

# HOMEDICS® Body Manager

**Весы-анализатор состава тела с отслеживанием  
данных на ПК через интерфейс USB  
Руководство по эксплуатации**



Прежде чем использовать продукт впервые, пожалуйста,  
ознакомьтесь с инструкцией.

9126 SV3R

<b>Что такое Body Manager?</b> .....	4
<b>Как работают весы Body Manager?</b> .....	4
<b>Сведения по безопасности</b> .....	4
<b>Начало работы</b>	
Шаг 1: Батарейки .....	4
Шаг 2: Ножки для ковра .....	4
Шаг 3: Дисплей весов .....	5
Шаг 4: Настройка даты и времени .....	5
Шаг 5: Установка программного обеспечения .....	5
Шаг 6: Флэш-накопитель USB .....	5
<b>Процедура взвешивания</b>	
Измерение только веса .....	6
Ввод персональных данных .....	6-7
Шаг 1: Определение физической формы .....	6
Шаг 2: Ввод личных данных .....	6-7
Измерение веса и других параметров тела .....	7
<b>Интерпретация результатов</b>	
Количество жира: что это означает? .....	8
Количество воды: зачем нужно его измерять? .....	8
Какую пользу может принести знание количество жира и воды в организме? ..	8-9
Интенсивность основного обмена: что это означает? .....	9
Зачем нужно знать свою мышечную массу? .....	9
Что показывает значение индекса массы тела? .....	10
Процентное содержание висцерального жира: что это означает? .....	11
<b>Загрузка результатов на компьютер</b>	
Шаг 1: Передача результатов на флэш-накопитель USB .....	12
Шаг 2: Передача результатов на ПК .....	12
<b>Просмотр результатов на компьютере</b> .....	13-14
<b>Управление своими результатами</b>	
Изменение имени пользователя .....	15
Записи .....	15
Единицы измерения .....	15
Период времени .....	15
Печать .....	15
Входные и выходные данные (архивация и извлечение) .....	16
Удаление данных .....	16
Справка .....	16
<b>Удаление программы HoMedics Body Manager</b> .....	16
<b>Часто задаваемые вопросы</b> .....	17
<b>Устранение неисправностей</b> .....	18
<b>Предупреждающие указатели</b> .....	18
<b>Эксплуатация и уход</b> .....	19

## ЧТО ТАКОЕ BODY MANAGER?

Следить за своим здоровьем не означает просто периодически измерять вес. Необходимо также следить за общим состоянием организма и отслеживать изменения на протяжении недель и месяцев, особенно если вы сидите на диете или тренируетесь для участия в марафоне.....

Весы Body Manager дают вам такую возможность. Эти универсальные весы-анализатор позволяют определять массу тела, количество жировой ткани, воды в организме, мышечной ткани, висцерального жира, индекс массы тела и интенсивность основного обмена, предоставляя уточненные сведения об общем состоянии здоровья и физической форме. Кроме того, результаты можно сохранить в памяти весов, а затем легко перенести на компьютер для анализа и последующего использования.

## КАК РАБОТАЮТ ВЕСЫ BODY MANAGER?

Весы могут сохранять до 30 результатов измерений для каждого пользователя. Результаты передаются на компьютер с помощью флэш-накопителя USB, входящего в комплект поставки. После установки можно анализировать свои результаты и управлять ими с помощью компьютерной программы Body Manager.

## СВЕДЕНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Это изделие предназначено только для бытового использования.

**Прежде чем садиться на диету и выполнять программу физических упражнений, необходимо получить профессиональную медицинскую консультацию.**

Весы «Homedics Body Manager» откалиброваны для взрослых (возраст от 16 лет и выше). Они не подходят для использования во время беременности.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не пользуйтесь этим изделием, если у Вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с лечащим врачом.**

## НАЧАЛО РАБОТЫ

### Шаг 1. Батарейки

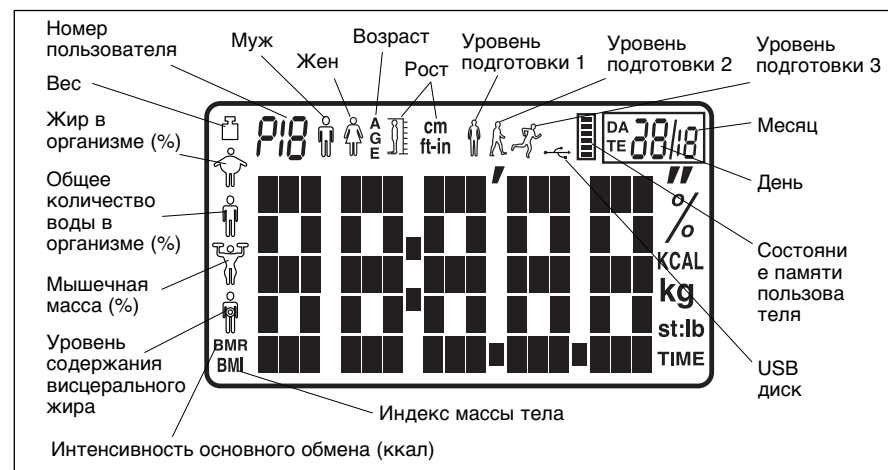
Вставьте 6 батареек размера AA в отсек для батареек, убедившись в правильном расположении полюсов + и -.

### Шаг 2. Подставка для ковра

Для использования на ковре прикрепите входящие в комплект ножки для ковра (Только в Великобритании).

### Шаг 3. Дисплей весов

С помощью расположенного ниже рисунка ознакомьтесь с функциями дисплея весов.



### Step 4: Set Date & Time

**Примечание:** Если батарейка первый раз вставлена в весы, они могут показывать неверное время и дату.

1. Для включения весов нажмите на платформу и отпустите ее.
2. Дождитесь нулевого показания на индикаторе
3. Нажмите и удерживайте кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка), пока на дисплее не начнет мигать настройка года. Установите год с помощью кнопок ▲ и ▼. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
4. Начинает мигать настройка месяца. Настройте месяц с помощью кнопок ▲ и ▼. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
5. Начинает мигать настройка числа. Настройте число с помощью кнопок ▲ и ▼. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
6. Мигает настройка часов (часы имеют 24-часовую шкалу). Настройте значение часов с помощью кнопок ▲ и ▼. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
7. Начинает мигать настройка минут. Настройте минуты с помощью кнопок ▲ и ▼. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
8. На дисплее отображается ноль. Подождите, пока весы не перейдут в режим часов.

**Примечание.** Когда весы не используются, на дисплее отображается время.

### Шаг 5: Установка программного обеспечения

Загрузите программное обеспечение Body Manager на сайте [www.body-manager.com](http://www.body-manager.com) Компьютерная программа Body Manager совместима с ОС Windows 2000, XP и Vista. Она не совместима с компьютерами Apple. Для установки программного обеспечения выполните описанные ниже действия.

1. Закройте все открытые программы.
2. Дважды щелкните значок загруженного файла.
3. Следуйте инструкциям по установке на экране.

### Шаг 6: Флэш-накопитель USB

Перед первоначальным использованием флэш-накопителя USB вставьте его в разъем USB своего компьютера. Дождитесь, когда компьютер распознает флэш-накопитель USB, и установите нужный драйвер.

Во избежание повреждения данных на флэш-накопителе USB перед удалением флэш-накопителя всегда нажимайте значок Безопасное извлечение устройства. Значок находится в правой части панели инструментов в нижнем углу экрана компьютера. Значок помечен светло-зеленой стрелкой.

Теперь вы можете начать пользоваться весами.

### Измерение веса

Если вы хотите только знать свой вес, выполните следующие действия:

1. Для включения весов нажмите на платформу и отпустите ее.
2. Дождитесь нулевого показания на индикаторе.
3. Для выбора в качестве единицы измерения st (стоунов), kg (килограммов) или lb (фунтов) нажмите кнопку на нижней поверхности корпуса весов.
4. Встаньте на платформу.
5. Вес будет показан на табло.

**Примечание:** Показания одного только веса не сохраняются для передачи на компьютер.

### Ввод персональных данных

Чтобы иметь возможность измерить вес и другие параметры тела, необходимо ввести персональные данные.

#### Шаг 1: Определение физической формы

Мы все знаем, что физическая активность очень важна для здоровья, и программа HoMedics Body Manager предназначена для отражения уровня вашей физической активности. Выберите далее описание, которое лучше всего подходит для вашего образа жизни.

	<b>Первый уровень физической подготовки:</b> Эта категория предназначена для людей, которые упражняются мало и редко (например, менее 20 минут занятий легкой аэробикой один или два раза в неделю). Большинство людей относятся к этой категории.
	<b>Второй уровень физической подготовки:</b> Если вы занимаетесь со средним уровнем нагрузки – около тридцати минут от трех до пяти раз в неделю, – выберите эту категорию.
	<b>Третий уровень физической подготовки:</b> Эта категория описывает людей, которые занимаются интенсивно, уделяя выполнению упражнений со средней или высокой нагрузкой по часу пять раз в неделю.

Большинство пользователей должны установить весы HoMedics Body Manager в режим Fitness Mode 1 (Уровень физической подготовки 1). Через два месяца после ввода дополнительных упражнений следует изменить параметр, установив значение Mode 2 (Уровень 2). Параметр Mode 3 (Уровень 3) нужно выбрать, если вы последовательно повышали уровень физической нагрузки в течение двух-трех месяцев.

#### Полезные советы:

- Будьте честны! Вы заинтересованы в получении более точной информации!
- Всегда перемещайтесь только на один уровень вверх (не перескакивайте со значения Mode 1 (Уровень 1) на Mode 3 (Уровень 3))
- Прежде чем менять уровень физической подготовки, подождите, пока пройдет по крайней мере два месяца регулярных занятий.

#### Шаг 2: Ввод персональных данных

Для выбора в качестве единицы измерения st (стоунов), kg (килограммов) или lb (фунтов) следуйте процедуре, описанной в приведенном ранее разделе «Измерение только веса».

1. Для активации процедуры установки нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
2. Мигает номер пользователя. Выберите номер пользователя в диапазоне от 1 до 12

(следует помнить, что позиция 0 в памяти предназначена для временного пользователя и не сохраняется) с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).

3. Мигает значок с изображением мужчины или женщины. Настройте значение пола с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
4. Мигает параметр роста. Установите рост с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
5. Мигает настройка возраста. Установите возраст с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
6. Мигает настройка уровня физической подготовки. Установите уровень физической подготовки с помощью кнопок **▲** и **▼**. Для подтверждения нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
7. Мигает номер пользователя.
8. Нажмите кнопку **START** (ПУСК).
9. Подождите, пока на весах появится подтверждение параметров пользователя, а затем отобразится ноль. Дайте весам перейти в режим часов.
10. Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения данных пользователя.

**Примечание:** Для того чтобы обновить или переписать сохраненные в памяти данные, выполните ту же процедуру, внося необходимые изменения

### Измерение веса и других параметров тела

Каждый пользователь может сохранить на весах до 30 наборов результатов. Значок гистограммы на дисплее весов показывает состояние памяти пользователя.

Для выбора в качестве единицы измерения st (стоунов), kg (килограммов) или lb (фунтов) следуйте процедуре, описанной в приведенном ранее разделе «Измерение только веса»

Установите весы HoMedics Body Manager на ровной поверхности.

1. Нажмите кнопку **ON/SET** (Вкл./Установка).
2. Выберите свой номер пользователя с помощью кнопок **▲** и **▼**.
3. Нажмите кнопку **START** (ПУСК).
4. Дождитесь, пока не будут подтверждены параметры пользователя (и, если доступно, отобразятся предыдущие результаты).
5. На дисплее отобразится ноль.
6. Встаньте на платформу весов босиком.
7. Ваш вес будет показан на табло.
8. Подождите. Ваш вес будет показан снова (теперь вы можете сойти с весов) вместе с показателями индекса массы тела, количества жира, количества воды, мышечной массы, количества висцерального жира и интенсивности основного обмена
9. Ваши результаты повторяются еще раз (для переключения между результатами нажимайте кнопки **▲**, **▼**, **ON/SET** (Вкл./Установка) или **START** (ПУСК)).
10. Результаты сохраняются в памяти весов.
11. Весы возвращаются в режим часов.

**Примечание:** Если отображается сообщение **FULL** (ПЕРЕПОЛНЕНИЕ), значит, память переполнена. Нужно перенести результаты на флэш-накопитель USB, в противном случае более ранние результаты будут перезаписаны.

**КОЛИЧЕСТВО ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?**

Человеческое тело, помимо всего прочего, содержит определенный процент жира. Это жизненно необходимо для нормального здорового организма. Жир придает гибкость суставам и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, сохраняет витамины и придает организму силы при недостаточном питании. Тем не менее избыток или недостаток жира в организме может быть опасным для здоровья. Рассматривая себя в зеркало, очень сложно оценить, сколько жира содержит наш организм.

Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жира в организме. Процентное содержание жира в организме намного больше говорит о состоянии здоровья человека, чем его вес. Когда вы теряете вес, это может означать, что вы теряете мышечную массу, а не жировую. У вас может по-прежнему быть высокое процентное содержание жира, даже если весы показывают «нормальный вес».

**КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ — ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?**

Вода в организме является самым важным компонентом веса тела. На ее долю приходится более половины всего вашего веса и почти две трети вашей безжировой составляющей массы тела (в основном мышечной массы).

Вода выполняет множество важных функций в организме. Все клетки тела, находятся ли они в коже, железах, мышцах, мозге или где-либо еще, могут правильно функционировать только тогда, когда в них достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплообмена, в частности через потоотделение.

Сочетание показателей общей массы тела и массовой доли жира может быть «нормальным», но при этом уровень жидкости в организме может быть недостаточен для нормальной жизнедеятельности.

**Чем может помочь знание количества жира и воды в организме?**

Это знание может помочь понять, нужно ли вам регулировать диету, занятия спортом или прием жидкостей, чтобы достичь здорового баланса организма. Обратимся к таблицам (см. рис.1 и рис.2).

**Процент содержания жира (показатели для мужчин)\*\***

	ВОЗРАСТ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ниже	<13	<14	<16	<17	<18
Оптимальный уровень	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Средний уровень	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Высокий уровень	>23	>24	>26	>27	>28

**Процент содержания жира (показатели для женщин)\*\***

	ВОЗРАСТ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ниже	<19	<20	<21	<22	<23
Оптимальный уровень	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Средний уровень	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Высокий уровень	>31	>32	>33	>34	>35

Рис.1

**Показатели содержания воды в организме\*\*\***

	ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА	ОПТИМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ
Мужчины	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Женщины	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

Рис. 2

На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение количества жира и мышц в организме. Если содержание жира в организме является высоким или содержание мышц — низким, то содержание воды в организме, скорее всего, также будет низким.

Важно помнить, что такие показатели, как вес тела, процентное содержание жира и воды, являются лишь одними из средств, которые вы можете использовать для перехода к здоровому образу жизни. В разные дни показатели могут отличаться, поэтому вам нужно следить за изменениями в течение длительного времени, а не делать выводы на основе разовых показателей.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ОСНОВНОГО ОБМЕНА — ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?**

Интенсивность основного обмена является оценкой энергии (измеренной в калориях), затрачиваемой организмом в спокойном состоянии для выполнения нормальных функций. Эта постоянная работа потребляет около 60-70% от общего числа калорий, которые использует тело, и включает биение сердца, дыхание и поддержание температуры тела. На интенсивность основного обмена оказывает влияние множество факторов, включая возраст, вес, рост, пол, питание и образ жизни.

**ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ МОЮ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?**

По данным Американского колледжа спортивной медицины, безжировая мышечная масса может уменьшаться до 50% в возрасте от 20 до 90 лет. Если никак не компенсировать эту потерю, то вы будете терять мышцы и наращивать жир. Также важно знать процентное содержание вашей мышечной массы во время потери веса. В состоянии покоя тело сжигает приблизительно 110 дополнительных калорий на каждый килограмм прироста мышц. Некоторые преимущества прироста мышечной массы включают в себя:

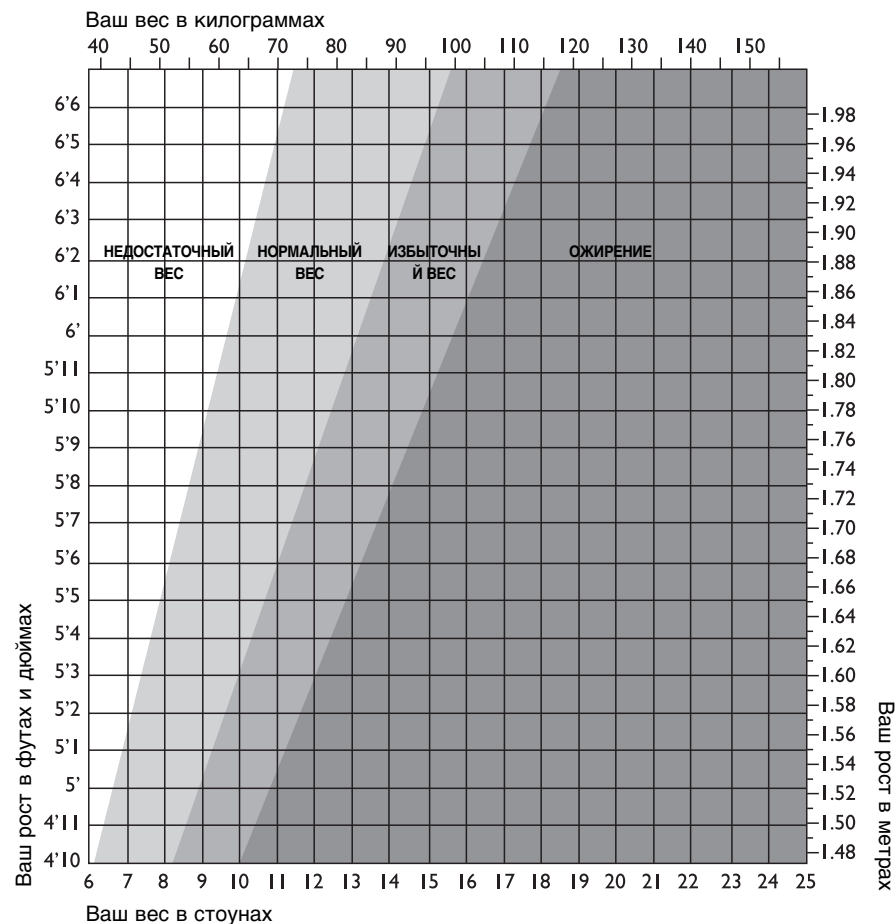
- Реверсирование убывания силы, плотности костей и мышечной массы, которое сопровождает старение
- Поддержание гибкости суставов
- в сочетании с правильно подобранной диетой — целенаправленное уменьшение веса.

\*\* Источник: Университет Иллинойса Департамент диетологии и питания человека Калькулятор для расчета содержания жира в организме [www.ag.uiuc.edu/~foodlab/ai/bfc.html](http://www.ag.uiuc.edu/~foodlab/ai/bfc.html)

\*\*\* Источник: Выдержки из Wang & Deurenberg: «Содержание жидкости в безжировой составляющей тела». Американский журнал клинического питания 1999, 69 833-841.

## ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЕ МОЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) — это соотношение веса к росту, которое обычно используется для определения недостаточной массы тела, избыточной массы тела и ожирения у взрослых людей. Эти веса рассчитывают ваш ИМТ. Категории ИМТ, показанные в графике и таблице ниже, признаны Всемирной организацией здравоохранения и могут быть использованы для определения вашего состояния.



Ваша категория индекса массы тела может быть определена из нижеследующей таблицы.

Категория ИМТ	Значение ИМТ	Степень риска для здоровья на основе ИМТ
< 18.5	Недостаточный Вес	Средний риск
18.6-24.9	Нормальный Вес	Низкий риск
25-29.9	Избыточный Вес	Средний риск
30+	Ожирение	Высокий риск

**ВАЖНО:** Если график или таблица показывает, что вы находитесь вне пределов «нормального» здорового веса, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем предпринимать какие-либо действия

Классификация индекса массы тела применима только для взрослых (возраст от 20 лет и выше).

## Процентное содержание висцерального жира: что это

Висцеральный жир находится в брюшной полости и окружает жизненно важные органы. Чем больше висцерального жира, тем выше вероятность развития резистентности к инсулину (что вызывает диабет II типа), сердечных заболеваний и высокого кровяного давления

Измерительный прибор HoMedics Body Manager определит уровень содержания висцерального жира в вашем организме (уровень измеряется по шкале от 0 до 29 единиц).

### Диапазон 1–12 единиц:

У вас безопасный уровень висцерального жира.

### Диапазон 13–29 единиц:

У вас избыточное количество висцерального жира. Вам стоит пересмотреть свою диету или увеличить физическую нагрузку.

**Шаг 1: Передача результатов на флэш-накопитель USB**

1. Убедитесь, что весы находятся в режиме часов
2. Вставьте флэш-накопитель USB в разъем сбоку весов.
3. Нажмите кнопку **USB**.
4. Подождите, пока происходит передача данных (по дисплею перемещаются вертикальные полоски).
5. Когда дисплей возвращается в режим часов, передача данных завершена (результаты удалены из весов)
6. Удалите устройство USB

**Примечание:** При передаче результатов всех пользователей на флэш-накопитель USB память весов полностью очищается. Во избежание случайной перезаписи данных на флэш-накопителе USB мы рекомендуем сразу же переносить данные на компьютер.

**Шаг 2: Передача результатов на ПК**

1. На рабочем столе компьютера дважды щелкните значок HoMedics Body Manager.
2. Вставьте флэш-накопитель в разъем USB компьютера.
3. Закройте все открытые окна для флэш-накопителя USB на экране.
4. Щелкните мигающий синий значок **USB** в верхнем левом углу окна HoMedics Body Manager.
5. Откроется окно с результатами, сохраненными на флэш-накопителе USB.



6. Установите флажок **Загрузка** рядом с загружаемыми результатами.
7. Нажмите кнопку **OK**
8. Выбранные файлы загружаются (а результаты удаляются с флэш-накопителя USB)
9. Откроется новое окно с результатами, сохраненными на компьютере. Выберите пользователя и нажмите кнопку **OK**.
10. Теперь можно перейти к выполнению шага 5 следующего раздела.

**Примечание:** Прежде чем перемещать на флэш-накопитель USB новые результаты, переместите все имеющиеся результаты на компьютер. При передаче новых результатов на флэш-накопитель USB все предыдущие результаты перезаписываются

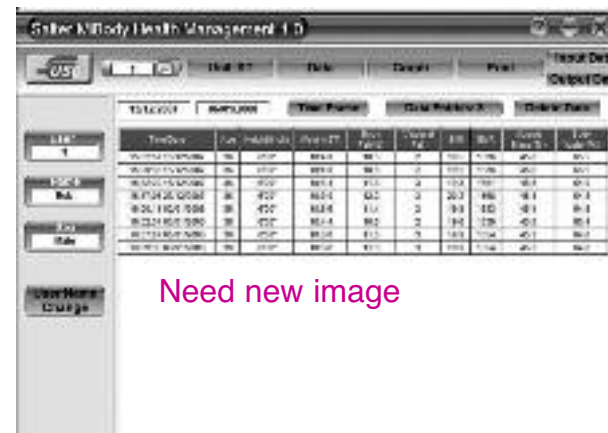
**Примечание:** Прежде чем снимать флэш-накопитель USB, закройте программу HoMedics Body Manager.

После сохранения результатов на компьютере можно просматривать их в любое время, просто открыв программу HoMedics Body Manager.

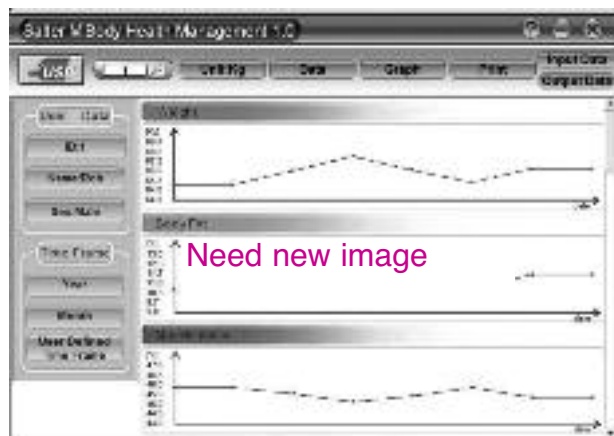
1. На рабочем столе компьютера дважды щелкните значок HoMedics Body Manager.
2. Откроется окно HoMedics Body Manager.
3. Щелкните значок лупы



4. Дважды щелкните свой номер пользователя.
5. Результаты отобразятся в виде таблицы.



6. Откройте вкладку **График** для просмотра результатов в виде графика. Используйте панель в правой части окна для перемещения между графиками.



7. Щелкните вкладку **Tab (Данные)**, чтобы вернуться в режим таблицы.  
8. Закройте окно, чтобы выйти из программы HoMedics Body Manager.

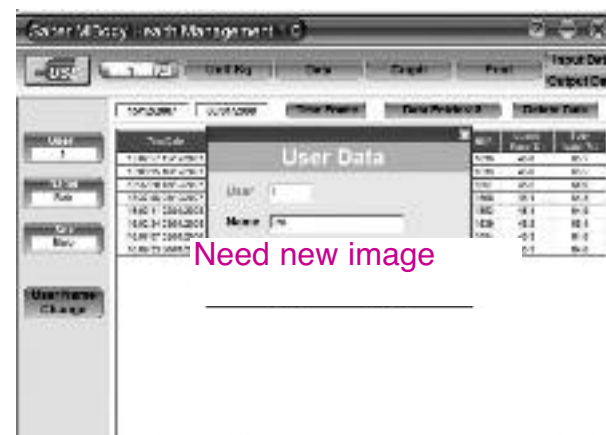
**Подсказка:** Щелкнув в графическом режиме красную точку на графике, можно просмотреть показатель и дату, соответствующие этой отметке.

**Примечание:** При закрытии программы HoMedics Body Manager показатели сохраняются в памяти до следующего сеанса. Тем не менее мы рекомендуем регулярно создавать резервные копии файлов с показателями.

## УПРАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТАМИ

### **Изменение имени пользователя**

Можно добавить свое имя к номеру пользователя, нажав кнопку «Изменить имя пользователя» в режиме таблицы



### **Записи**

В режиме таблицы вкладка **Записи** показывает общее количество сохраненных результатов.

### **Единицы измерения**

Откройте вкладку **ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ** для выбора в качестве единицы измерения st (стоунов), kg (килограммов) или lb (фунтов).

### **Период времени**

Можно установить начальную и конечную дату таким образом, что будут отображаться только расположенные между ними результаты. В режиме таблицы откройте расположенную над таблицей вкладку **Период времени**. В режиме графика откройте вкладку **Период времени**, определенный пользователем в левой части окна.

В режиме графика также используйте вкладки **Год** и **Месяц** для ограничения отображаемых результатов конкретным годом и месяцем

Для просмотра результатов за один год щелкните вкладку **Год**. Установите соответствующий год. Еще раз нажмите вкладку **Год** для подтверждения и обновления графиков

Для просмотра результатов за один месяц щелкните вкладку **Месяц**. Установите соответствующий год и месяц. Еще раз нажмите вкладку **Месяц** для подтверждения и обновления графиков.

Для отмены параметра **Период времени** щелкните значок лупы и снова выберите пользователя.

### **Печать**

В режиме таблицы или графика откройте вкладку **Печать** для печати результатов таблицы или графика.



### **Входные и выходные данные (архивация и извлечение)**

Результаты сохраняются каждый раз при закрытии программы HoMedics Body Manager. Кроме того, в качестве дополнительной меры предосторожности мы рекомендуем архивировать результаты.

Для архивации результатов откройте вкладку «Выходные данные» и следуйте инструкциям. Убедитесь, что архивация данных производится в виде файла формата ACCESS (\*.mdb)

**Примечание:** Архивируются все результаты пользователей.

Для импорта архивированных результатов откройте вкладку «Входные данные» и следуйте инструкциям.

**Примечание:** При импорте архивированных результатов все результаты (для всех пользователей) заменяются. Любые результаты, добавленные после создания архива, будут потеряны.

### **Удаление данных**

Для удаления записей выберите соответствующую строку в режиме таблицы, затем откройте вкладку «Удалить данные».

### **Справка**

Нажмите кнопку ? для доступа к инструкциям по применению и файлам справки.

## **УДАЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ HOMEDICS BODY MANAGER**

**Примечание:** При удалении программы HoMedics Body Manager сохраненные результаты будут потеряны. Если вы хотите переустановить HoMedics Body Manager, мы рекомендуем сначала архивировать результаты с помощью функции Выходные данные.

Для удаления программы HoMedics Body Manager с компьютера выполните следующие действия:

1. Откройте на компьютере **Панель управления**.
2. Дважды щелкните значок **Установка и удаление программ**.
3. Щелкните **HoMedics Body Manager**.
4. Нажмите кнопку **Удалить**.
5. Откроется диспетчер удаления HoMedics Body Manager. Следуйте инструкциям на экране.
6. Закройте окно «**Установка и удаление программ**».

## **ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

### **Как именно измеряется количество жира и воды в моем организме?**

The HoMedics Body Manager uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). В весах HoMedics Body Manager применяется метод расчета, известный как биэлектрический волновой анализ. Мгновенный ток пропускается через ваш организм через ступни и ноги. Безжировая мышечная ткань с высоким содержанием жидкости легко пропускает этот ток, в отличие от жировой ткани. Благодаря этому, измеряя волновое сопротивление вашего организма (т. е. сопротивление току), можно определить количество мышечной ткани в организме. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жира и воды.

### **Какова величина тока, проходящего через меня во время измерения? Безопасно ли это?**

Ток имеет значение менее 1 мА, что очень мало и абсолютно безопасно. Вы даже не почувствуете его. Однако если у вас есть какой-либо внутренний медицинский электроприбор, например кардиостимулятор, то вам не следует использовать эти весы, чтобы не повредить работе этого прибора

### **Показатели количества жира и воды в моем организме в различное время в течение дня могут существенно отличаться. Какое значение правильное?**

Процентное содержание жира в вашем теле варьируется в зависимости от содержания воды в организме, а оно постоянно меняется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня для проведения измерений. Старайтесь проводить их в одно и то же время, когда вы считаете, что уровень жидкости в организме нормальный. Не стоит производить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1-2 часов после того, как вы много выпили или поели.

### **У моего друга есть анализатор жира другого производителя. При использовании он показал другое значение содержания жира по сравнению с моим HoMedics Body Manager. Почему?**

Различные анализаторы жира делают измерения в разных частях тела и используют разные математические алгоритмы для расчета процента содержания жира в организме. Наш совет — не сравнивать между собой эти устройства, а выбрать только одно из них и постоянно наблюдать за изменениями

### **Как я могу интерпретировать измерения содержания жира и воды в моем организме?**

Посмотрите прилагаемые таблицы с показателями содержания жира и воды в организме. Они покажут вам, попадают ли ваши измерения содержания жира и воды в здоровую категорию (относительно вашего возраста и пола).

### **Что мне делать, если содержание жира в организме является очень высоким?**

Разумная диета, увеличение потребления жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жира в вашем организме. Но прежде всего необходимо получить профессиональный медицинский совет.

### **Почему пределы процентного содержания жира в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?**

Женщины по своей природе имеют более высокое процентное содержание жира, чем мужчины, потому что их структура тела меняется под воздействием беременности, кормления грудью и т. д.

### **Что мне делать, если содержание воды в моем организме является низким?**

Убедитесь, что вы регулярно употребляете достаточно воды, и доведите процентное содержание жира в организме до здорового уровня

### **Почему мне не стоит пользоваться HoMedics Body Manager во время беременности?**

Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жира в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Поэтому беременным женщинам следует использовать только функцию взвешивания.

### **Почему нельзя использовать весы HoMedics Body Manager для детей?**

Строение тела детей требует других математических алгоритмов для вычисления состава тела.

### **Совместимы ли весы HoMedics Body Manager с любыми флэш-накопителями USB?**

Весы HoMedics Body Manager совместимы с большинством флэш-накопителей USB. Однако во избежание риска потери результатов мы рекомендуем использовать только флэш-накопитель USB, входящий в комплект поставки.

## ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Для измерения количества жира в организме вставайте на весы босыми ногами.
- На измерение может повлиять состояние кожи на ваших ступнях. Прежде чем становиться на весы, протрите ступни влажной тканью и оставьте их слегка влажными. Это поможет сделать измерения более точными и последовательными.

## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ УКАЗАТЕЛИ

Замените батарейку.

Подключите флэш-накопитель USB.

Весы перегружены.

Значение вне диапазона или неправильная работа.

Память пользователя переполнена.

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

- Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах, установленных в одном и том же месте.
- Не сравнивайте показания одних весов с другими, поскольку будут существовать различия из-за особенностей производителя.
- Установите весы на твердом, ровном полу для большей точности и устойчивости показаний.
- Для получения более достоверных результатов проводите измерения в одно и то же время дня, предпочтительно ранним вечером, до еды.
- Показания округляются до ближайшего целого числа.  
Если вы взвешивались дважды и получили два разных показания, значит, ваш вес находится в интервале между этими двумя значениями.
- Протирайте весы влажной тряпкой. Используйте химические чистящие средства.
- Не допускайте попадания воды внутрь весов, так как это может повредить электронику.
- Обращайтесь с весами бережно — это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них.
- Завершив работу с весами, извлеките USB-диск для предотвращения его случайного повреждения.

