки и снова вставьте их.

Сообщения

• Включение:

Все сегменты загораются одновременно. Это проверка того, что дисплей работает корректно.

„0.0 kg/lb.,

Вес, который следует измерить, слишком

0:0.0 St: (lb.)„:“

- „Err“:

„0-LD“



Советы по применению и обслуживанию

- Взвешивайтесь без одежды и обуви перед приемом пищи и всегда в одинаковое время дня. Лучшее время для взвешивания – когда вы проснулись утром.
- Если вы взвешивались дважды и получили два разных значения, это означает что ваш вес находится между этими двумя значениями.
- Не погружайте весы в воду: могут повредиться электрические компоненты.
- Если не используете весы длительное время, вынимайте из них батарейки.
- Обращайтесь с весами осторожно - это точный измерительный прибор. Следите, чтобы они не падали.
- Весы не нуждаются в обслуживании
- Не нагружайте весы более чем на 150 кг (330,7 фунта./23,62 Ст.) – при большей массе взвешивания весы могут повредиться.

Чистка

- Чистите весы слегка смоченной тканью. Следите, чтобы в весы не попала влага.
- Не используйте абразивные чистящие вещества. Они могут повредить корпус весов.

Для чистки используйте бытовые моющие средства

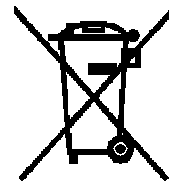
Данный вид прибора соответствует всем нормативным документам и сертификатам безопасности.

## КОМПЛЕКТНОСТЬ

ВЕСЫ	1
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	1
ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН	1
УПАКОВКА	1

Безопасное для окружающей среды удаление

маленький. Никаких корректировок.  
Вычисленный процент соотношения телесный жир/вода варьируется вне верхнего или нижнего предельного значения.  
Обозначение „0-LD“ означает, что вес превышает 150 кг. Не превышайте максимально допустимый предел взвешивания – вы можете повредить весы.  
- поставьте весы на ровную, устойчивую поверхность  
Батарейка слишком слабая.



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в технические характеристики и дизайн изделий.

Вы можете помочь в охране окружающей среды!

Будьте любезны, соблюдайте местные правила: передавайте неработающее электрическое оборудование в соответствующий центр удаления отходов.

## Електронні напольні діагностичні ваги 6 в 1

Шановний покупець!

Поздоровляємо Вас із придбанням виробу торговельної марки «Saturn». Впевнені, що наші вироби будуть вірними і надійними помічниками у Вашому домашньому господарстві.

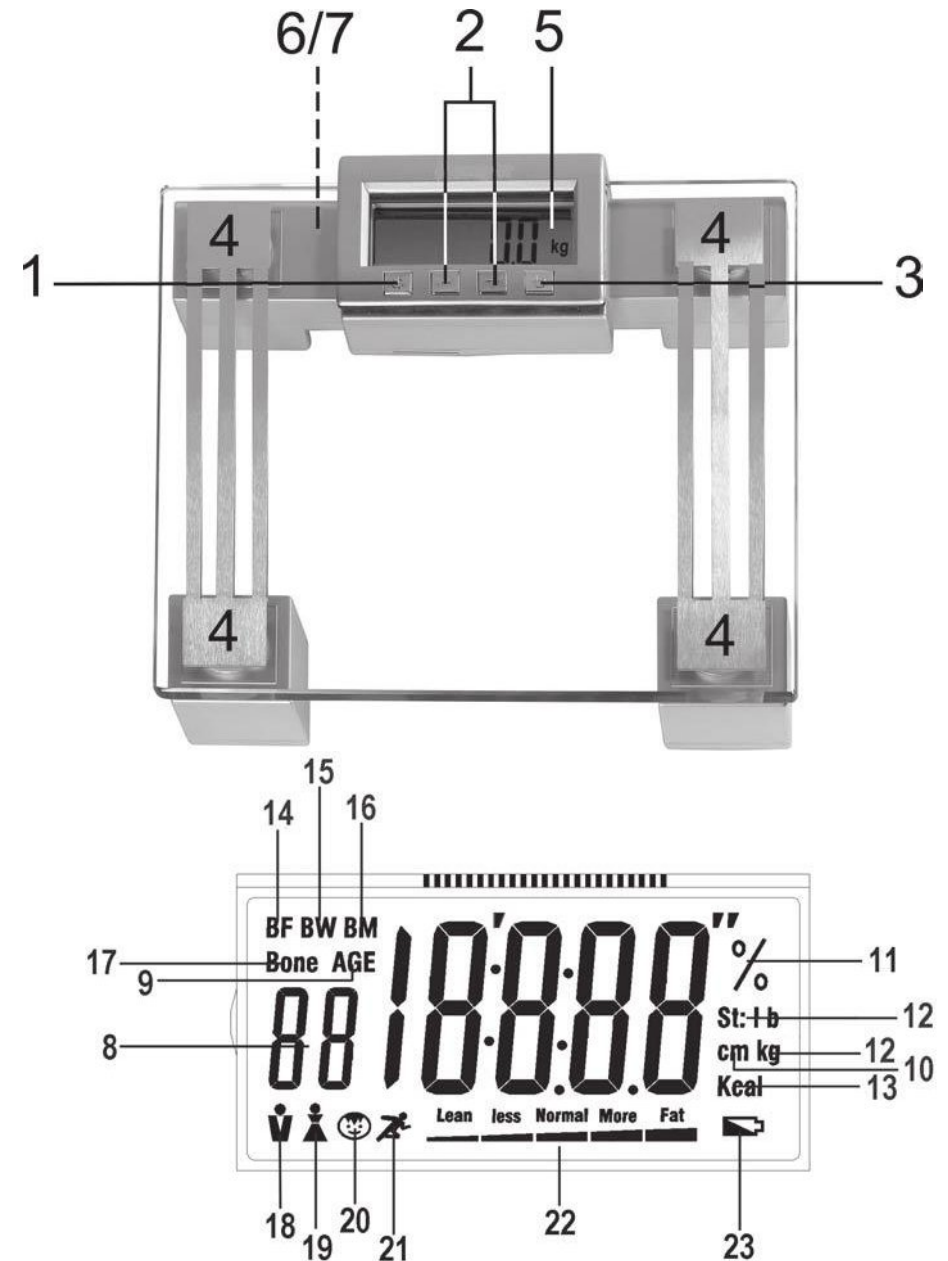
### Загальні інструкції з безпеки

- Уважно прочитайте інструкції перед вмиканням пристрою. Зберігайте її, гарантійний талон і товарний чек разом з упакованням.
- Ваги сконструйовані для особистого використання - використовуйте їх лише за призначенням. Не для комерційного використання. Не використовуйте ваги поза приміщеннями. Зберігайте подалі від джерел тепла, прямого сонячного світла і надлишкової вологи (не занурюйте у воду) і гострих кутів. Не беріть ваги вологими руками.
- Заборонено ремонтувати пристрій самостійно. Викличте авторизованого техника.


Спеціальні інструкції з безпеки:

- Ваги для обчислення жирової маси не підходить для наступних осіб:
  - Дітям до 6 років.
  - Особам, що страждають лихоманкою, набряками або остеопорозом.
  - Особам, для яких роблять діаліз.
  - Особам, що проходять лікування серцево-судинної системи.
  - Вагітним жінкам
  - Прилад може витримати максимальну вагу тіла 150 кг (330 фунтів). При зважуванні більшої ваги ви можете ушкодити ваги.
  - Ховайте від дітей частини упаковки (пластикові пакети, картонну коробку і т.д).

Найменування компонентів





1. Перемикач Увімк/Вимк
  2. Кнопки вибору +/-
  3.  Кнопка запису особистих даних
  4. Поверхні стикання
  5. Дисплей
- Зворотна сторона
6. Відсік для батарейок.
  7. Перемикач одиниць виміру (кг, фунти, стоуни.)
- Дисплей
8. Розташування пам'яті
  9. Вік (AGE)
  10. Зріст тіла в см.
  11. Відсотки - жирової, водної, м'язової маси
  12. Відсоток кісткової маси/маси тіла в кг, стоунах, фунтах.
  13. Калорії (ккал)
  14. Відображення жирової маси (BF)
  15. Відображення водної маси (BW)
  16. Вказівка м'язової маси (BM)
  17. вказівка кісткової маси

18. Чоловіча стать
  19. Жіноча стать
  20. Дитина
  21. Символ «Атлет»
  22. Відображення лінії смужок
  23. Символ батарейок
- Поводження з батарейками
- Не дозволяйте дітям грати з батарейками!
  - Не кидайте батарейки у вогонь або воду.
  - Дотримуйтесь полярності при установці батарейок.
  - Уникайте контакту з металевими предметами.(кільця, цвяхи, шурупи і т.д). Небезпека короткого замикання!
  - У результаті короткого замикання батарейки можуть сильно нагріватися або бути причиною загоряння.
  - З метою безпеки під час транспортування полюса батарейок варто покривати клейкою стрічкою.
  - Якщо батарейка потекла, забороняється наближати її до очей. Якщо рідина з батарейки потрапила вам на руки або в очі, негайно промийте їхньою водою. У випадку погіршення стану зверніться до лікаря.
  - Не викидайте використані батарейки разом зі звичайними побутовими відходами. Віддавайте відпрацьовані батарейки у відповідний пункт прийому.
- Дані символи, які нанесені на батарейках (з можливістю повторної зарядки) вказують на вміст таких шкідливих речовин:



Pb = містить свинець


Cd = містить кадмій

Hg = містить ртуть

Li = містить літій

### Батарейки

Батарейки - 2 літєвих елементів живлення тривалої дії. З появою значка батарейки

“” настав час її міняти. Процедура заміни батарейок:

- Відкрийте кришку відсіку для батарейок зі зворотної сторони ваг.
- Замініть батарейки двома новими батарейками типу “CR 2032”. Дотримуйтесь полярністю
- Закрийте кришку відділення для батарейок.
- Не використовуйте батарейки різних типів і нові зі старими одночасно.

Примітка: не викидайте батарейки разом з побутовим сміттям. Не кидайте у вогонь

Відсік для батарейок

(зі зворотної сторони ваг).

Батарейки у відділі зафіксовані плівкою. Це продовжує термін дії батарейок.

При підготовці до батарейок до роботи зніміть цю плівку.

### Інформація з виміру жирової маси

Людам з кардіостимулятором або іншим медичним імплантатом, що містить електронні компоненти, не рекомендується користуватися вагами, інакше існує ризик ушкодження імплантатів.

Коректна робота ваг у випадку, якщо ви стали босими ногами, без одягу і у стоячому положенні .

Основний принцип електронних ваг - вимір електричного опору тіла. Ваги посилають слабкий, незначний сигнал Вашому тілу, щоб визначити поточні значення. За нормальних умов сигнал зовсім нешкідливий! Але проте Вам належить прочитати спеціальні інструкції з безпеки. Вимір відомо за назвою «біометричний аналіз опору» (BIA), що пов'язаний зі співвідношеннями жирової і водної мас тіла і залежить від таких інших біологічних параметрів, як вік, стать, зріст.

У деяких людей добре збалансоване співвідношення жиру і м'язової маси, і є люди, у яких значень жиру значно перевищує норму. Жир - речовина, що навантажує тіло і зокрема систему кровообігу. Таким чином, перевірка двох параметрів (жиру і ваги) - основні передумови до здорового і правильного способу життя.

### Жирова маса

Жирова маса - важлива частина тіла

Жир відіграє важливу роль для організму починаючи із захисту суглобів, накопичення вітамінів і закінчуючи регулюванням температури тіла. Мета полягає у тому, щоб сильно не знижувати масу жиру в організмі, а досягти і зберегти збалансоване співвідношення між м'язовою і жировою масою.

Значення води для нашого здоров'я.

Організм людини складається приблизно на 55-60% з води. Кількість може варіюватися залежно від підлоги і віку. Вода виконує багато важливих функцій в організмі.

Вона є будівельним матеріалом наших кліток. Це означає, що клітини тіла, будь те шкіра, залоза, м'язи, мозок або інші клітки, можуть функціонувати лише у випадку отримання достатньої кількості води.

Вода є розчинником важливих речовин в організмі.

Вода транспортує живильні речовини для організму, речовини, що виробляються в організмі і бере участь у процесах метаболізму.

У таблиці зазначене співвідношення між масою жиру, вашим віком і статтю. У випадку з водним балансом у вашім організмі частка жиру також може сильно змінюватися. Тому для отримання порівняльних даних зважуйтеся щодня по кілька разів.

#### Технічні характеристики

Пам'ять	Стать	Зріст	Вік
01	Чоловічий	170 див (5,7 фути)	30

Дані в пам'яті № 16  
 Ріст: від 80 до 240 див (2` 7.5" - 7` 10.5" фути)

Вік: від 6 до 100 років

Мінімальна вага: 2.0. кг

Максимальна вага: 150 кг

Градація: 100 р.

Крок виміру жирової маси: 0,1%

Діапазон виміру жирової маси: 1% -60%

Діапазон виміру води : 20%-70%

Діапазон виміру м'язової маси: 10,0%-50,0%

#### 2. Довідкова таблиця:

1) Відсоток вмісту жиру в організмі.

Вік (роки)	Жінки				Чоловіка			
	Мала вага	Норма	Трохи вище норми	Зайва вага	Мала вага	Норма	Трохи вище норми	Зайва вага
6-11	11-13%	14-23%	24-27%	>27%	9-11%	11-20%	21-24%	>24%
12-15	12-15%	16-24%	24-29%	>29%	7-9%	10-19%	20-23%	>23%
16-39	17-20%	21-28%	29-33%	>33%	10-12%	13-20%	21-25%	>25%
40-60	20-24%	24-32%	33-37%	>37%	13-15%	16-23%	24-29%	>29%
Більше 60	21-24%	25-35%	36-40%	>40%	15-17%	18-26%	27-31%	>31%

2) Відсоток вмісту жиру в організмі чоловіка з розвинутою статурою

Вік (роки)	Жінки			Чоловіки		
	Невелика вага/худа	Норма	Зайва вага/повна	Невелика вага/худа	Норма	Зайва вага/повна
Атлет 16-50	<13%	14-26%	>26%	<3%	4-17 %	>17%

Посібник з розрахунку оптимального співвідношення рідини, м'язової і кісткової маси в організмі:

Приклад підрахунку процентного співвідношення кісткової маси в організмі:

Чоловік важить 70 кг, його вік 35 років. Кісткова маса становить 12,6 кг

( $12,6 * 100 / 70 = 18\%$ ).

Вік (роки)	Жінки				Чоловіки			
	Нормальні показники				Нормальні показники			
	Рідина	М'язи	Кістки	Калорії (ккал)	Рідина	М'язи	Кістки	Калорії (ккал)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1500-2000	56-67%	25-36%	15-19%	1600-2200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2000-2400	58-69%	32-44%	15-19%	2200-2700
16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2000	55-65%	38-44%	16-20%	2300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1800	50-60%	36-42%	16-20%	2100
Більше 60	40-55%	29-35%	14-18%	1600	45-60%	34-40%	15-19%	1800
Атлет 16-50	52-64%	34-41%	15-19%	2600	58-70%	41-48%	16-20%	3000

Увага!

У зв'язку з більшими розходженнями рівня жиру в організмі дуже складно одержати задане значення. У середньому для дорослих чоловіків кращий час для проведення вимірів - між 6 і 8 годинами вечора. У цей період рівень жиру найбільш постійний.

Простої зважування

Перемикачем, розташованим поряд з відділенням батарейок, виберіть величину виміру: кг, фунти і т.д.

а) Поставте ваги на рівню не слизьку підлогу в злегка торкніться скляної поверхні однією ногою. Пролунає неголосний сигнал і на екрані з'являться цифри «8888».

б) Коли дисплей покаже «0.0», ваги готові до роботи.

в) Встаньте на скляну платформу ваг. Сійте нерухомо, поки інформація не з'явиться на дисплеї. Пролунає неголосний сигнал.

г) Після виміру ваги, будь ласка, зійдіть із ваг. Ваги автоматично повернутися у вихідне положення «0.0» приблизно через 10 секунд. Тепер можна робити повторне зважування. Якщо зважування не проводиться протягом 10 секунд, ваги автоматично відключаються.

3. Введення особистих даних.


Проводьте дії одну за одною лише через кілька секунд, інакше ваги вийдуть із режиму програмування.


1) Натисніть клавішу ON/OFF (Увімк/Вимк). На екрані з'являться цифри «0.0». Натисніть клавішу SET. На екрані з'явиться слово «set». Увійдіть у режим настроювань.

2) Натисніть клавішу +/- щоб установити параметри і клавішу SET для підтвердження.


3) Потім з'явиться "01" - запис даних, потім параметр підлоги і зросту (см.).


4) На дисплеї загориться символ статі. Натисніть клавішу +/- щоб обрати потрібну стать.


5) Повторно натисніть кнопку  для зміни настроювань зросту. Заблимає цифра «170» Натисніть клавішу +/- щоб обрати значення між 80 і 240 см.

6) Натисніть кнопку  для зміни налаштувань ваги. Заблимає цифра «30». Натисніть клавішу +/- щоб обрати вік між 6 і 100 роками.

Якщо вагами користуються діти до 16 років, на екрані з'явиться повідомлення «children symbol» поруч із символом дорослого.

7) Натисніть кнопку  для вказування номера зберігання даних, статі, віку і ваги, які кілька секунд горять на дисплеї. Якщо блимає лише один номер зберігання даних, у вас є наступні варіанти:

a) Натисніть кнопку  для перегляду всіх установок.

b) Для внесення змін виберіть номер зберігання даних, що горить, і натисніть кнопку . Виконайте кроки 4-6.

c) Через 5 секунд ваги вимкнуться автоматично.

Тепер ваші дані зберігаються під певним номером. Загальна кількість номерів зберігання інформації - 16. Інші 15 номерів можуть використовуватися для зберігання інформації інших членів родини.

### **Визначення кількості жиру, м'язової/кісткової маси і калорій.**

Спочатку введіть ваші дані й привласніть їм номер.

Натисніть клавішу ON/OFF (вкл/выкл). На екрані з'являться цифри «0.0». Кнопками

-/+виберіть свій номер зберігання даних.

Ставайте на ваги голими ногами. Станьте ногами на 2 зони зіткнення.

Спочатку на дисплеї буде відображатися ваші дані, після цього буде відображатися вік і вага (кг).

Символ «атлет»

Під символ «атлет» підходять люди, які займаються спортом не менше 10 годин на тиждень і з частою серця 60 ударів за хвилину або менше.

Примітка: у цю категорію не входять професійні бодібілдери.

- якщо на дисплеї відображається 0.0 кг, а ваш вік установлений від 16 до 50 років, після натискання цієї кнопки - загориться символ Атлет.

- станьте на ваги.

- Зачекайте, поки не закінчиться процес виміру (позначення ваги блимає два рази).

- Через кілька секунд на дисплеї відобразиться ваша вага, відсоток тілесного жиру (символ : 'BF %'), після чого відобразиться відсоток водної маси (символ : 'BW %'). Далі ваги визначать відсоток м'язової маси ('BM %'), необхідні щоденні калорії (ккал), і кількість кісткової маси в кг/фунтах.

St: lb. (Bone / kg (lb., St: lb.)).

- під час індикації тілесного жиру 'Body Fat (BF %)', риска внизу вказує на ваш статус (LEAN - тонкий, LESS - трохи нижче нормального, NORMAL - нормальна вага, MORE – трохи надлишкова вага, FAT - надлишкова вага).

- Певні значення будуть показані на LCD дисплеї двічі в зазначеному порядку, після чого ваги відключатися автоматично.

### **Дисплей і повідомлення про помилки**

Якщо на дисплеї з'являється повідомлення про помилку (Err), почекайте, поки ваги не виключаться.

Потім знову включіть їх і знову продовжуйте їх використовувати. Щоб повністю скинути дані вийміть батарейки і знову вставте їх.

Повідомлення

- Включення:

Всі сегменти загоряються одночасно. Це перевірка того, що дисплей працює коректно.

„0.0 kg/lb.,  
0:0.0 St: (lb.)„:

- „Err“:

Вага, яку потрібно виміряти, занадто мала. Ніяких коректувань.

Обчислений відсоток співвідношення тілесний жир/вода варіюється поза верхнім або нижнім граничним значенням.

Позначення „ 0-LD“ означає, що вага перевищує 150 кг. Не перевищуйте максимально припустиму межу зважування - ви

„ 0-LD“



можете ушкодити ваги.  
- поставте ваги на рівну, стійку поверхню  
Батарейка занадто слабка.

Поради із застосування і обслуговування

- Зважуйтеся без одягу і взуття перед прийомом їжі і завжди в однаковий час дня. Кращий час для зважування - коли ви прокинулися ранком.
- Якщо ви зважувалися двічі і отримали два різних значення, це означає що ваша вага перебуває між цими двома значеннями.
- Не занурюйте ваги у воду: можуть ушкодитися електричні компоненти.
- Якщо не використовуєте ваги тривалий час, виймайте з них батарейки.
- Поводьтесь з вагами обережно - це точний вимірювальний прилад. Стежте, щоб вони не падали.
- Ваги не потребують обслуговування.
- Не навантажуйте ваги більш ніж на 150 кг (330,7 фунта./23,62 Ст.) - при більшій масі зважування ваги можуть пошкодитися.

Чищення

- Очистіть ваги злегка змоченою тканиною. Стежте, щоб у ваги не потрапила волога.
- Не використовуйте абразивні чистильні речовини. Вони можуть ушкодити корпус ваг.

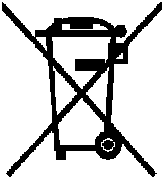
Для чищення використовуйте побутові мийні засоби.

Даний вид приладу відповідає всім нормативним документам і сертифікатам безпеки

#### Комплектність

ВАГИ	1
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	1
ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН	1
УПАКОВКА	1

#### Безпечно для навколишнього середовища видалення



Ви можете допомогти в охороні навколишнього середовища!  
Будьте люб'язні, дотримуйтесь місцевих правил: передавайте непрацююче електричне обладнання у відповідний центр видалення відходів.

Виробник залишає за собою право вносити зміни в технічні характеристики й дизайн виробів.