

# HOMEDICS®

## Body Manager

**Waga osobowa do analizy budowy ciała z pamięcią  
USB i oprogramowaniem komputerowym**  
**Instrukcja użytkownika**



Przed pierwszym użyciem produktu należy przeczytać niniejszą  
instrukcję obsługi

9126 SV3R

<b>Co to jest Body Manager</b> .....	4
<b>Jak działa Body Manager?</b> .....	4
<b>Informacje dotyczące bezpieczeństwa</b> .....	4
<b>Czynności wstępne</b>	
Krok 1: Baterie .....	4
Krok 2: Podkładki pod nóżki .....	4
Krok 3: Wyświetlacz wagi .....	5
Krok 4: Ustawianie daty i godziny .....	5
Krok 5: Instalacja oprogramowania .....	5
Krok 6: Pamięć USB .....	5
<b>Obsługa wagi</b>	
Odczyt tylko wagi ciała .....	6
Wprowadzanie danych osobowych .....	6-7
Krok 1: Określ swój poziom sprawności fizycznej .....	6
Krok 2: Wpisz swoje dane osobowe .....	6-7
Odczyty wagi i analiza budowy ciała .....	7
<b>Zrozumienie wyników</b>	
Tkanka tłuszczowa – Co to znaczy? .....	8
Woda w organizmie – Po co mierzyć jej poziom? .....	8
W jaki sposób znajomość procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie może być pomocna? .....	8-9
Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) – Co to znaczy? .....	9
Dlaczego musimy znać swoją masę mięśniową? .....	9
Co oznacza wartość BMI? .....	10
Pomiar tkanki trzewnej – Co to znaczy? .....	11
<b>Przeniesienie wyników do komputera</b>	
Krok 1: Przeniesienie wyników do pamięci USB .....	12
Krok 2: Przeniesienie wyników do komputera .....	12
<b>Oglądanie wyników na komputerze</b> .....	13-14
<b>Zarządzanie wynikami</b>	
Zmiana nazwy użytkownika .....	15
Zapisane dane .....	15
Jednostki .....	15
Zakres czasowy .....	15
Drukowanie .....	15
Dane wejściowe/wyjściowe (backupowanie/odzyskiwanie) .....	16
Usuwanie danych .....	16
Pomoc .....	16
<b>Oinstalowanie oprogramowania HoMedics Body Manager</b> .....	16
<b>Często zadawane pytania</b> .....	17
<b>Wykrywanie usterek</b> .....	18
<b>Wyświetlenia ostrzegawcze</b> .....	18
<b>Użytkowanie i konserwacja</b> .....	19

## CO TO JEST BODY MANAGER?

Monitorowanie stanu zdrowia to dzisiaj znacznie więcej niż tylko pomiar wagi ciała. Jest to zrozumienie ogólnego statusu zdrowotnego organizmu i odnotowywanie zmian zachodzących w ciągu kolejnych tygodni i miesięcy, zwłaszcza w okresie stosowania diety albo treningów przygotowujących do maratonu.....

Body Manager pomaga w realizacji tego zadania. Jest to uniwersalna waga osobowa do analizy budowy ciała, pozwalająca określić ciężar ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i wody w organizmie, masę mięśniową, tłuszcz trzewny oraz BMI i BMR, co daje dokładny obraz ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Ponadto, urządzenie umożliwia zapisanie wyników i łatwe przeniesienie ich do komputera w celu dokonania analizy oraz do wglądu w przyszłości.

## JAK DZIAŁA BODY MANAGER?

Waga może zapamiętać do 30 wyników na osobę. Wyniki przenosi się do komputera przy pomocy załączonej pamięci USB. Po zainstalowaniu oprogramowania Body Manager można analizować te wyniki i dowolnie nimi zarządzać

## INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach.

**Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.**

Waga HoMedics Body Manager jest skalibrowana do użytku przez osoby dorosłe (16+ lat). Waga nie jest przeznaczona do użytku w okresie ciąży.

**UWAGA: Osoby z rozrusznikiem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.**

## CZYNNOŚCI WSTĘPNE

### Krok 1: Baterie

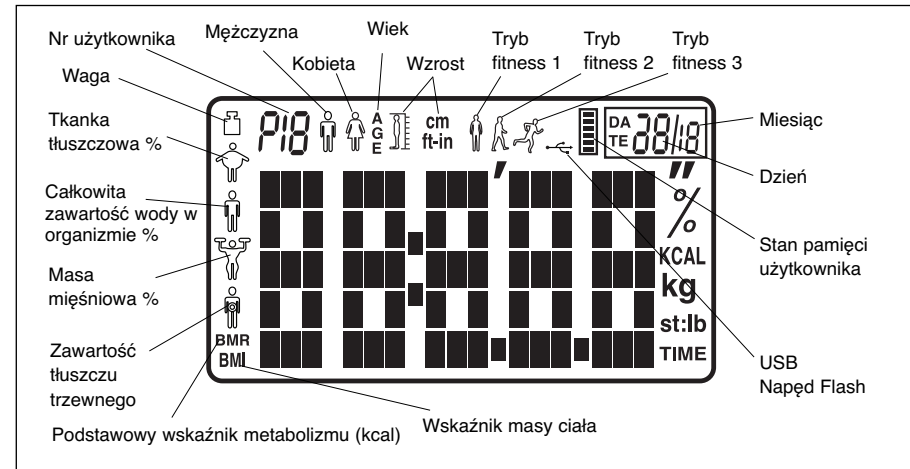
Umieść 6 baterii AA (w komplecie) w komorze baterii, pamiętając o właściwym dopasowaniu biegunów + oraz.

### Krok 2: Podkładki pod nóżki

Do użytku na dywanie należy zamocować załączone podkładki pod nóżki (Dotyczy tylko Wielkiej Brytanii).

### Krok 3: Wyświetlacz wagi

Zapoznaj się z funkcjami wyświetlacza na podstawie rysunku poniżej.



### Krok 4: Ustawianie daty i godziny

**Uwaga:** Gdy baterie zostaną włożone do wagi po raz pierwszy, będzie wyświetlony nieprawidłowy czas i data.

1. Naciśnij i zwolnij platformę, aby włączyć wagę.
2. Odczekaj, aż wyświetlacz pokaże zero.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aż zacznie pulsować wyświetlenie roku. Ustaw rok przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
4. Pulsuje miesiąc. Ustaw miesiąc przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
5. Pulsuje dzień. Ustaw dzień przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
6. Pulsuje godzina (zegar w formacie 24-godzinowym). Ustaw godzinę przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
7. Pulsują minuty. Ustaw minuty przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
8. Wyświetlone jest zero. Odczekaj, aż waga przełączy się w tryb zegara.

**Uwaga:** Gdy waga nie jest używana, na wyświetlaczu pokazana jest godzina.

### Krok 5: Instalacja oprogramowania

Pobierz oprogramowanie Body Manager ze strony [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com). Oprogramowanie komputerowe Body Manager jest kompatybilne z systemami Windows 2000, XP i Vista. Nie jest ono kompatybilne z komputerami Apple. Aby zainstalować oprogramowanie, prosimy wykonać poniższą procedurę:

1. Zamknij wszystkie otwarte programy.
2. Kliknij dwukrotnie nazwę pliku, który właśnie pobrałeś.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.

### Krok 6: Pami USB

Przed pierwszym użyciem pamięci USB, włóż ją do portu USB w komputerze. Odczekaj, aż komputer rozpozna pamięć USB i zainstaluje niezbędny sterownik.

Aby nie uszkodzić danych w pamięci USB, przed wyjęciem jej z komputera zawsze klikaj na ikonę **Safely Remove Hardware** (Usuń bezpiecznie urządzenie). Ikona znajduje się z prawej strony paska narzędzi, u dołu ekranu. Jest to ikona z jasnozieloną strzałką

Można teraz zacząć korzystać z wagi.

**Odczyt tylko wagi ciała**

Jeżeli chcesz poznać swoją wagę ciała, wykonaj następujące czynności:

1. Naciśnij i zwolnij platformę, aby włączyć wagę.
2. Odczekaj, aż wyświetlacz pokaże zero.
3. Aby przełączyć jednostki na st, kg lub lb, naciśnij przycisk na spodniej stronie wagi.
4. Stań na platformie
5. Wyświetlona jest waga ciała




**Uwaga:** Odczyty tylko wagi ciała nie są zapisywane w celu przeniesienia do komputera.

**Wprowadzanie danych osobowych**

Aby możliwe było dokonywanie analizy wagi i budowy ciała, należy najpierw wpisać swoje dane osobowe.

**Krok 1: Określ swoją kondycję fizyczną**

Wszyscy wiemy, że aktywność fizyczna jest ważna dla ogólnego stanu zdrowia. Homedics Body Manager jest stworzony na potrzeby kontrolowania Twojego poziomu tej aktywności. Wybierz opis, który najlepiej pasuje do Twojego stylu życia w chwili obecnej.

	<b>Pierwszy tryb kondycji:</b> Jest to kategoria dla osób, które ćwiczą niewiele lub niezbyt często (np. mniej niż 20 minut lekkiego aerobiku jeden lub dwa razy w tygodniu). Większość osób należy do tej kategorii.
	<b>Drugi tryb kondycji:</b> Wybierz tę kategorię, jeżeli ćwiczysz umiarkowanie, czyli około 30 minut 3-5 razy w tygodniu.
	<b>Fitness Mode Three:</b> Jest to kategoria dla osób bardzo aktywnych fizycznie, które ćwiczą umiarkowanie lub intensywnie przez około 60 minut, pięć razy w tygodniu.

Większość osób powinna początkowo ustawić Homedics Body Manager w Fitness Mode 1 (Tryb kondycji 1). Po około dwóch miesiącach ćwiczeń w ramach zdrowego trybu życia, należy wybrać Tryb 2. Tryb 3 należy wybrać tylko wówczas, jeżeli konsekwentnie zwiększało się poziomy aktywności przez dwa lub trzy miesiące.

**Pomocne wskazówki:**

- Bądź uczciwy! Powinieneś dla samego siebie uzyskać jak najdokładniejsze informacje!
- Zawsze zmieniaj tryby po kolei (nie przeskakuj z Trybu 1 do Trybu 3).
- Pozwól na co najmniej dwa miesiące stałej aktywności przed zmianą trybu kondycji.

**Krok 2: Wpisywanie danych osobowych**

Aby wybrać tryb pomiaru st, kg lub lb, postępuj zgodnie z sekwencją "Odczyt tylko wagi ciała" powyżej.

1. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby aktywować procedurę ustawiania.
2. Pulsuje numer użytkownika. Wybierz numer użytkownika z przedziału 1-12 (uwaga - pamięć 0 jest dla gościa i nie jest zapisywana), przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.

3. Pulsuje ikona oznaczająca płęć. Ustaw płęć przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić
4. Pulsuje wzrost. Ustaw wzrost przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
5. Pulsuje wiek. Ustaw wiek przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić.
6. Pulsuje poziom kondycji. Ustaw poziom kondycji przyciskami ▲ i ▼. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW), aby potwierdzić
7. Pulsuje numer użytkownika.
8. Naciśnij przycisk **START**.
9. Odczekaj, aż waga potwierdzi ustawienia użytkownika i wyświetli zero. Pozwól, aby waga przeszła w tryb zegara.
10. Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub zmienić dane.

**Uwaga:** Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając zmiany

**Odczyt wagi i analizy budowy ciała**

Każdy użytkownik może zapisać w pamięci wagi do 30 wyników. Ikona paskowa na wyświetlaczu pokazuje status pamięci

Aby wybrać tryb pomiaru st, kg lub lb, postępuj zgodnie z sekwencją "Odczyt tylko wagi ciała" powyżej.

Ustaw Homedics Body Manager na równej, płaskiej powierzchni.

1. Naciśnij przycisk **ON/SET** (WŁĄCZ./USTAW).
2. Wybierz numer użytkownika przyciskami ▲ i ▼.
3. Naciśnij przycisk **START**.
4. Zaczekaj, aż waga potwierdzi ustawienia użytkownika (i ewentualnie wyświetli poprzednie wyniki).
5. Wyświetlone jest zero.
6. Wejdź na wagę **BOSO**.
7. Twoja waga ciała zostanie wyświetlona na wyświetlaczu.
8. Odczekaj chwilę. Twoja waga zostanie ponownie wyświetlona (możesz teraz zejść z wagi), a następnie pojawi się wartość BMI, zawartości tkanki tłuszczowej i wody, masy mięśniowej, tłuszczu trzewiowego oraz BMR
9. Twoje wyniki zostaną powtórzone (aby przeglądać wyniki naciskaj przycisk ▲ i ▼, **ON/SET** (WŁĄCZ./WYŁ.) lub **START**).
10. Wyniki zostają zapisane w pamięci wagi.
11. Waga powraca w tryb zegara.

**Uwaga:** Jeżeli wyświetlony jest komunikat **FULL** (PEŁNE), pamięć jest pełna. Należy przenieść wyniki do pamięci USB, inaczej pierwsze wyniki będą zastępowane nowymi.

**Tłuszcz w organizmie – co to oznacza?**

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała – amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczu w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro.

Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie daje lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga – spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz – nadal możesz mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

**Zawartość wody w organizmie – w jakim celu to sprawdzać?**

Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała. Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej)

Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka. Wszystkie komórki ciała – skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiegokolwiek inne, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie.

Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

**W jaki sposób może pomóc znajomość zawartości tłuszczu i wody w organizmie?**

Wiedza tego typu może stanowić pewnego rodzaju wskazówkę podczas dopasowywania diety, programu ćwiczeń lub ilości przyjmowanych płynów i w ten sposób może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia. Patrz tabele (rys. 1 i rys. 2)

Zawartość tłuszczu % Zakres dla mężczyzn\*\*

	WIEK				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niski	<13	<14	<16	<17	<18
Optymalny	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Umiarkowany	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Wysoki	>23	>24	>26	>27	>28

Zawartość tłuszczu % Zakres dla kobiet

	WIEK				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niski	<19	<20	<21	<22	<23
Optymalny	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Umiarkowany	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Wysoki	>31	>32	>33	>34	>35

Rys. 1

**Wykres zawartości wody\*\*\***

	ZAKRES ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU %	OPTYMALNY ZAKRES TBW %
Mężczyźni	4 od 14%	70 od 63%
	15 od 21%	63 od 57%
	22 od 24%	57 od 55%
	25 i powyżej	55 od 37%
Kobiety	4 od 20%	70 od 58%
	21 od 29%	58 od 52%
	30 od 32%	52 od 49%
	33 i powyżej	49 od 37%

Rys. 2

Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie. Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie.

Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczycie.

**Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) – co to oznacza?**

Twój wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) stanowi szacunkową wielkość energii (mierzoną w kaloriach) zużywaną przez ciało podczas odpoczynku, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ta ciągła praca stanowi około 60-70% zużycia kalorii i obejmuje bicie serca, oddychanie oraz utrzymanie temperatury ciała. Na wskaźnik BMR ma wpływ wiele czynników, w tym wiek, waga, wzrost, płeć, dieta oraz tryb życia.

**Dlaczego powinienem znać swoją masę mięśniową?**

Zgodnie z American College of Sports Medicine (ACSM), chuda masa mięśniowa może spaść o prawie 50 procent w wieku od 20 do 90 lat, jeśli nie uczynisz niczego, aby zastąpić zanikające mięśnie i przyrastającą tkankę tłuszczową. Ważne jest również to, aby znać masę mięśniową podczas zrzucania wagi. W czasie odpoczynku ciało spala około 110 dodatkowych kalorii na każdy kilogram przyrostu mięśniowego. Korzyści związane z przyrostem masy mięśniowej:

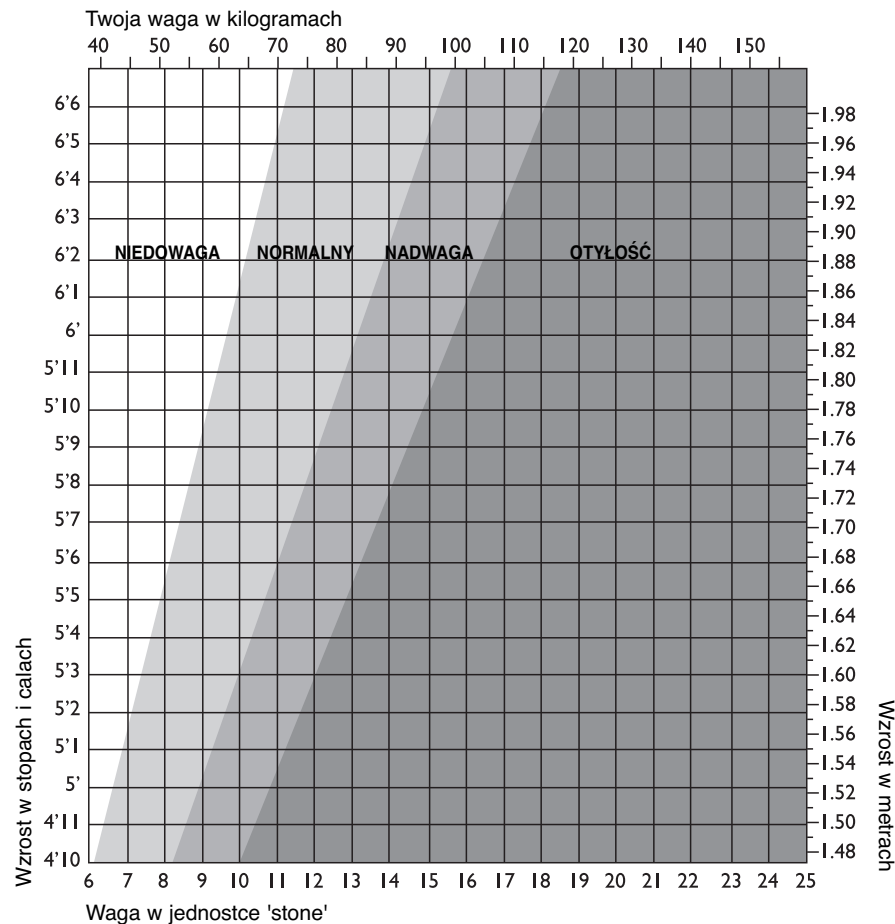
- Cofanie procesu utraty siły, spadku gęstości kości oraz masy mięśniowej, czyli zjawisk nasilających się z wiekiem.
- Lepsze zabezpieczenie stawów.
- Pomoc w zrzucaniu wagi, w przypadku, gdy towarzyszy temu prawidłowa dieta.

\*\* Źródło: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Kalkulator procentowej zawartości tłuszczu w organizmie [www.ag.uiuc.edu/~foodlab/ai/bfc.html](http://www.ag.uiuc.edu/~foodlab/ai/bfc.html)

\*\*\* Źródło: Na podstawie Wang & Deurenberg: „Hydratacja beztłuszczowej masy ciała”. American Journal Clin Nutr 1999, 69:833-841.

## Co oznacza wartość BMI?

Wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index) wyraża stosunek wagi do wzrostu i powszechnie służy do klasyfikacji niedowagi, nadwagi oraz otyłości u dorosłych. Ta waga potrafi obliczyć Twój wskaźnik BMI. Kategorie BMI przedstawione poniżej na wykresie i w tabeli są uznawane przez WHO (Światową organizację zdrowia – World Health Organization) i mogą być używane do interpretacji wartości BMI.



Twoją kategorię BMI może określić za pomocą poniższej tabeli.

Kategoria BMI	Wartość BMI	Znaczenie	Problemy zdrowotne w oparciu jedynie o BMI
< 18.5		Niedowaga	Umiarkowany
18.6-24.9		Normalny	Niski
25-29.9		Nadwaga	Umiarkowany
30+		Otyłość	Wysoki

**WAŻNE:** Jeśli wykres/tabela wykazuje, że nie mieścisz się w zakresie prawidłowej wagi, przed podjęciem jakichkolwiek działań należy skonsultować się z lekarzem.

Klasyfikacje BMI dotyczą wyłącznie osób dorosłych (powyżej 20 roku życia).

## Zawartość tłuszczu trzewnego – co to oznacza?

Tłuszcz trzewny znajduje się w jamie brzusznej (w okolicach żołądka) i otacza najważniejsze organy wewnętrzne. Im więcej występuje tłuszczu trzewnego w organizmie, tym większe jest ryzyko powstania oporu insulinowego (prowadzi to do cukrzycy 2 typu), chorób serca i wysokiego ciśnienia krwi.

Urządzenie Homedics Body Manager podaje zawartość tłuszczu trzewnego w zakresie od 0 do 29.

### Wartość od 1 do 12:

Bezpieczny (zdrowy) poziom tłuszczu trzewnego.

### Rating between 13 – 29:

Może występować podwyższony poziom tłuszczu trzewnego. Zalecane jest zmodyfikowanie diety lub zwiększenie ilości aktywności fizycznej i ćwiczeń.

**Krok 1: Przenoszenie wyników do pamięci USB**

1. Sprawdź, czy waga jest w trybie zegara.
2. Włóż pamięć USB do wejścia na krawędzi wagi.
3. Naciśnij przycisk USB.
4. Odczekaj, aż dane zostaną przeniesione (pionowa kreska porusza się przez wyświetlacz).
5. Gdy waga powróci w tryb zegara, transfer zostanie zakończony (wyniki są usunięte z pamięci wagi).
6. Wyjmij pamięć USB.

**Uwaga:** Podczas transferu, wszystkie wyniki dla wszystkich użytkowników są przenoszone do pamięci USB, a pamięć wagi zostaje całkowicie wyczyszczona. Aby uniknąć przypadkowego zapisania danych w pamięci USB innymi danymi, zalecamy, aby niezwłocznie dokonać transferu do komputera

**Krok 2: Przenoszenie wyników do komputera**

1. Dwukrotnie kliknij na ikonę HoMedics Body Manager na pulpicie komputera.
2. Włóż pamięć USB do wejścia USB w komputerze.
3. Zamknij wszystkie okna, jakie otworzą się na ekranie dla pamięci USB.
4. Kliknij na pulsującą niebieską ikonę **USB** w lewym górnym rogu okna HoMedics Body Manager.
5. Otworzy się okno, pokazujące wyniki zapisane w pamięci USB.



6. Sprawdź, czy pojawia się pole **Download** (Pobierz) obok wyników do pobrania.
7. Kliknij na **OK**.
8. Pliki zostaną pobrane (a wyniki usunięte z pamięci USB).
9. Otworzy się nowe okno, pokazujące wyniki zapisane w komputerze. Wybierz użytkownika i kliknij na **OK**.
10. Możesz teraz przejść do kroku 5 kolejnej części.

**Uwaga:** Przenieś wszystkie wyniki do komputera, zanim zapiszesz w pamięci USB nowe wyniki. Jeżeli zapiszesz w pamięci USB nowe wyniki, poprzednie zostaną nimi zastąpione.

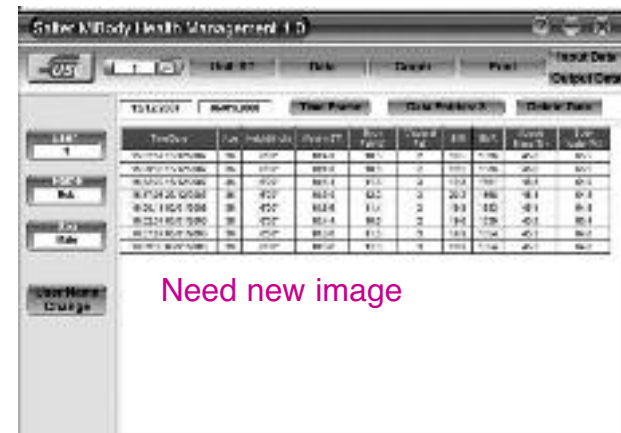
**Uwaga:** Przed wyjęciem pamięci USB zamknij program HoMedics Body Manager.

Po zapisaniu wyników w komputerze można je przeglądać w dowolnym czasie, przy pomocy programu HoMedics Body Manager.

1. Dwukrotnie kliknij na ikonę HoMedics Body Manager na pulpicie komputera.
2. Otworzy się okno HoMedics Body Manager.
3. Kliknij na ikonę lupy.

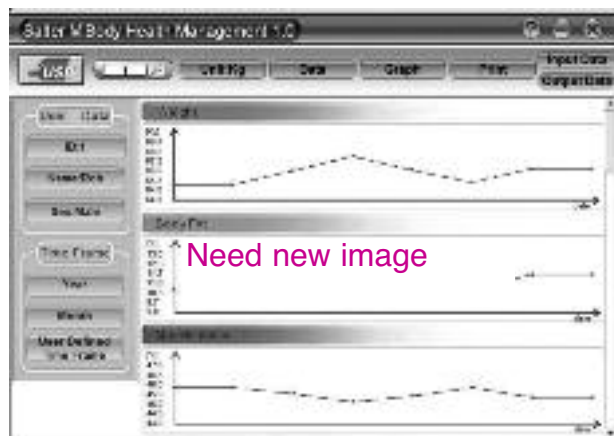


4. Dwukrotnie kliknij na swój numer użytkownika
5. Wyniki są pokazane w tabeli.





6. Kliknij na **Graph** (Wykres), aby zobaczyć wyniki na wykresach. Używaj paska z prawej strony okna, aby przeglądać różne wykresy.



7. Aby wrócić do trybu tabeli, kliknij kartę **Data** (Dane).  
8. Zamknij okno, aby zakończyć działanie oprogramowania Homedics Body Manager.

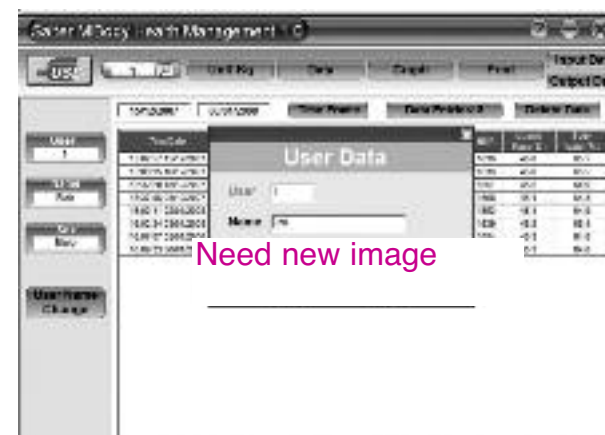
**Wskazówka:** W trybie graficznym kliknij czerwone punkty na liniach wykresu, aby wyświetlić wynik i datę dla danego punktu.

**Uwaga:** Po zamknięciu programu Homedics Body Manager wyniki są zachowane aż do następnej sesji. Niezależnie od tego zalecamy regularne wykonywanie kopii zapasowej wyników.

## ZARZĄDZANIE WYNIKAMI

### Zmiana nazwy użytkownika

Możesz dodać swoje imię do numeru użytkownika, klikając na **User Name Change** (Zmiana nazwy użytkownika) w trybie tabeli.



### Zapisane dane

W trybie tabeli, **Data Entries** (Zapisane dane) oznacza całkowitą liczbę zapisanych wyników.

### Jednostki

Kliknij na **UNIT** (JEDNOSTKA), aby wybrać tryb pomiaru st, kg lub lb.

### Zakres czasowy

Możesz wybrać datę początkową i końcową, żeby wyświetlić wyniki tylko z danego okresu. W trybie tabeli kliknij na **Timeframe** (Zakres czasowy) nad tabelą. W trybie wykresu kliknij na **User Defined Timeframe** (Zakres czasowy zdefiniowany przez użytkownika) z lewej strony okna.

W trybie wykresu możesz również użyć **Year** (Rok) i **Month** (Miesiąc), aby ograniczyć wyświetlane wyniki do konkretnego roku lub miesiąca.

Aby zobaczyć jeden rok, kliknij na **Year** (Rok). Odpowiednio ustaw rok. Ponownie kliknij na **Year** (Rok), aby potwierdzić i aktualizować wykresy.

Aby zobaczyć jeden miesiąc, kliknij na **Month** (Miesiąc). Odpowiednio ustaw miesiąc. Ponownie kliknij na **Month** (Miesiąc), aby potwierdzić i aktualizować wykresy.

Aby skasować **Timeframe** (Zakres czasowy), kliknij na ikonę lupy i ponownie wybierz użytkownika.

### Drukowanie

W trybie tabeli lub wykresu kliknij na **Print** (Drukuj), aby wydrukować wyniki w tabeli lub na wykresie.



## **Dane wejściowe/wyjściowe (backupowanie/odzyskiwanie)**

Wyniki zostają zachowane przy każdym zamknięciu programu Homedics Body Manager. Ponadto, zalecamy backupowanie wyników jako dodatkowy środek ostrożności.

Aby dokonać backupu, kliknij na **Output Data** (Dane wyjściowe) i postępuj zgodnie ze wskazówkami. Upewnij się, że dokonujesz backupu w formacie pliku ACCESS (\*.mdb).

**Uwaga:** Wszystkie wyniki dla wszystkich użytkowników są backupowane. Aby importować backupowane wyniki, kliknij na **Input Data** (Dane wejściowe) i postępuj zgodnie z poleceniami

**Uwaga:** Podczas importowania backupowanych wyników, wszystkie wyniki (dla wszystkich użytkowników) zostają nadpisane. Wszelkie wyniki dodane po wykonaniu backupu zostaną utracone.

## **Usuwanie danych**

Aby usunąć wyniki, wybierz odpowiedni rząd w trybie tabeli i kliknij na **Delete** (Usuń).

## **Pomoc**

Kliknij na ?, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi i plików pomocy.

## **ODINSTALOWANIE OPROGRAMOWANIE HOMEDICS BODY MANAGER**

**Uwaga:** Po odinstalowaniu oprogramowania HoMedics Body Manager zapisane wyniki zostaną utracone. Jeżeli zamierzasz ponownie zainstalować HoMedics Body Manager, zalecamy uprzednie backupowanie wyników przy pomocy funkcji **Output Data** (Dane wyjściowe).

Aby usunąć oprogramowanie HoMedics Body Manager z komputera, wykonaj następujące kroki:

1. Otwórz **Control Panel** w komputerze.
2. Dwukrotnie kliknij na Add or **Remove Programmes**.
3. Kliknij na HoMedics Body Manager.
4. Kliknij na **Remove**.
5. Otworzy się menedżer odinstalowania HoMedics Body Manager. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.
6. Zamknij okno Dodaj/Usuń programy

## **CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA**

### **Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?**

Waga Homedics Body Manager wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu bioelektrycznego (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis) Przez ciało przesyłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcz przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

### **Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało?**

Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczepione medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

### **Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?**

Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpielii lub wizycie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub piciu.

### **Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy. Gdy go używałem, wskazanie zawartości tłuszczu w moim organizmie różniło się od wskazania wagi HoMedics Body Manager. Dlaczego?**

Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

### **Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?**

Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu. Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i płci).

### **Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?**

Dobrze skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

### **Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyzn?**

Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią, itp.

### **Co mam robić jeśli odczyt zawartości wody w moim organizmie jest niski?**

Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

### **Dlaczego należy unikać stosowania wagi HoMedics Body Manager będąc w ciąży?**

Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka.

W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

### **Dlaczego HoMedics Body Manager nie nadaje się dla dzieci?**

Budowa ciała dzieci wymaga innych algorytmów matematycznych do obliczania zawartości tkanki tłuszczowej.

### **Czy HoMedics Body Manager jest kompatybilny ze wszystkimi pamięciami USB?**

Homedics Body Manager jest kompatybilny z większością pamięci USB. Jednakże, aby uniknąć utraty danych, zalecamy korzystanie wyłącznie z pamięci USB znajdującej się w komplecie

## WYKRYWANIE USTEREK

- Pomiar zawartości tłuszczu w organizmie można wykonać jedynie stając na wadze boso.
- Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt.  
Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.

## WYŚWIETLENIA OSTRZEGAWCZE

Wymień baterię

Podłącz pamięć USB

Zbyt duża waga.

Waga poza zakresem lub nieprawidłowa operacja.

Pełna pamięć użytkownika.

## WSKAZÓWKI NA TEMAT EKSPLOATACJI

- Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu.
- Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych.
- Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu.
- Zaleca się, aby pomiary przeprowadzać o tej samej porze dnia, najlepiej wczesnym wieczorem przed posiłkiem.
- Waga zaokrągla wynik w dół lub w górę do najbliższej wartości. Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymujesz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami.
- Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących.
- Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia.
- Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej.
- Wyjmij napęd USB Flash z wagi po użyciu, aby uniknąć przypadkowego uszkodzenia urządzenia.

