



**Cântar electronic de persoane cu analizor
al grăsimii, oaselor, hidratării și al masei
musculare**



Citiți cu atenție acest manual

CEP 3011

Atentie:

- Pentru a nu zgâria platforma de sticlă, înainte de a vă cântări scoateți încălțăminte de stradă sau cea cu talpa dură,
- Platforma de sticlă poate fi alunecoasă dacă este udă. Înainte de a vă cântări vă rugăm asigurați-vă că talpa piciorului și platforma de sticlă a cântarului sunt uscate,
- Pentru curățare puteți folosi un șervețel fin, ușor umezit în alcool. Nu folosiți apă, feriți cântarul de frig și căldură extremă,
- Nu săriți pe cântar, nu loviți cântarul, nu trântiți cântarul. Precizia acestuia poate fi deteriorată din cauza șocurilor violente.
- Acest cântar nu este construit pentru uz profesional.
- Dacă apar erori de funcționare, vă recomandăm înlocuirea bateriei. Dacă erorile nu dispar după înlocuirea bateriei, apălați la service conform contractului de garanție.

Funcționalități de bază:

- Sistem de precizie înaltă
- Platformă de sticlă
- Capacitate de la 2Kg la 150Kg
- Diviziuni de 100g
- Ecran LCD
- Readucere la 0 automată
- Pornire automată (tap on)
- Oprire automată
- Indicator de baterie descărcată
- Indicator de supraîncărcare
- Comutare între trei unități de măsură: kg, lb, st.
- Recomandat persoanelor cu vârsta cuprinsă în intervalul 10-80ani
- Alimentare de la o baterie 3V CR 2032

Funcționalități speciale:

- Acest cântar integrează tehnologia BIA (bioelectrical impedance analysis),
- Afișare a parametrului BMI (body mass index),
- Afișare procent grasime corporala
- Afișare grad hidratare
- Memorarea parametrilor de analiză a 10 persoane.

Descriere funcționalități speciale:

- **Ce este tehnologia BIA?**

Este o metoda dezvoltată pentru estimarea compoziției corpului uman. Un impuls electric este trimis în corpul uman după care un microprocesor specializat analizează impendanța corpului rezultând o estimare în procente a cantității de grăsime, nivelului de hidratare, masei musculare și a masei osoase a corpului uman.

- **Ce este parametrul BMI?**

BMI (Body Mass Index) este un număr calculat folosind greutatea și înălțimea unei persoane. Acesta este un indicator destul de corect al grăsimii din corp pentru majoritatea oamenilor. BMI nu măsoară grăsimea corporală în mod direct, însă cercetările au arătat faptul că el intră în corelație cu astfel de măsurători directe. BMI poate fi considerat ca o alternativă a măsurării directe a grăsimii din corp. În plus, calcularea BMI este o metodă ieftină și la îndemâna oricui de a monitoriza categoriile de greutate care ar putea crea probleme de sănătate.

În cazul femeilor, un BMI excelent este cuprins între 21 și 23. Supraponderalitatea este indicată de un BMI mai mare cu 20% decât cea mai mare valoare bună posibilă (peste 27,3), în timp ce obezitatea are valori începând cu 40% mai mari decât un indicele maxim din intervalul ideal (peste 32,3).

În cazul bărbaților, un BMI excelent este cuprins între 22 și 24. Supraponderalitatea este indicată de un BMI mai mare cu 16% decât cea mai mare valoare bună posibilă (peste 27,8), în timp ce obezitatea are valori începând cu 30% mai mari decât un indicele maxim din intervalul ideal (peste 31,1).

Indicele BMI este recomandat să se calculeze pentru persoanele cu vârsta de peste 20 de ani. În cazul copiilor și adolescenților calculul este mai complex și de aceea se aplică alte metode de a afla aceste valori

INTERVALE BMI – bărbați

Subponderalitate: < 20,7

Greutate normală: 20,7 – 26,4

Mică supraponderalitate: 26,4 – 27,8

Supraponderalitate: 27,8 – 31,1

Obezitate: 31,1 – 45,4

Obezitate extremă: 45,4 >

BĂRBAȚI

		GREUTATE - KG																																																											
ÎNălțime - m	45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97	100	102	104	107	109	111	113																														
	1,52	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65													
1,55	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65													
1,57	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65													
1,60	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65												
1,63	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65											
1,65	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65									
1,68	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65									
1,70	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65							
1,73	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65					
1,75	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65			
1,78	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65			
1,80	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		
1,83	13	14	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		
1,85	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65			
1,88	12	13	14	14	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		
1,91	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	
1,93	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
1,95	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
1,97	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
1,99	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
2,00	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65

subponderalitate greutate normală supraponderalitate obezitate obezitate extremă

INTERVALE BMI – femei

Subponderalitate: < 19,1

Greutate normală: 19,1 – 25,8

Mică supraponderalitate: 25,8 – 27,3

Supraponderalitate: 27,3 – 32,2

Obezitate: 32,2 – 44,8

Obezitate extremă: 44,8 >

FEMEI

		GREUTATE - KG																															
ÎNĂLȚIME - m		45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97	100	102	104	107	109	111	113	
		1,52	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
	1,55	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	1,55
	1,57	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	1,57
	1,60	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	1,60
	1,63	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	1,63
	1,65	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	1,65
	1,68	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	1,68
	1,70	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	1,70
	1,73	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	1,73
	1,75	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	1,75
	1,78	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	1,78
	1,80	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	1,80
	1,83	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	1,83
	1,85	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	1,85
	1,88	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	1,88
	1,91	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	1,91
	1,93	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	1,93
		45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97	100	102	104	107	109	111	113	
		GREUTATE - KG																															

subponderalitate

greutate normală

obezitate

obezitate extremă

subponderalitate	greutate normală	supraponderalitate	obezitate	obezitate extremă
------------------	------------------	--------------------	-----------	-------------------

Tabel cu valori ideale ale greutății:

Înălțime	Bărbați	Femei	Înălțime	Bărbați	Femei
Metri	Kg	Kg	Metri	Kg	Kg
1,397	39 - 49	36 - 46	1,676	56 - 70	53 - 67
1,41	40 - 49	37 - 47	1,689	57 - 71	53 - 68
1,422	41 - 50	38 - 48	1,702	58 - 72	54 - 69
1,435	41 - 51	39 - 49	1,715	59 - 73	55 - 70
1,448	42 - 52	39 - 50	1,727	60 - 74	56 - 71
1,461	43 - 53	40 - 51	1,74	61 - 75	57 - 72
1,473	44 - 54	41 - 52	1,753	62 - 76	57 - 73
1,486	44 - 55	41 - 53	1,765	63 - 78	58 - 74
1,499	45 - 56	42 - 53	1,778	64 - 79	59 - 75
1,511	46 - 57	43 - 54	1,791	64 - 80	60 - 76
1,524	47 - 58	43 - 55	1,803	65 - 81	61 - 77
1,537	47 - 59	44 - 56	1,816	66 - 82	62 - 78
1,549	48 - 60	45 - 57	1,829	67 - 83	63 - 80
1,562	49 - 61	46 - 58	1,842	68 - 84	63 - 81
1,575	50 - 62	46 - 59	1,854	69 - 86	64 - 82
1,588	51 - 63	47 - 60	1,867	70 - 87	65 - 83
1,6	51 - 64	48 - 61	1,88	71 - 88	66 - 84
1,613	52 - 65	49 - 62	1,892	72 - 89	67 - 85
1,626	53 - 66	49 - 63	1,905	73 - 90	68 - 86
1,638	54 - 67	50 - 64	1,918	74 - 92	69 - 88
1,651	55 - 68	51 - 65	1,93	75 - 93	70 - 89
1,664	56 - 69	52 - 66			

- **Ce este grăsimea corporală (GF)?**

Grăsimea corporală procentuală (BF%) este compusă din grăsimea corporală esențială și din grăsimea corporală depozitată. Grăsimea esențială este necesară pentru menținerea vieții și a funcțiilor reproductive. În cazul bărbaților aceasta reprezintă 2-5% din totalul corpului, în timp ce în cazul femeilor procentul este cuprins între 8-12%.

În cazul femeilor, nivelul optim de grăsime corporală este cuprins între 25% și 31%.

În cazul bărbaților, nivelul optim de grăsime corporală este cuprins între 18% și 24%.

Excepție fac sportivii datorită masei musculare mărite. Tabelul de mai jos arată nivelul de grăsime al sportivilor în funcție de sportul practicat:

Sport	Bărbat	Femeie
Baseball	12-16%	12-19%
Baschet	6-12%	20-28%
Canoe	6-12%	10-16%
Ciclism	5-14%	15-20%
Hochei pe iarbă	8-14%	12-18%
Gimnastică	5-13%	10-16%
Canotaj	6-14%	12-19%
Înot	9-13%	14-24%
Tenis de câmp	12-15%	16-24%
Sărituri la pistă	7-11%	10-18%
Alergător la pistă	8-10%	12-19%
Aruncător la pistă	14-20%	20-27%
Triatlon	5-11%	10-15%
Volei	11-14%	16-24%

-Ce este hidratarea?

Corpul uman conține apă în proporție de 45-70%. Datorită faptului că apa este cea mai mare componentă a noastră, menținerea unui nivel optim de hidratare este foarte important pentru sănătate. Se recomandă ca în timpul unei zile, bărbații să consume 3 litri de lichide iar femeile 2,2 litri.

Un nivel optim de hidratare este considerat între 60% și 70%.

Deoarece metabolismul folosește grăsimea corporală drept combustibil, este necesar să îl facem să funcționeze cât mai rapid cu putință. Pentru procesarea calorilor, acesta are nevoie de apă. Ca urmare, în cazul deshidratării metabolismul încetinește. Conform unui studiu efectuat la sfârșitul anului 2003, în urma consumului a 2 pahare de apă, acesta își mărește viteza cu 30%.

Alte referinte:

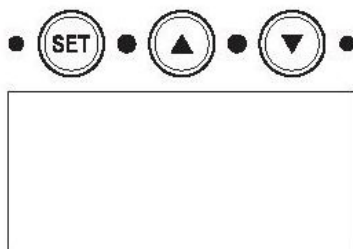
Necesarul zilnic de calorii pentru Femei (standard)			
Greutate	Vârsta		
	18 - 35	36 - 55	peste 55
45 kg	1760 cals	1570 cals	1430 cals
50 kg	1860	1660	1500
55 kg	1950	1760	1550
60 kg	2050	1860	1600
65 kg	2150	1960	1630
70 kg	2250	2050	1660
75 kg	2400	2150	1720
(și peste)			
Necesarul zilnic de calorii pentru Bărbați (standard)			
Greutate	Vârsta		
	18 - 35	36 - 55	peste 55
60 kg	2480 cals	2300 cals	1900 cals
65 kg	2620	2400	2000
70 kg	2760	2480	2100
75 kg	2900	2560	2200
80 kg	3050	2670	2300
85 kg	3200	2760	2400
90 kg	3500	3000	2600
(și peste)			

Evoluția tehnologică a făcut ca foarte mulți oameni să presteze activități sedentare ceea ce face ca organismul să aibă un necesar scăzut de energie. În tabelul de mai jos găsiți necesarul de calorii față de valorile standard după tipul de activitate prestat.

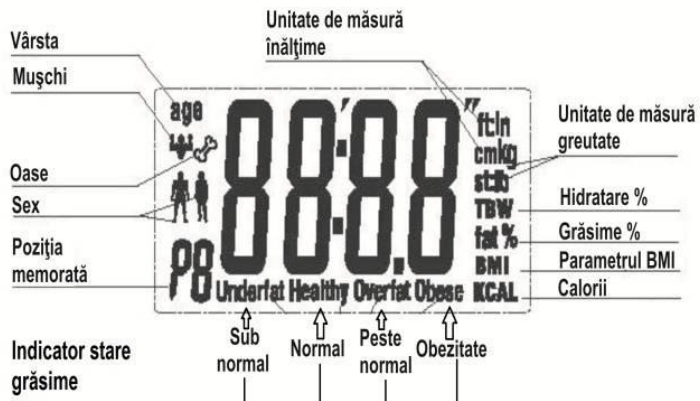
Greutate	Inactiv	Activ moderat	Activ intens
	Lucrător la birou	Comerciant	Muncitor în construcții
	Ținut la pat	Jucător de golf	Profesor de sport
	Programator	Grădinar	Poștaş
50 kg	Minus 480	Plus 240	Plus 480
60 kg	Minus 570	Plus 290	Plus 570
70 kg	Minus 670	Plus 340	Plus 670
80 kg	Minus 760	Plus 380	Plus 760
90 kg	Minus 960	Plus 430	Plus 860
(și peste)			

Butoanele:

- SET: Pornit, Meniu, Confirmare,
- ↑: În sus
- ↓: În jos



Ecranul LCD:



Mod de operare:

- Montați bateria din pachet în spațiul destinat bateriei de pe spatele cântarului respectând polaritatea marcată atât pe baterie cât și pe capacul spațiului destinat bateriei.
- Plasați cântarul pe o suprafață dura, perfect plată și curată.
- Apăsăți scurt pe platforma de sticlă iar ecranul va afișa o serie de cifre 8 după care 0,0Kg.
- Apăsăți butoanele ↑ sau ↓ pentru a schimba unitatea de măsură (kg,lb,st:lb)
- Pășiți ușor pe cântar cu ambele picioare. Așezați talpile cât mai în centrul platformei de sticlă după care ramâneți cu poziția corpului cât mai dreaptă și nemișcată pentru câteva secunde. Ecranul va arăta greutatea DVS reală când cifrele se stabilizează.
- Ecranul se va opri automat dacă cântarul nu mai este utilizat.
- Pentru estimarea grăsimii, hidratarii, mușchilor și a oaselor urmați pașii de mai jos:
Apăsăți butonul SET pentru a inițializa introducerea datelor personale,
Apăsăți ↑sau↓ pentru a selecta poziția memoriei după care apăsați SET pentru continuare,
Apăsăți ↑sau↓ pentru a selecta sexul utilizatorului după care apăsați SET pentru continuare,
Apăsăți ↑sau↓ pentru a introduce vârsta utilizatorului (10 – 80) după care apăsați SET pentru continuare,
Apăsăți ↑sau↓ pentru a introduce înălțimea utilizatorului (100 – 240) după care apăsați SET pentru finalizare.
- Pășiți ușor pe cântar cu ambele picioare asigurându-vă că tălpile ating electrozii după care ramâneți cu poziția corpului cât mai dreaptă și nemișcată pentru câteva secunde. Rezultatele vor apărea pe ecranul LCD și vor fi repetate de două ori după care ecranul se va opri.

Precauție:

- Pentru acuratețea măsurării greutății DVS vă recomandăm să vă măsurați greutatea în mai multe zile, succesiv, exact la aceeași oră (ex. 7 PM),
- Schimbați bateria când ecranul LCD arată LO,
- Când ecranul LCD arată Err este posibil să fie depășită limita de 150Kg,
- Dacă nivelul de grăsime este sub 5% , ecranul va arăta mesajul FatL. Dacă nivelul de grăsime depășește 50% ecranul va arăta mesajul FatH după care Err2 ceea ce indică că măsurătoarea nu a fost făcută corect.

Specificații CEP 3011

Greutate măsurată	de la 2Kg până la 150Kg
Diviziune	0,1 Kg
Afișare rezultat	Ecran LCD
Tehnologie măsurare	Senzori de înaltă precizie
Unitate de măsură	kg, lb, st.
Alimentare	6V (2 x CR 2032, baterii incluse în pachet)

Caracteristici CEP 3011

Material	Lemn de bambus prelucrat
Greutate aparat	1,30Kg
Dimensiuni aparat	L300xI300xÎ33mm
Greutate pachet	1,50 Kg
Dimensiuni pachet	L328xI324xÎ53mm
Culoare	Maro
Temperatura de stocare	de la 0° C la 50° C
Temperatura de utilizare	de la 10° C la 40° C



Reciclare:

Acest produs este marcat cu simbolul distinctiv de sortare selectivă pentru deșeuri electrice și electronice. Acest simbol indică faptul că produsul trebuie acceptat de un sistem de colectare selectivă a deșeurilor, în acord cu directiva EU 2002/96/CE, astfel încât să poată fi reciclat sau dezasamblat pentru a reduce impactul asupra mediului. Atenție! Produsele electronice, nesortate selectiv, pot afecta mediul și sănătatea oamenilor, deoarece pot conține substanțe periculoase.

BATERIILE:

- Este interzisă aruncarea bateriilor la gunoi. Predați bateriile uzate în centrele de reciclare.
- Folosirea incorectă a bateriilor poate cauza scurgeri sau coroziune.
- Nu montați bateriile în direcția greșită.
- Este periculos să încărcăți/ loviți/ deschideți sau scurt-circuitați bateriile.
- Nu lăsați bateriile consumate în cântar.
- Schimbați bateriile când cântarul nu mai funcționează corespunzător.
- Dacă s-a produs scurgerea bateriilor în interiorul cântarului curățați lichidul și înlocuiți bateriile.
- Bateriile din pachet nu conțin metale grele.

CEP 3011



www.e-boda.ro

CEP 3011