

# Vitek®

## MANUAL INSTRUCTION ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

PERSONAL SCALE AND BODY FAT ANALYSER

ВЕСЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ  
ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА



МОДЕЛЬ VT-1953

## ENGLISH

### BODY FAT ANALYSER

This analyser will be a help to a healthier lifestyle. Read this manual careful and keep it for future reference.

### WHAT IS BODY FAT?

It is a well known fact that increased body fat can be detrimental for your health. Too much fat can lead to heart problems, arteriosclerosis and obesity while too little fat can cause osteoporosis especially in women. However through exercise and a contained diet you can control your body fat count. Body Fat Analyser is ideal for keeping check of not only your weight but also for monitoring the percentage of fat in your body. We know that muscles and body tissues with a low body fat count contain more water and that an electrical current passes more quickly through water than through fat. By allowing a weak current to pass through the body you can measure quite simply the percentage of fat retained in your muscles. That way you have a quick and easy way of keeping check of your fitness.

### There are some things you should think about!

- When you want a body fat reading, you must have bare feet.
- Always measure yourself at the same time of day, preferably in the afternoon.
- Wait 2-3 hours after meals.
- Wait for up to 12 hours after a strenuous workout.
- Measure yourself after a visit to the bathroom.

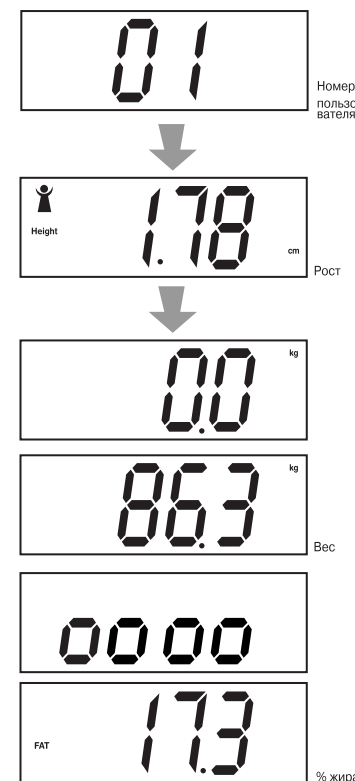
### Precautions

- **Pregnant women should NOT use a body fat analyser.**
- **Persons with pacemakers or other battery driven medical devices should NOT use the body fat analyser.**

### PROBLEMS

1. In case of abnormal use of the unit, or the body fat percentage is out of range, the display will show "Err".
2. "FFFF" will be shown when the scale is overloaded.
3. If the display shows "batt", it indicates that a new battery should be inserted.

## РУССКИЙ



### ИЗМЕРЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

1. Включите прибор нажатием ноги на правый нижний угол прибора.

2. Нажмите кнопку SET, на дисплее появится номер пользователя. Нажатием кнопок ▲/▼ выберите пользователя (01, 02, 03, 04).

3. Последовательным нажатием кнопки SET осуществляется просмотр ранее введенных данных о пользователе (номер пользователя - пол - рост - возраст - номер пользователя).

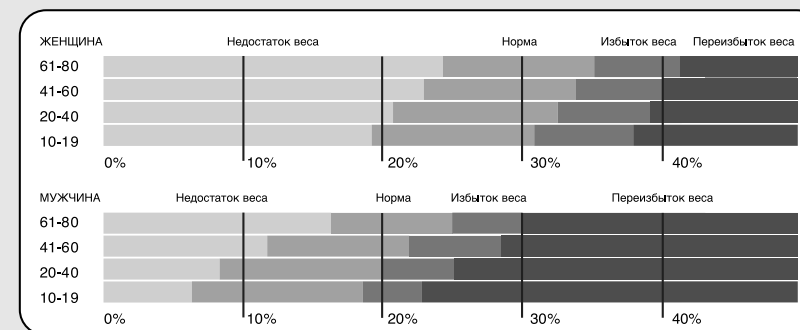
4. Нажмите кнопку SET, на дисплее появятся сведения о пользователе (пол - рост - возраст) и загорится "0.0".

5. Встаньте на прибор босиком так, чтобы Ваши стопы и пятки находились на кругах, и подождите, пока на дисплее появится Ваш вес.





6. Продолжайте стоять на весах. Через некоторое время на дисплее прибора появится "0000".



7. Через несколько секунд на дисплее отобразится число, соответствующее содержанию избыточного веса в Вашем теле.



### ДИАГРАММА ПРОЦЕНТНОГО СООТНОШЕНИЯ ВЕСА К ВОЗРАСТУ



## РУССКИЙ

3. После этого загорится индикатор пола  для мужчин (male) и  для женщин (female). Для смены символа пола нажмите кнопку  или . Подтвердите выбор пола нажатием кнопки SET.

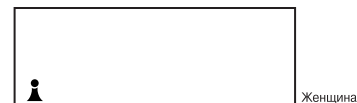
4. Прибор готов к вводу данных о Вашем росте. Введите свой рост нажатием кнопки  или . Прибор рассчитан на диапазон роста от 100 до 220 см (1м - 2,2 м) или 3'4"-7'2" ('- футы/ "- дюймы). Подтвердите свой роста нажатием кнопки SET.

5. Прибор готов к вводу данных о Вашем возрасте. Введите свой возраст нажатием кнопки  или . Прибор рассчитан на диапазон возраста от 10 до 100 лет. Подтвердите свой возраст нажатием кнопки SET.

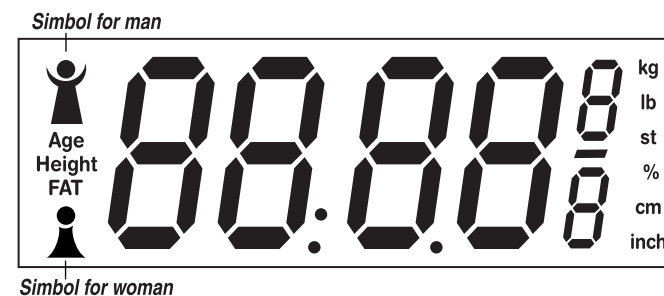
6. Номер пользователя вновь появится на дисплее. Нажмите кнопку SET еще раз, пока на дисплее не появится "0". Прибор готов к измерению содержания избыточного веса в Вашем теле.

**Примечание:**

1. Если интервал между каждым шагом по вводу личных данных превышает 15 секунд, прибор выключится автоматически.
2. Чтобы ввести точные данные, пользователь обязан проделать все вышеуказанные процедуры (1 - 6).
3. Если никакой информации не было введено, прибор будет измерять избыток веса в теле мужчины ростом 1,80 м и возрастом 30 лет.



## ENGLISH

**DISPLAY****HOW TO USE THE ANALYSER****BATTERY INSTALLATION**

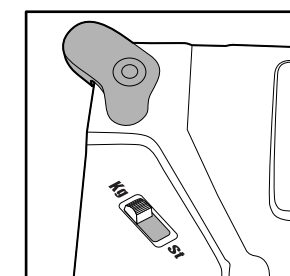
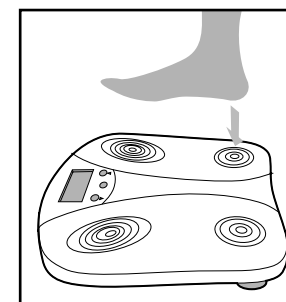
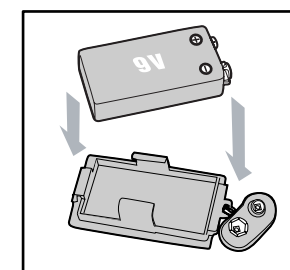
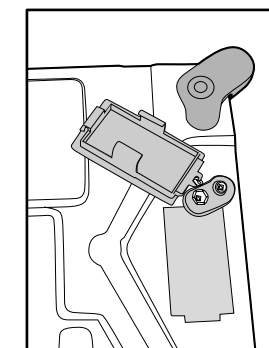
Place one new 9 volt alkaline battery (not supplied) into the battery compartment at the back of the unit.

**TO CHOOSE KILOS OR STONES**

On the back of the scale there is a small switch. If you put the switch to "KG" the measurements will be in kilos and centimeters for height. If you put the switch to "ST" the measurements will be in stones / lbs for weight and feet/inches for height.

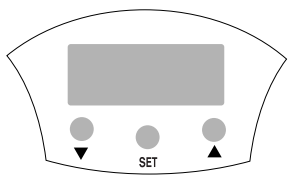
**TO TURN ON THE UNIT**

Press the bottom right hand corner of the unit using your foot.



## ENGLISH

## РУССКИЙ

**USE OF KEYS**

1. SET Press to confirm data entry
2. ▲ Press to increase the number displayed
3. ▼ Press to decrease the number displayed

**WEIGHT MEASUREMENT**

1. Press the unit on with your foot.
2. The display will show "8888" and then "0.0".
3. Stand steadily on the unit until your correct weight is shown.

The weight will display for a few seconds before turning off automatically.



Weight

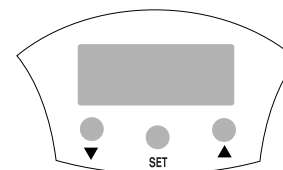


User number

**INPUT OF PERSONAL DATA**

1. Press the unit on and the display will show "8888" and then "0.0"
2. Press the SET key and the user number is displayed. Press ▲ to increase the user number or press ▼ to decrease the user number. There are four user numbers available - 01, 02, 03 and 04. Press SET to confirm.

4

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ**

1. SET выбор и подтверждение ввода данных
2. ▲ увеличение числа, отражаемого на экране
3. ▼ уменьшение числа, отражаемого на экране

**ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА**

1. Включите прибор нажатием ноги на правый нижний угол прибора.
2. На экране появится "8888", а затем - "0.0".
3. Стойте на весах неподвижно, дождитесь показаний на дисплее Вашего точного веса.

Ваш вес будет высвечиваться на дисплее в течение нескольких секунд, после чего прибор автоматически отключится.



Вес



Номер пользователя

**ВВОД ЛИЧНЫХ ДАННЫХ**

Включите прибор нажатием ноги на правый нижний угол прибора.

1. На экране появится "8888", а затем - "0.0".
2. Нажмите кнопку SET, на дисплее появится номер пользователя. Нажатием кнопки ▲ это число может быть увеличено, а нажатием кнопки ▼ - уменьшено. Возможен ввод данных для четырех пользователей - 01, 02, 03, 04. Подтвердите выбор пользователя нажатием кнопки SET.

9

## РУССКИЙ

## ENGLISH

## ДИСПЛЕЙ



## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ

## УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ

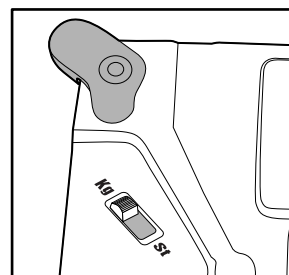
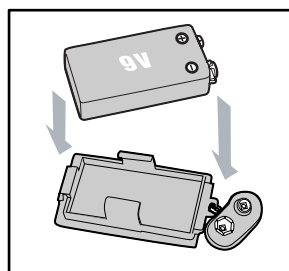
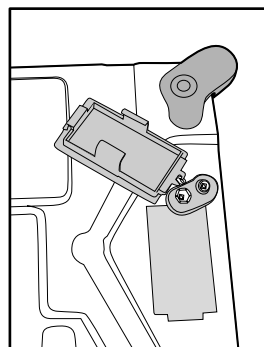
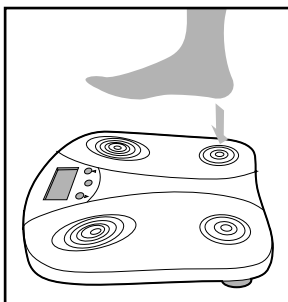
Поместите новый алкалиновый элемент питания (6F22, "Крона") напряжением 9 Вольт (не входит в комплект) в отсек питания, расположенный на нижней части корпуса прибора.

## УСТАНОВКА ИЗМЕРЕНИЯ В КИЛОГРАММАХ ИЛИ ФУНТАХ

На нижней части корпуса весов имеется переключатель. В положении "KG" все измерения веса будут показаны в килограммах, а роста - в сантиметрах. В положении "ST" все измерения веса будут показываться в фунтах, а роста - в футах и дюймах.

## ВКЛЮЧЕНИЕ

Нажмите ногой правый нижний угол прибора.



3. The gender indicator is then enabled, for male and for female. Press either or to change gender entry. Press SET to confirm.

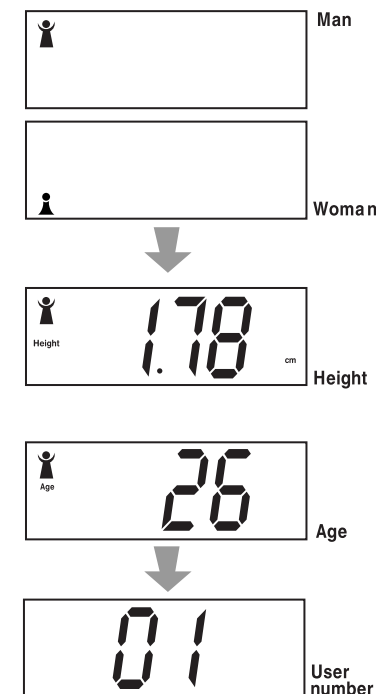
4. The unit is then ready to accept your height. Press or to change to your correct height. The range is from 100cm - 220cm (1m-2.2m) or 3'4"-7'2". Press SET to confirm.

5. The unit is ready to accept your age. Press or to increase or decrease the displayed number of your age. The range is 10 to 100. Press SET to confirm.

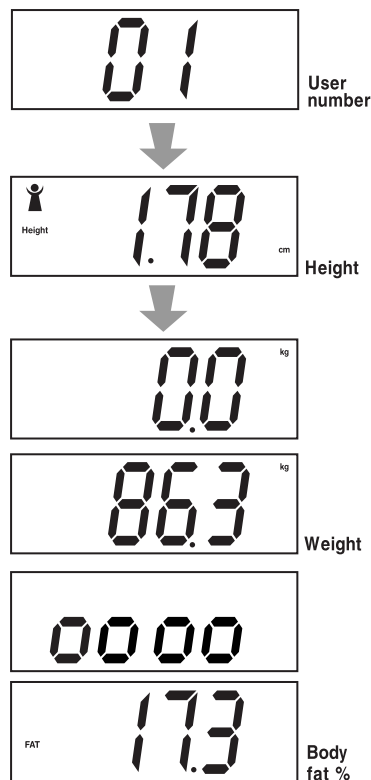
6. The user number will be displayed again. Press the SET key again until "0" is shown in the display. The unit is now ready for measuring your body fat.

**Note:**

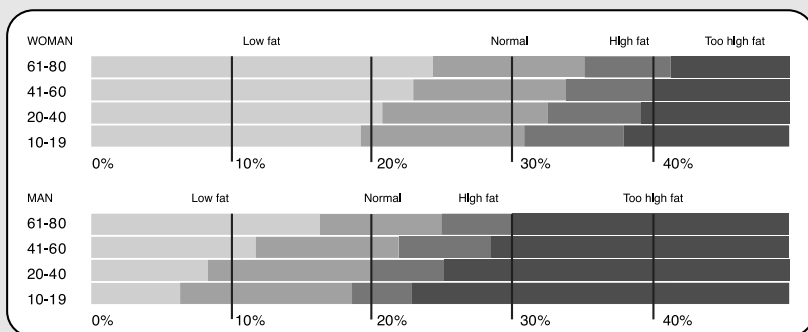
1. If there is a delay of more than about 15 seconds when entering personal data, the unit will automatically turn off.
2. The user must complete the steps 1 - 6 above to ensure a valid data entry.
3. If there is no pre-entered information, the unit assumes the data to be male, 1.80 m in height and age 30.



## ENGLISH

**MEASURING BODY FAT PERCENTAGE**

1. Step on the scale with bare feet and the display will show progressively the user numbers from 01 to 04. When the desired user number is displayed step off the scale immediately.
2. The programmed information about gender, height and age for the selected user will be displayed. The display will return to "0.0".
3. Stand on the unit again with bare feet placing your soles and heels on the rings and wait until your weight is displayed.
4. Continue standing on the scale and the display will then show "0000".
5. After a few seconds, the body fat percentage is displayed.

**BODY FAT SCALE**

## РУССКИЙ

**ВЕСЫ-АНАЛИЗАТОР ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА**

Данный прибор поможет Вам перейти к здоровому образу жизни. Внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией и сохраните ее.

**ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?**

Общеизвестно что, избыточный вес Вашего тела может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, развития атеросклероза, возникновения проблем с сердцем, тогда как и недостаток веса может привести к остеопорозу. (Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани, и приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их переломов от минимальной травмы или даже без таковой). Избавиться от избыточного веса можно с помощью физических упражнений и умеренной диеты, а анализатор избыточного веса идеально подходит для его контроля.

Известно, что при малом весе в мышцах и в тканях организма содержится большее количество воды, чем жира, а также то, что электрический ток хорошо проходит сквозь воду, чем через жир.

Пропуская слабый электрический ток через свое тело, Вы сможете достаточно легко и быстро измерить содержание телесного жира в Ваших мышцах, это позволит Вам постоянно следить за своей фигурой.

**Рекомендации:**

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- После приема пищи должно пройти 2-3 часа.
- После интенсивных физических упражнений должно пройти около 10 -12 часов.

*Внимание:* Сведения об избыточном весе могут быть получены, только в том случае, если Вы стоите на весах босиком.

**Меры предосторожности:**

- **Использование анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано беременным женщинам.**
- **Использование анализатора избыточного веса АБСОЛЮТНО противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.**

**Внимание:**

- В случае неправильного использования прибора или избыточного веса вне пределов измерения, на экране появится символ "Err" ("Ошибка").
- Символ "FFFF" означает перегрузку весов.
- Символ "batt" подсказывает о необходимости заменить элемент питания.