

**E-BODA** *life*

# Cântar electronic de persoane



---

**Citiți cu atenție manualul**

**CEP 1211**

## Atentie:

- Pentru a nu zgăria platforma de sticlă, înainte de a vă cântari scoateți încălțăminte de stradă sau cea cu talpa dură,
- Platforma de sticlă poate fi alunecoasă dacă este udă. Înainte de a vă cântari vă rugăm asigurați-vă că talpa piciorului și platforma de sticlă ale cântarului sunt uscate,
- Pentru curățare puteți folosi un șervețel fin , ușor umezit in 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:

- 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 unitați de măsură: kg, lb, st.
- Recomandat persoanelor cu varsta cuprinsa in intervalul 10-80ani
- Alimentare de la o baterie 3V CR 2032

## 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.
- Pașiți ușor pe cântar cu ambele picioare. Așezați talpile cât mai în centrul platformei de sticlă după care ramâneți cu poziția corpului cât mai drept și nemișcat pentru câteva secunde. Ecranul va arăta greutatea DVS reală când cifrele clipește de trei ori.
- Ecranul se va opri automat dacă cântarul nu mai este utilizat.

## 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.

**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 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 – bărbati

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																														
		45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	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	1.52
1.55	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	1.55
1.57	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	1.57
1.60	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	1.60	
1.63	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	1.63	
1.65	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	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	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	1.70	
1.73	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	1.73
1.75	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	1.78	
1.80	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	1.93

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																															
	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	1.52
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	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	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	1.60			
1.63	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	1.63				
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	1.65				
1.68	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	1.68				
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	1.70					
1.73	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	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	1.75							
1.78	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	1.78								
1.80	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	1.80								
1.83	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	1.83								
1.85	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	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	1.88								
1.91	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	31	1.91									
1.93	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	1.93								
1.93	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	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		

  

FEMEI	GREUTATE - KG																															
	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 <th>102</th> <th>104<th>107<th>109<th>111<th>113</th> </th></th></th></th>	102	104 <th>107<th>109<th>111<th>113</th> </th></th></th>	107 <th>109<th>111<th>113</th> </th></th>	109 <th>111<th>113</th> </th>	111 <th>113</th>	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	1.52
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	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	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	1.60			
1.63	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	1.63				
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	1.65				
1.68	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	1.68				
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	1.70					
1.73	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	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	1.75							
1.78	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	1.78								
1.80	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	1.80								
1.83	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	1.83								
1.85	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	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	1.88								
1.91	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	31	1.91									
1.93	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	1.93								
1.93	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	1.93								

  

<span style="background-color: #0070C0; width: 10px; height: 10px; display: inline-block;"></span> subponderalitate	<span style="background-color: #92D050; width: 10px; height: 10px; display: inline-block;"></span> greutate normală	<span style="background-color: #FFC000; width: 10px; height: 10px; display: inline-block;"></span> supraponderalitate	<span style="background-color: #FF0000; width: 10px; height: 10px; display: inline-block;"></span> obezitate	<span style="background-color: #FF0000; width: 10px; height: 10px; display: inline-block;"></span> obezitate extremă
---	---	---	--	--

**Tabel al greutateții optime:**

Barbati		Femei	
Înălțime	Greutate	Înălțime	Greutate
(cm)	(kg)	(cm)	(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

<b>Specificații CEP 1211</b>	
Greutate măsurată	de la 6Kg până la 150Kg
Diviziune	0,1 Kg
Afișare rezultat	Ecran LCD
Tehnologie măsurare	Senzori de înaltă precizie
Unitate de măsură	kg, lb, st.
Alimentare	3V (1 x CR 2032, baterie inclusă în pachet)
<b>Caracteristici CEP 1211</b>	
Material	Sticlă securizată
Greutate aparat	1,33Kg
Dimensiuni aparat	L290xI280xI22mm
Greutate pachet	1,47 Kg
Dimensiuni pachet	L300xI287xI30mm
Culoare	Transparent
Temperatura de stocare	de la 0° C la 50° C
Temperatura de utilizare	de la 10° C la 40° C

**CEP 1211**



## Reciclare:

Acest produs este marcat cu simbolul distinctiv de sortare selectivă pentru deșeurile 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.





[www.e-boda.ro](http://www.e-boda.ro)

**CEP 1211**