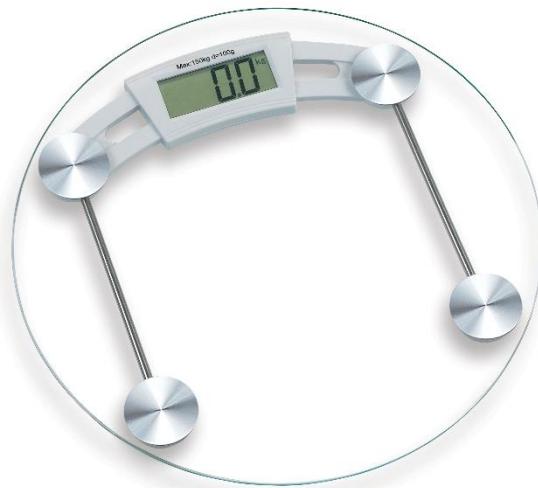


**E-BODA** *life*

# Electronic body scale



**Carefully read the manual**

**CEP 1221**



### **Beware:**

- To avoid scratching the glass platform take off your street footwear or hard sole wear before weighting.
- The glass platform may be slippery if it is wet. Before weighting please make sure that the sole of your foot and the glass platform are dry.
- For cleaning you can use a fine towel lightly soaked in alcohol. Do not use water, avoid exposing the scale to extreme cold and heat.
- Do not jump on the scale, do not hit it or drop it. Its precision may deteriorate due to violent shocks.
- This scale is not built for professional use.
- We recommend replacing the battery if functioning errors occur. If the errors do not stop appearing, please call our customer service or schedule an appointment on [www.e-boda.ro](http://www.e-boda.ro).

### **Functionality:**

- High precision system
- Glass platform
- Capacity ranging from 6Kg to 150 Kg
- 100g divisions
- LCD screen
- Resetting to 0
- Automatically turns on
- Automatically turns off
- Low battery indicator
- Overload indicator
- Switch to change in 3 measuring units: kg, lb, st.
- Recommended to persons ranging from age 10 to 80
- Uses one 3V CR 2032 battery

**CEP 1221**



### **Mode of operation:**

- Mount the battery in the pack inside the assigned space on the back of the scale respecting the marked polarity on the battery and on the cover of battery slots.
- Place the scale on a rigit, perfectly plain and clean surface.
- Press on the glass platform and the scale will show a series of number "8" and then 0.0Kg.
- Gently step on the scale with both legs. Place your feet closer to the center of the glass platform, then straighten up and do not move for a few seconds. The screen will show your real weight after it clips three times.
- The screen will automatically turn off if the scale is not used anymore.

### **Caution:**

- For accurately measuring your weight we recommend weighting yourself a few days in a row at the exact same hour (ex. 7 PM).
- Replace the battery when the LCD displays "LO".
- When the LCD screen displays „Err“ you could have exceeded the 150Kg limit.



## Calculate your BMI !

### (Body Mass Index)

BMI (Body Mass Index) is a number that is calculated using the weight and height of a person. It is a pretty accurate indicator of the fat in the body for most people. BMI does not measure the body fat in a direct way. BMI can be considered an alternative to measuring the body fat directly. What is more, calculating the BMI is a cheap and accessible way of monitoring the weight categories that could create health issues.

For women, an excellent BMI is between 21 and 23. Overweight is indicated by a BMI 20% bigger than the highest possible value (over 27.3), while obesity has values 40% bigger than the maximum ideal indicator (over 32.3).

For men, an excellent BMI is between 22 and 24. Overweight is indicated by a BMI 16% bigger than the highest possible value (over 27.8), while obesity has values 40% bigger than the maximum ideal indicator (over 31.1).

Calculating the BMI is recommended for persons over 20 years old. In case of children and adolescents calculating it is more complex and that is why different methods of calculating the BMI are applied.

### BMI INTERVALS - men

**Underweight:** < 20,7

**Normal weight:** 20,7 – 26,4

**Slightly overweight:** 26,4 – 27,8

**Overweight:** 27,8 – 31,1

**Obesity:** 31,1 – 45,4

**Extreme obesity:** 45,4 <

**MEN**

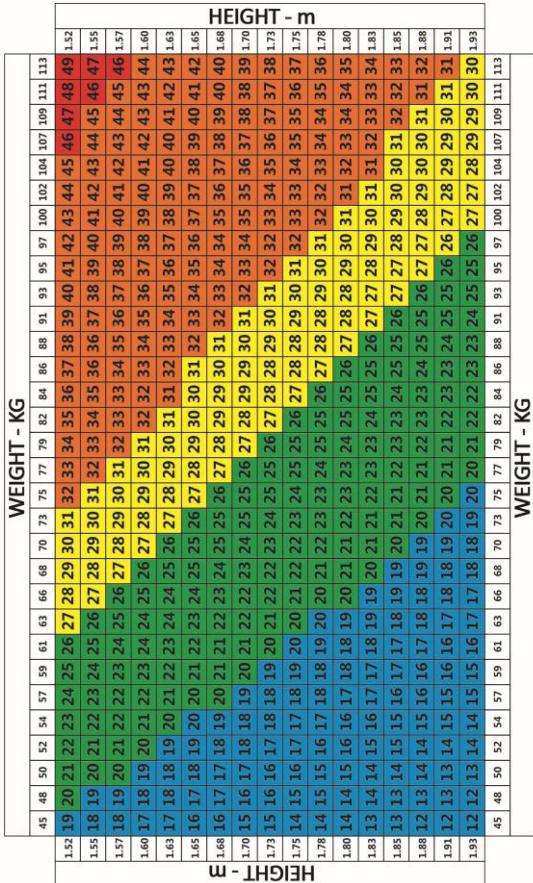






Table of optimal weight:

Women		Men	
Height (cm)	Weight (kg)	Height (cm)	Weight (kg)
148	43	155	60
150	45	160	63
153	47	163	65
155	49	165	66
160	52	168	69
163	53	170	71
165	55	173	73
168	57	175	74
170	60	178	77
173	62	180	78
175	64	183	81
178	67	185	83
180	70	188	86
183	72	190	88
185	73	195	90

CEP 1221 Specifications	
Measured weight	From 6Kg to 150Kg
Divisions	0,1 Kg
Display	LCD Screen
Measurement technology	High precision sensors
Measuring unit	Kg, lb, st.
Current supply	3V (1x CR 2032, battery included in pack)
CEP 1221 Characteristics	
Material	Secure glass
Device weight	1.40 Kg
Device dimensions	Diameter 330mm, Height 22mm
Package weight	1.60KG
Package dimensions	L340xW337xH30 mm
Color	Transparent
Storage temperature	From 0° C to 50° C
Temperature of use	From 10° C to 40° C

**CEP 1221**

**Recycling:**



This product is marked with the distinctive mark of selective sorting for electric and electronic waste. This symbol indicates the fact that this product must be accepted by a selective waste collection center, in the accord with the directive EU 2002/96/CE, so that it can be recycled or disassembled to reduce the impact to the environment.  
**Beware!** Electronic products, unsorted selectively, may affect the health of the environment and people because they may contain dangerous substances.

**BATTERIES:**

- Throwing the batteries in the garbage is forbidden. Take the used box to recycle centers.
- Incorrect use of batteries may cause leaks or corrosion.
- Do not mount the batteries incorrectly.
- Charging/hitting/opening/short-circuiting the batteries is dangerous.
- Do not let drain batteries inside the scale.
- Replace batteries when the scale is functioning improperly.
- Clean the liquid and replace the batteries if they have leaked inside the scale.
- The batteries inside the pack do not contain heavy metals.

# Cântar electronic de persoane



[Citiți cu atenție manualul](#)

**CEP 1221**



### **Atenție:**

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

### **Functionalități:**

- Sistem de precizie înaltă
- Platformă de sticlă
- Capacitate de la 6Kg la 150Kg
- Diviziuni de 100g
- Ecran LCD
- Readucere la 0
- Pornire automată
- Oprire automată
- Indicator de baterie descărcată
- Indicator de supraîncărcare
- Comutare între trei unități de măsură: kg, lb, st.
- Recomandat persoanelor cu varsta cuprinsă în intervalul 10-80ani
- Alimentare de la o baterie 3V CR 2032

**CEP 1221**



### **Mod de operare:**

- Montați bateria din pachet în spațiul destinat bateriei de pe spatele cânțarului respectând polaritatea marcata atât pe baterie cât și pe capacul spațiului destinat bateriei.
- Plasați cânțarul pe o suprafață dura, perfect plată și curată.
- Apăsați scurt pe platforma de sticla iar ecranul va afișa o serie de cifre 8 după care 0,0Kg.
- Pașiți ușor pe cânțar cu ambele picioare. Așezați talpile căt mai în centrul platformei de sticla după care ramâneți cu poziția corpului cat mai drept și nemîșcat pentru câteva secunde. Ecranul va arăta greutatea DVS reală când cifrele clipesc de trei ori.
- Ecranul se va opri automat dacă cânțarul nu mai este utilizat.

### **Precauție:**

- Pentru acuratețea măsurării greutății DVS vă recomandăm să vă măsuراți 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.



## Calculati-va BMI ! (Body Mass Index)

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 bărbăților, 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 vârstă 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 – 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		GREUTATE - KG			
		I		N		I	
		I	N	A	N	I	N
		19	20	21	22	23	24
I	45	48	50	52	54	57	59
N	1.52	1.58	1.65	1.68	1.73	1.77	1.82
A	1.55	1.58	1.62	1.65	1.70	1.74	1.79
L	1.57	1.62	1.68	1.72	1.77	1.82	1.87
m	1.60	1.67	1.75	1.80	1.89	1.98	2.07
T	1.63	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99	2.06
M	1.65	1.66	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
E	1.68	1.66	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
-	1.70	1.67	1.75	1.82	1.89	1.96	2.03
m	1.73	1.65	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
I	1.75	1.64	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
N	1.78	1.65	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
A	1.80	1.64	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99
L	1.83	1.71	1.78	1.85	1.92	1.99	2.06
m	1.85	1.73	1.80	1.87	1.94	2.01	2.08
T	1.88	1.72	1.79	1.86	1.93	2.00	2.07
M	1.88	1.72	1.79	1.86	1.93	2.00	2.07
E	1.88	1.72	1.79	1.86	1.93	2.00	2.07
-	1.91	1.72	1.79	1.86	1.93	2.00	2.07
m	1.93	1.72	1.79	1.86	1.93	2.00	2.07
I	45	48	50	52	54	57	59
N	61	63	66	68	70	73	75
A	73	75	77	79	82	84	86
L	77	79	81	83	86	88	91
m	81	83	85	87	89	91	93
T	85	87	89	91	93	95	97
M	88	90	92	94	96	98	100
E	91	93	95	97	99	101	103
-	93	95	97	99	101	103	105
m	95	97	99	101	103	105	107
I	97	99	101	103	105	107	109
N	101	103	105	107	109	111	113

Legendă:

- subponderalitate
- greutate normală
- supraponderalitate
- obezitate
- obezitate extreimă

CEP 1221

Tabel al greutății optime:

Femei		Bărbați	
Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
148	43	155	60
150	45	160	63
153	47	163	65
155	49	165	66
160	52	168	69
163	53	170	71
165	55	173	73
168	57	175	74
170	60	178	77
173	62	180	78
175	64	183	81
178	67	185	83
180	70	188	86
183	72	190	88
185	73	195	90

### Specificații CEP 1221

Greutate măsurată	de la 6Kg până la 150Kg
Diviziune	0,1 Kg
Afișare rezultat	Ecran LCD
Tehnologie măsurare	Senzori de înalta precizie
Unitate de măsură	Kg, lb, st.
Alimentare	3V (1x CR 2032, baterie inclusă în pachet)

### Caracteristici CEP 1221

Material	Sticla securizata
Greutate aparat	1,40 Kg
Dimensiuni aparat	Diametru 330 mm, înălțime 22mm
Greutate pachet	1,60 Kg
Dimensiuni pachet	L340xl337xî30 mm
Culoare	Transparent
Temperatura de stocare	de la 0° C la 50° C
Temperatura de utilizare	de la 10° C pana la 40° C

## CEP 1221

**Reciclare:**



Acet produs este marcat cu simbolul distinctiv de sortare selectivă pentru deșeuri electrice și electronice. Acet 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 surgeri sau coroziune.
- Nu montați bateriile în direcția greșită.
- Este periculos să încărcați/ loviți/ deschideți sau scurt-circuitezi bateriile.
- Nu lasați bateriile consumate în cântar.
- Schimbați bateriile când cântarul nu mai funcționează corespunzător.
- Dacă s-a produs scurgerea bateriilor în interiorul cântarului curațați lichidul și înlocuiți bateriile.
- Bateriile din pachet nu conțin metale grele.

**E-BODA** *life*

# Електронен кантара хора



Прочетете внимателно ръководството

СЕР 1221



### **Внимание:**

- За да избегнете надраскване на стъклена платформа, преди да се претеглите свалете уличните обувки или с твърдо ходило.
- Стъклена платформа може да бъде хълзгава ако е мокра. Преди да се претеглите, моля уверете се, че ходилата ви и стъклена платформа на кантара са сухи.
- За почистване можете да използвате мека кърпа, леко навлажнена с алкохол. Не използвайте вода, предпазвайте кантара от студи от екстремна температура.
- Не скачайте върху кантара, не удряйте кантара, не бълскайте кантара. Точността му може да бъде повредена поради силните шокове.
- Този кантар не е създаден за професионална употреба.
- Ако се появят грешки в експлоатацията, препоръчваме ви смяна на батерията. Ако грешките не изчезнат след смяна на батерията, обърнете се към гарционния сервис по договора за гаранция.

### **Характеристики:**

- Високо прецизна система
- Стъклена платформа
- Капацитет от 6 кг до 150 кг
- Дивизии до 100г
- LCD дисплей
- Връщане до 0
- Автоматично включване
- Автоматично изключване
- Индикатор за изтощена батерия
- Показател за претоварване
- Преминаване между три измервателни единици: kg, lb, st.
- Препоръчва се за хора на възраст между 10-80 години
- Захранване от батерия 3V CR 2032

**CEP 1221**



#### Начин на действие:

- Монтирайте батерията от пакета в пространството за нея намиращо се на гърба на кантара спазвайки поляритета маркиран както на батериите така и на капака на пространството определено за батерията.
- Поставете кантара върху твърда повърхност, идеално равна и чиста
- Натиснете за кратко върху стъклена платформа и на екрана ще се появи серия от цифри 8 след което 0,0 кг.
- Стъпнете леко върху кантара с двата крака. Поставете ходилата колкото се може повече в централната част на стъклена платформа след което останете за няколко секунди прав и неподвижен. Дисплеят ще покаже Вашето тегло когато цифрите мигнат три пъти.
- Екранът ще изключи автоматично ако кантара не се използва.

#### Внимание:

- За точността на измерването на вашето тегло Ви препоръчваме да измервате теглото си няколко дни поред, точно по едно и също време (напр., 19:00ч).
- Сменете батерията, когато еcranът показва LO
- Когато на дисплея се покаже Err е възможно да се превишава границата от 150 кг.



## Изчислете своя ИТМ (BMI)!

(Body Mass Index)

ИТМ -BMI (Body Mass Index) е число, изчислено с помощта на теглото и височината на човека. Това е доста добър показател на телесните мазнини за повечето хора. ИТМ не измерва телесните мазнини директно, но изследванията показват, че то попада във връзка с такива преки измервания. ИТМ може да се разглежда като алтернатива на директното измерване на мазнините в тялото. В допълнение, изчисляването на ИТМ е лесно достъпен и евтин начин да се следи теглото, което може да създаде здравословни проблеми.

Прижени, отличен ИТМ е между 21 и 23. Наднорменото тегло обозначено с ИТМ по-голямо от 20% от най-добрата възможна стойност (над 27,3), а затълъстяването има стойности от 40% по-големи спрямо максималния индекс от идеалния интервал (над 32,3).

При мъжете отличен ИТМ е между 22 и 24. Наднорменото тегло обозначено с ИТМ по-голям от 16% от най-добрата възможна стойност (над 27,8), а затълъстяването има стойности от 30% по-високи от максималния показател от идеалния интервал (над 31,1).

Индексът ИТМ се препоръчва да се изчислява за хора на възраст над 20 години. За деца и юноши изчислението е по-сложни за това се прилагат други методи, за дасе намерят тези стойности.

### ИНТЕРВАЛИ BMI – мъже

Поднормено тегло: < 20,7

Нормално тегло: 20,7 – 26,4

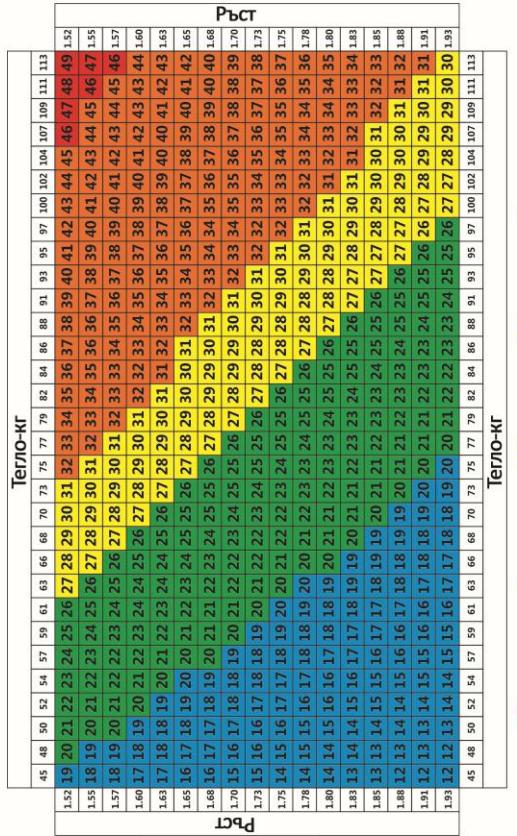
Малко наднормено тегло: 26,4 – 27,8

Наднормено тегло: 27,8 – 31,1

Затълстваване: 31,1 – 45,4

Екстремно затълстваване: 45,4 <

### Мъже



■ поднормено тегло ■ нормално тегло ■ наднормено тегло ■ премална телата ■ екстремно затълстване

**СЕР 1221**





Таблица на оптималното тегло:

Жени		Мъже	
Ръст (см)	Тегло (кг)	Ръст (см)	Тегло (кг)
148	43	155	60
150	45	160	63
153	47	163	65
155	49	165	66
160	52	168	69
163	53	170	71
165	55	173	73
168	57	175	74
170	60	178	77
173	62	180	78
175	64	183	81
178	67	185	83
180	70	188	86
183	72	190	88
185	73	195	90

**CEP 1221**



Спецификации CEP 1221	
Измерено тегло	от 6 кг до 150 кг
Дивизия	0,1 кг
Показване на резултати	LCD дисплей
Технология за измерването	Сензори с висока прецизност
Измервателна мярка	kg, lb, st.
Захранване	3V (1 x CR 2032, батерия включена в пакета)
Характеристики CEP 1221	
Материал	Обезопасено стъкло
Тегло на апаратата	1,40 кг
Размери на уреда	Диаметър 330 мм, Височина 22 мм
Тегло на пакета	1,60 кг
Размер на пакета	дължина 340x широчина 337/височина 30 mm
Цвят	прозрачен
Температура на съхранение	от 0° C до 50° C
Температура при употреба	от 10° C до 40° C

**CEP 1221**

**Рециклиране:**



Този продукт е маркиран със отличителен знак за селективно сортиране за електрически и електронни отпадъци. Този символ показва, че продуктът следва да бъде приет от система за разделно събиране на отпадъци в съответствие с Директива на ЕС 2002/96/EO, така че да може да се рециклира или разглобява, за да сведе до минимум въздействието върху околната среда.

**Внимание!** Електронните продукти, несортирани селективно, могат да окажат влияние върху околната среда и човешкото здраве, тъй като могат да съдържат опасни вещества.

**БАТЕРИИТЕ:**

**Внимание!**

- Забранява се изхвърлянето на батериите на боклука. Предавайте използваните батерии на центровете за рециклиране.
- Несъответстващото използване на батериите може да причини течове или корозия.
- Не монтирайте батериите в грешна посока.
- Опасно е да зареждате/ удряте/ отваряте или причинявате късо съединение на батериите.
- Не оставяйте разредените/използваните батерии в продукта.
- Ако няма да използвате продукта за продължително време, извадете батериите.
- Сменете батериите, когато кантаране функционира правилно.
- Ако е възникнал теч на батериите вътре в продукта почистете течността и заменете батериите.
- Батериите, включени в опаковката, не съдържат тежки метали.

**E-BODA** *life*

# Elektronikus személymérleg



**Olvassák el figyelmesen ezt a kézikönyvet**

**CEP 1221**



### **Figyelem:**

- Annak érdekében, hogy ne karcolja meg az üvegfelületet, vegye le utcai vagy kemény talpú cipőjét, mielőtt megmérné magát,
- Az üvegfelület csúszós lehet, ha nedves. Mielőtt megmérné magát, kérjük, bizonyosodjon meg arról, hogy talpa és a mérleg üvegfelülete száraz,
- A tisztításhoz használhat finom törlőkendőt, amelyet kissé megnedvesít alkohollal. Ne használjon vizet, óvja a mérleget a hidegtől és a túlzott melegtől,
- Ne ugorjon rá a mérlegre, ne üsse oda semmihez, ne vágja földhöz a mérleget. Pontossága romolhat a heves ütődések okán.
- Ez a méreg nem professzionális felhasználásra készült.
- Ha működési hibák jelentkeznek, javasoljuk az elem kicserélését. Ha a hibák továbbra is fennállnak az elem kicserélését követén, forduljon a szervizhez, a garanciaszerződésnek megfelelően.

### **Funkciók:**

- Magas fokú pontossági rendszer
- Üvegfelület
- 6Kg-tól 150Kg-ig terjedő mérőképesség
- Felosztás 100g-onként
- LCD kijelző
- Visszaállítás 0-ra
- Automata bekapcsolás
- Automata kikapcsolás
- Elem lemerülésének jelzése
- Túlterhelés jelzése
- Hárrom mértékegység közötti átváltási lehetőség: kg, font, st.
- 10-80 év közötti személyek számára ajánlott
- Energiaforrás: 1 db 3V CR 2032 elem

**CEP 1221**



#### Kezelési mód:

- Helyezze be a csomagban található elemet a mérleg alján található elemtartóba, figyelembe véve úgy az elemen, mint az elemtartó fedelén feltüntetett polaritást.
- Helyezze a mérleget kemény, tökéletesen sík és tiszta felületre.
- Nyomja meg röviden az üvegfelületet, a kijelző pedig egy 8 számból álló sorozatot jelez ki, ezt követően 0,0 Kg jelzést mutat.
- Lépjön rá óvatosan a mérlegre mindkét lábbal. Talpait igyekezzen minél inkább az üvegfelület közepére helyezni, ezt követően álljon minél egyenesebb pozícióban és mozdulatlanul néhány másodpercig. A mérleg akkor jelzi ki az ÖN valós súlyát, ha a számok háromszor pillogva megismétlődnek.
- A kijelző automatikusan kikapcsol, ha a mérleg már nincs használatban.

#### Elővigyázatosság:

- Az ÖN súlyának mérési pontossága érdekében, azt javasoljuk, hogy mérje a súlyt több, egymást követő napon, ugyanabban az órában (pl. de. 7-kor).
- Cserélje ki az elemet, ha az LCD kijelző LO feliratot mutat
- Ha az LCD kijelző Err jelzést mutat, valószínűleg meghaladta a 150 kb méréshatárt.

**CEP 1221**



## Számolja ki BMI-jét !

### (Testtömegindex)

A BMI (Testtömegindex) olyan szám, amely egy személy súlyának és magasságának felhasználásával kerül kiszámításra. Az emberek nagytöbbségénél eléggyé helyesen állapítja meg a testben található zsír mértékét. A BMI nem közvetlenül méri a test zsírtartalmát, viszont a kutatások kimutatták, hogy összefüggésben van az ilyen jellegű közvetlen mérésekkel. A BMI elfogadható a test zsírtartalom közvetlen mérési alternatívájaként. Sőt, a BMI-számítás olcsó, és mindenki számára kezzelfogható módszer, arra hogy nyomon kövesse azokat a súlykategóriákat, amelyek egészségügyi problémákat okozhatnak.

A nők esetében, a kiváló BMI 21 és 23 között található. Túlsúlyról akkor beszélünk, ha a BMI 20%-al nagyobb, mint a legmagasabb lehetséges jó érték (27,3 fölött), miközben az elhízás a legmagasabb ideális értéknél 40 %-kal nagyobb értéket jelent (32,3 fölött).

A férfiak esetében a kiváló BMI 22 és 24 között található. Túlsúlyról akkor beszélünk, ha a BMI 16%-al nagyobb, mint a legmagasabb lehetséges jó érték (27,8 fölött), miközben az elhízás a legmagasabb ideális értéknél 30 %-kal nagyobb értéket jelent (31,1 fölött).

A BMI mutatókat 20 évnél idősebb személyek esetén javasolt kiszámolni. A serdülők esetében a kiszámítás összetettebb, és ezért más módszereket használnak ezeknek az értékeknek a kiszámítására.

## BMI INTERVALLUMOK – férfiak

Sovány: < 20,7

Normál testsúly: 20,7 – 26,4

Enyhe túlsúlyosság: 26,4 – 27,8

Túlsúlyosság: 27,8 – 31,1

Elhízás: 31,1 – 45,4

Súlyos elhízás: 45,4<

## FÉRFIAK

		SÚLY - KG		MAGASSÁG - m			
		SÚLY - KG		MAGASSÁG - m			
45	48	50	52	54	57	59	61
1.52	1.59	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
1.55	1.58	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3
1.57	1.58	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4
1.60	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3
1.63	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3
1.65	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2
1.68	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2
1.70	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1
1.73	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1
1.75	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.78	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.80	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.83	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9
1.85	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9
1.88	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8
1.91	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8
1.93	1.2	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7
45	48	50	52	54	57	59	61
63	66	68	70	73	75	77	79
86	88	91	93	95	97	99	101
102	104	107	109	111	113	115	117
1.52	1.59	1.62	1.65	1.68	1.71	1.74	1.77
1.55	1.58	1.61	1.64	1.67	1.70	1.73	1.76
1.57	1.58	1.62	1.65	1.68	1.71	1.74	1.77
1.60	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3
1.63	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3
1.65	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2
1.68	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2
1.70	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1
1.73	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1
1.75	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.78	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.80	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
1.83	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9
1.85	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9
1.88	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8
1.91	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8
1.93	1.2	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7



CEP 1221





Optimális súlytáblázat:

Nők		Férfiak	
Magasság (cm)	Súly (kg)	Magasság (cm)	Súly (kg)
148	43	155	60
150	45	160	63
153	47	163	65
155	49	165	66
160	52	168	69
163	53	170	71
165	55	173	73
168	57	175	74
170	60	178	77
173	62	180	78
175	64	183	81
178	67	185	83
180	70	188	86
183	72	190	88
185	73	195	90

**CEP 1221**

<b>CEP 1221 Specifikációk</b>	
Mérhető súly	6 kg-tól 150 kg-ig
Felosztás	0,1 Kg
Eredmény kijelzése	LCD kijelző
Mérési technológia	Rendkívül pontos szenzorok
Mértékegység	Kg, lb, st.
Energiaforrás	3V (1 x CR 2032, a csomagba tartozó elem)
<b>CEP 1221 Jellemzők</b>	
Anyag	Edzett üveg
Készülék súlya	1,40 Kg
Méretei termék	Átmérő 330 mm, magasság 22mm
Csomag súlya	1,60 Kg
Készülék méretek	H340xSz337xM30 mm
Szín	Átlátszó
Tárolási hőmérséklet	0° C-tól 50° C-ig
Használati hőmérséklet	10° C-tól 40° C-ig

**CEP 1221**

**Újrahasznosítás:**



Ez a termék az elektromos és elektronikus hulladék szelektív megkülönböztető jelével van ellátva. Ez a jelzés arra utal, hogy a terméket, a 2002/96/CE irányelvvel megegyezően, szelektív hulladékgyűjtő rendszernek kell bevennie, hogy újrahasznosítható vagy szétszerelhető legyen annak érdekében, hogy csökkenjen a környezetre gyakorolt hatás. Figyelem! A szelektálatlan elektronikus berendezések károsíthatják a környezetet és az emberek egészségét, mivel veszélyes anyagokat tartalmazhatnak.

**ELEMEK:**

- Tilos az elemek szemétbe dobása. Adja be a használt elemeket az újrahasznosító központokba.
- Az elemek helytelen használata szivárgásokat vagy korroziót okozhat.
- Ne szerelje be az elemeket rossz irányban.
- Az elemek töltése/odaütése/kibontása vagy a rövidzárlat kialakítása veszélyes.
- Ne hagyja az elhasznált elemeket a mérlegben.
- Cserélje ki az elemeket, ha a mérleg nem működik megfelelően.
- Ha az elem kiszivárgott a mérlegbe, távolítsa el a folyadékot és cseréljen elemet.
- A csomagban található elemek nem tartalmaznak nehézfémeket.



**www.e-boda.ro**

**CEP 1221**