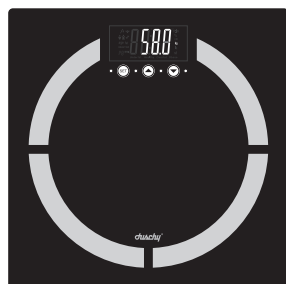


900-38



900-39

(EN) User manual bathroom scale

(EN) 1. Specifications

- 1-1. Touch keys: SET / (up) / (down)
- 1-2. Batteries: 3 × AAA
- 1-3. Maximum load: 180 kg / 397 lb / 28 st: 5 lb
- 1-4. Graduation: 0.1 kg / 0.2 lb / 1 lb
- 1-5. Overload indication: Err
- 1-6. Low battery indication: Lo
- 1-7. Zero indication: - - -
- 1-8. Height range: 100 ~ 240 cm / 3ft 3inch ~ 7ft 10inch
- 1-9. () Age range: 10-80 years old
- 1-10. () Number of users: 10 persons (P0-P9)
- 1-11. () Measuring body fat range: 5 % ~ 50 %
- 1-12. () Measuring water range: 10 % ~ 80 %
- 1-13. () Measuring muscle range: 10 % ~ 80 %
- 1-14. () Measuring bone range: 0.5 kg ~ 8.0 kg
- 1-15. () Recommended daily intake of calories
- 1-16. () BMI (Body Mass Index)
- 1-17. Automatic user identification range: 2.0 kg
- 1-18. Normal mode and Sport mode ()

(EN) 2. Important!

- 2-1. Ensure the scale is on a flat, even and firm surface. Avoid carpet or soft surfaces.
- 2-2. The surface of the scale may become slippery if it gets wet. Please make sure that both the glass and your feet are dry before using the scale.
- 2-3. This scale is not water proof. Do not expose it to moisture.
- 2-4. Clean the scale with a slightly damp cloth. Do not use any chemical/abrasive cleaning agents to clean the scale.
- 2-5. Remove the batteries if the scale is supposed to be used for a longer time.
- 2-6. The appliance is intended solely for domestic use within the home. It is not intended for professional use.
- 2-7. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- 2-8. Before first time use: Carefully unpack the appliance and remove all the packaging material. Keep the material (plastic bag and cardboard) out of reach of children. Remove the batteries from the protective packaging and insert them with the correct polarity.

(EST) Vannitoakaalu kasutusjuhend

(EST) 1. Tehnilised üksikasjad

- 1-1. Puutetundlikud nupud: SET / (üles) / (alla)
- 1-2. Patareid: 3 × AAA
- 1-3. Maks. kandevõime: 180 kg / 397 lb / 28 st: 5 lb 1-4. Mõõtesamm: 0.1 kg / 0.2 lb / 1 lb
- 1-5. Ülekoormatuse hoiatus: Err
- 1-6. Patareide tühjenemise hoiatus: Lo
- 1-7. Null-indikaator: - - -
- 1-8. Kasutaja pikkuse vahemik : 100 ~ 240 cm / 3ft 3inch ~ 7ft 10inch
- 1-9. () Kasutaja vanuse vahemik: 10-80 aastat
- 1-10. () Erinevate kasutajate arv: 10 persons (P0-P9)
- 1-11. () Mõõdetav keharasva vahemik: 5 % ~ 50 %
- 1-12. () Mõõdetav veehulk: 10 % ~ 80 %
- 1-13. () Mõõdetav lihasmassi vahemik: 10 % ~ 80 %
- 1-14. () Mõõdetav luude massi vahemik: 0.5 kg ~ 8.0 kg
- 1-15. () Päevane soovitatav kaloraaž
- 1-16. () KMI (Kehamassiindeks)
- 1-17. Miinimumkaal kasutaja automaatseks tuvastuseks: 2.0 kg
- 1-18. Tava- ja sportrežiim ()



(EST) 2. Oluline!

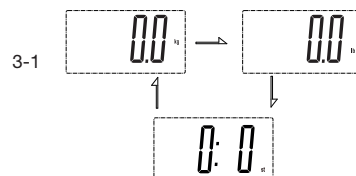
- 2-1. Teha kindlaks, et kaal asetseb tasasel pinnal. Vältida vaipu ning teisi pehmeid pindu.
- 2-2. Kaalu pealispind võib veega kokkupuutel muutuda libedaks. Teha kindlaks, et kasutaja jalad on enne kasutamist kuivad.
- 2-3. Kaal ei ole veekindel. Mitte avada kaalu niiskes ruumis.
- 2-4. Puhastada kaal kergelt niiske lapiga. Mitte kasutada keemilisi/abasiivseid puhastusvahendeid.
- 2-5. Eemaldada patareid, kui kaalu ei kasutata pikema perioodi vältel.
- 2-6. Seade on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Ei ole sobilik professionaalseteks otstarveteks.
- 2-7. Lastele on soovitatav kasutada kaalu ainult täiskasvanu järelevalve all.
- 2-8. Enne esmakasutust: Võtke kaal pakendist välja ning eemaldage pakkematerjal. Hoida pakkematerjal (plastmass ja papp) lastele kättesaamatus kauguses. Eemaldada patareid pakendist ning asetada kaalu sisse, jälgides korrektset polaarsust.

(EN) 3. Unit

3-1. Press the UNIT button on the back of the scale to select measuring unit (kg/lb/st). The default unit is kg.

(EST) 3. Ühik

3-1. Vajutada UNIT -nuppu kaalu tagaosas, et valida sobiv mõõteühik (kg /lb /st). Vaikimisi ühik: kg.



(EN) 4. User parameters

You must enter user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data, by following the steps below.

Memory position (P)	P0-P9
Body height	100~240cm 3ft 3inch ~ 7ft 10inch
Age	10-80 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Sport mode	Sport: Male (♂), female (♀) For people who exercise regularly

4-1. When the scale's display is active, press SET to enter the setting mode.

4-2. Press or to choose a user number. Press SET to confirm.

4-3. Press or to choose Male, Female, Sport-Male or Sport-Female (use one of the two Sport modes if you exercise regularly). Press SET to confirm.

4-4. Press or to enter body height. Press SET to confirm.

4-5. Press or to change the age. Press SET to confirm.

(EST) 4. Kasutaja andmed

Kasutaja andmed on vajalikud kehamassiindeksi mõõtmiseks sh keha rasvaprotsendi määramisel, kasutades alljärgnevat infot.

Mälupositsioon (P)	P0-P9
Kasutaja pikkus	100~240 cm 3ft 3inch ~ 7ft 10inch
Vanus	10-80 aastat
Sugu	Mees (♂), naine (♀)
Sportrežiim	Sport: Mees (♂), naine (♀) Ainult regulaarsete sportijate tarbeks.

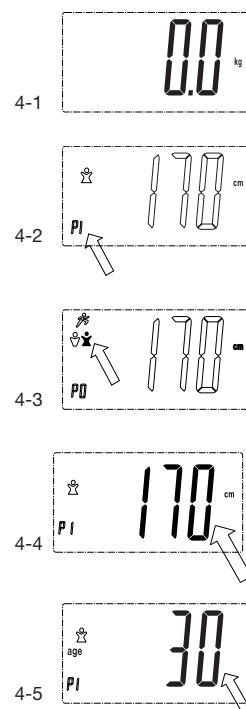
4-1. Kaalu aktiivse ekraani puhul, vajutada nuppu SET pääsemaks seadete režiimi.

4-2. Vajutada või kasutaja valimiseks. Valiku kinnitamiseks vajutada nuppu SET.

4-3. Vajutada või kasutaja soo valimiseks. Valiku kinnitamiseks vajutada nuppu SET.

4-4. Vajutada või kasutaja keha pikkuse sisestamiseks. Valiku kinnitamiseks vajutada nuppu SET.

4-5. Vajutada või kasutaja vanuse sisestamiseks. Valiku kinnitamiseks vajutada nuppu SET.



(EN) 5. Weighing and measuring body data (first time use)

5-1. When the user parameters are set, the display will show "0.0".

5-2. Stand barefoot on the scale and make sure that your feet have good contact with the electrode plates in metal. Your weight will show up in a second.

5-3. Stay on the scale while it is measuring your body data. Let the progress bar finish ("OOOO").

5-4. Your body data will be displayed one by one: Body fat ratio, body water ratio, BMI, muscle mass, bone mass, calories and weight. All body data will be displayed twice.

5-5. Except user number and gender, your height and age will also be shown for you so that you can confirm them. The scale will eventually turn itself off.

(EST) 5. Keha massi- ja mõõteandmete kasutamine (esmakordsel kasutamisel)

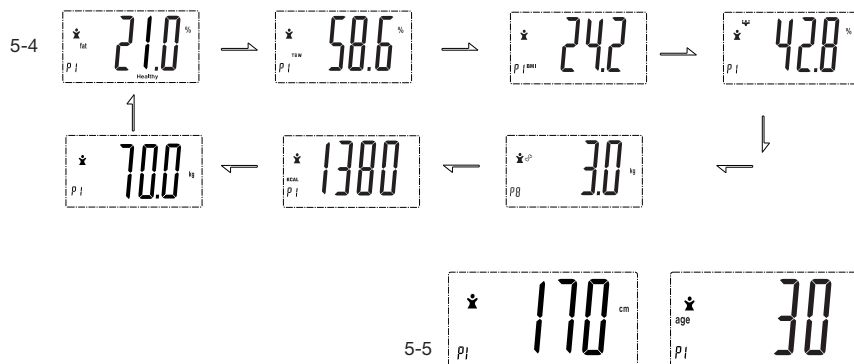
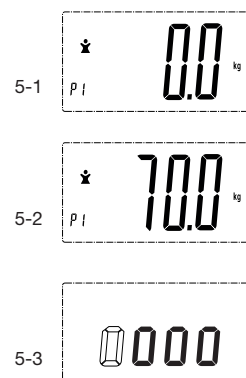
5-1. Kasutaja andmete eduka sisestamise tulemusena näitab ekraan "0.0".

5-2. Seista paljajalu kaalule ning tagada vahetu kontakt metallist elektroodplaatidega. Teie kaal kuvatakse hetke pärast.

5-3. Seista kaalul, kuni teostatakse Teie keha mõõtmised. Oodata protsessi lõpuni (ekraanil "OOOO").

5-4. Teie keha andmed kuvatakse üksikshaaval antud järjekorras: Keha rasvaprotsent, vee hulk kehas, KMI, lihasmass, luude mass, kaloraaž ja kehakaal. Kogu infot kuvatakse kaks korda.

5-5. Teie pikkus ja vanus kuvatakse täiendavaks kontrolliks. Kaal lülitub mõne aja möödudes automaatselt välja.



(EN) 6. Automatic user identification (range 2.0 kg)

The next time you use the scale, it will automatically identify you based on your weight if the weight is within a range of 2.0 kg and not in conflict with another user's weight. It means that you can just stand on the scale without having to select your user number or re-enter the user parameters.

6-1. Stand barefoot on the scale and make sure that your feet have good contact with the electrode plates in metal. Your weight will show up in a second.

6-2. Stay on the scale while it is measuring your body data. Let the progress bar finish ("OOOO").

6-3. Your body data will be displayed one by one: Body fat ratio, body water ratio, BMI, muscle mass, bone mass, calories and weight. All body data will be displayed twice.

6-4. If the scale can't identify your user number, e.g. two user's weight are too close to each other, you should press  or  to select your user number.

6-5. If the scale is only showing your weight and not showing any other body data, then make sure that you are barefoot and that your feet have good contact with the electrode plates in metal.

(EST) 6. Automaatne kasutajatuvastus (lubatud hälve 2,0 kg)

Kaalu järgneval kasutuskorral, üritatakse automaatselt tuvastada kasutaja. Selle tarbeks on oluline meeles pidada, et kasutaja reaalne kehakaal ei tohi olla käsitsi sisestatud väärtusest rohkem või vähem kui 2,0 kg ning samuti ei tohi erinevate kasutajate kehakaalud ühtida.

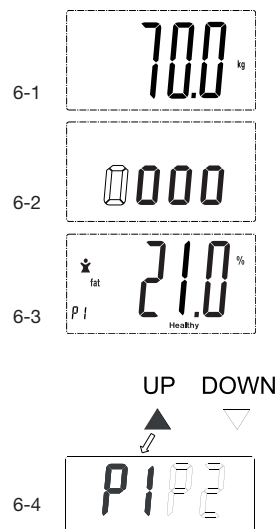
6-1. Seista paljajalu kaalule ning tagada vahetu kontakt metallist elektrodplaadidega. Teie kaal kuvatakse hetke pärast.

6-2. Seista kaalul, kuni teostatakse Teie keha mõõtmised. Oodata protsessi lõpuni (ekraanil "OOOO").

6-3. Teie keha andmed kuvatakse ükshaaval antud järjekorras: Keha rasvaprotsent, vee hulk kehas, KMI, lihasmass, luude mass, kaloraaž ja kehakaal. Kogu infot kuvatakse kaks korda.

6-4. Juhul, kui kaal ei tuvasta Teie kasutaja numbrit või on kahe kasutaja andmed liiga sarnased, peaksite vajutama nuppu  või  õige numbrit valimiseks.

6-5. Juhul, kui kaal kuvab ainult kehakaalu, teha kindlaks, et kasutate kaalu paljajalu ning omate kontakti metallist elektrodplaadiga..



(EN) 7. Weighing only

7-1. If you only want to measure your weight, step onto the scale and wait. Your weight will appear on the display in a second. Step off the scale. It will automatically turn off in a few seconds.

(EST) 7. Kasutamine ainult kaalumiseks

7-1. Juhul, kui soovite kasutada kaalu ainult keha massi mõõtmiseks, astuda kaalule ning oodata. Teie kehakaal kuvatakse ekraanile sekundite jooksul. Seejärel astuda kaalult maha ning kaal lülitub mõne sekundi jooksul automaatselt välja.



(EN) 8. Evaluation of the results

The body data tables below are guidelines only.

(EST) 8. Tulemuste analüüs

Alljärgnevad tabelid on informatiivse iseloomuga.

Tabel 8-1

Body fat analysis / Keharasva analüüs								
Age Vanus	Female / Naine				Male / Mees			
	Underfat Madal	Healthy Keskmine	Overfat Ülekaal	Obese Rasvunud	Underfat Madal	Healthy Keskmine	Overfat Ülekaal	Obese Rasvunud
10-39	<21 %	21-33 %	33-39 %	>39 %	<8 %	8-20 %	20-25 %	>25 %
40-59	<23 %	23-34 %	34-40 %	>40 %	<11 %	11-22 %	22-28 %	>28 %
60-80	<24 %	24-36 %	36-42 %	>42 %	<13 %	13-25 %	25-30 %	>30 %

Tabel 8-2

Body water analysis / Vee hulga analüüs kehas						
Age Vanus	Female / Naine			Male / Mees		
	Underfat Madal	Healthy Keskmine	Overfat Kõrge	Underfat Madal	Healthy Keskmine	Overfat Kõrge
10-15	<57 %	57-67 %	>67 %	<58 %	58-72 %	>72 %
16-30	<47 %	47-57 %	>57 %	<53 %	53-67 %	>67 %
31-60	<42 %	42-52 %	>52 %	<47 %	47-61 %	>61 %
61-80	<37 %	37-47 %	>47 %	<42 %	42-56 %	>56 %

Tabel 8-3

BMI (reference to WHO) / Kehamassiindeks (KMI) (allikas: WHO)				
	Under weight Alakaal	Normal Keskmine	Over weight Ülekaal	Obese Rasvunud
KMI	<18.5	18.5~25	25~30	>30

Tabel 8-4

Body muscle analysis / Lihasmassi analüüs		
Gender / Sugu	Female / Naine	Male / Mees
Norm / Referentsnäit	>34 %	>40 %

Tabel 8-5

Body bone analysis / Luude massi analüüs						
Gender / Sugu	Female / Naine			Male / Mees		
Weight / Kehakaal	<45 kg	45-60 kg	>60 kg	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Bone mass / Luude mass	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

(EN) According to human body basic metabolism, the body needs a certain amount of calories every day. The value that is shown on the scale display and in the table below is a recommended daily intake of calories for people who are physically active, e.g. using weights.

(EST) Vastavalt inimese organismi ainevahetuslikele põhimõtetele, vajab iga keha päevas kindla annuse kaloreid. Kaalu poolt kuvatav ning tabelist leitavad kaloraažid on mõeldud keskmise päevase soovitusliku kogusena, füüsiliselt aktiivsetele inimestele (näiteks jõusaalis treenijatele).

Tabel 8-6

Calories analysis (kcal) / Kaloraaž (kcal)					
	Age / Vanus	<17	18~29	30~50	>50
	Weight / Kaal				
Male / Mees	<50 kg	1350	1200	1115	1075
	50~65 kg	1485	1320	1227	1183
	65~80 kg	1890	1680	1561	1505
	80~95 kg	2295	2040	1896	1828
	>95 kg	2700	2400	2230	2150
Female / Naine	<50 kg	1265	1180	1085	1035
	50~65 kg	1392	1298	1194	1139
	65~80 kg	1771	1652	1519	1449
	80~95 kg	2151	2006	1845	1760
	>95 kg	2530	2360	2170	2070

1 kJ = 0,239 kcal