



## ENGLISH

### ELECTRONIC PERSONAL SCALE

#### EXCESS WEIGHT SCALES ANALYZER

This appliance is to help you turning to healthy life-style. Read this manual carefully and keep it for future reference.  
The «BIA» technique (Bioelectrical Impedance) (complete body resistance) Analysis implemented by the appliance allows calculating fat, water and muscle mass percentage with high accuracy considering personal data (height, age, gender) stored in memory.

#### WHAT IS EXCESS WEIGHT?

It is well known that excess weight may affect health adversely. Excess weight may cause fatness, heart problems, progress of atherosclerosis, osteoporosis, although the lack of weight may lead to osteoporosis too. (Osteoporosis is the systemic skeleton disease. Its features are as follows: decrease of bone mass per volume, and impairment of bone tissue micro architecture which lead to bones fragility, risk of fractures because of minimal trauma or even without one.)

The physical exercises and moderate diet help to get rid of excess weight, and excess weight analyzer is the ideal tool to control excess weight.  
It is well known, that in case of insufficient weight muscles and tissues contain more water than fat. It is also common that water conducts electric current better than fat does. You can easily measure your body fat percentage in muscles by conducting weak electric current through the body. This helps you keeping an eye on your forms.

#### Recommendations

- Weigh yourself at the same time of a day.
- Remember that 2-3 hours should pass after the last food intake.

Attention! Data on excess weight could be obtained only if you stand on the scales barefoot.

#### Safety Measures

- The pregnant women are ABSOLUTELY prohibited from using the excess weight analyzer.
- The persons having got pacemaker and other medical equipment with built-in accumulators are ABSOLUTELY prohibited from using the excess weight analyzer.

#### Attention!

- In case of misuse of the appliance or its overload, the symbol «Err» (error) appears on the display.
- Symbol «Lo» reminds that the batteries should be replaced.
- While measuring percentage of fat ("FAT"), water ("WATER") and muscle mass ("MUSCLE MASS") symbols «- - -» identify that there is a lack of contact with sensors. It is required to stand on the scales barefoot thus your feet and heels are on the metal plates.

#### Using the scales

Open batteries compartment cover and make sure that 2 lithium CR2-032 batteries are installed properly. Remove the insulating gap to connect the batteries.

#### Selecting units

There is a switch on the lower part of the scales' housing. When it is in "Kg" position, weight would be measured in kilograms and the high would be measured in centimeters. When the switch is in "Lb" position, weight would be measured in pounds and the high would be measured in feet and inches. When the switch is in "St" position, all weight measurement results would be displayed in stones.

#### Switching on

Slightly knock the housing to switch the scales on.

#### FUNCTION BUTTONS

- 1. - decreasing displayed number
- 2. **SET** - selection and confirmation of data
- 3. - increasing displayed number

#### MEASURING WEIGHT

1. Switch the appliance by a slight knock on its housing.
2. First all icons are displayed, then symbols "0.0 KG", "0.0 LB" or "0.0 ST" are displayed depending on units selected by the switch located on the lower part of scale's housing.
3. Stand on the scales. Stay motionless and wait until your exact weight appears on the screen. Moving up symbols «- -» are displayed while weight measuring is going on. Your weight is displayed for a few seconds; afterwards the scales are switched off automatically.

#### Inputting personal data

1. Press button **SET**, user number will be displayed. Increase the number by pressing button «-» or decrease it by pressing button «+». You can input personal data for 12 users

2. Press button **SET** to confirm selected user number.
3. Afterwards, the gender indicator is lighted up:
  - ♂ - for man and ♀ - for woman.
  - ♂ - for men doing sports regularly (10 hours a week).
  - ♀ - for women doing sports regularly (10 hours a week). Press button «+» or «-» to change current symbol. Confirm selection by pressing button **SET**.
4. The appliance is ready for your age data input. Select your age by pressing «+» or «-» buttons. The appliance supports age range from 10 to 99 years old. Confirm selection by pressing button **SET**.
5. The appliance is ready for your high data input. Select your high by pressing «+» or «-» buttons. The appliance supports high range from 100 to 220 cm (11-22 m) or from 3' 03" to 7'02" (-' feet"/ -" inch). Confirm selection by pressing button **SET**.
6. Your personal data are displayed, afterwards the appliance switches to weight measuring mode.

7. Stand on the scales, stay motionless and wait until an indication of your exact weight appears on the display. Moving up symbols «- - -» are displayed while measurement analyzer is going on. Your weight is displayed for several seconds; afterwards the appliance is switched off automatically.

#### Note

1. If time range between each personal data input is more then 10 sec, the appliance is switched to weight measuring mode automatically.
2. A user should to undertake all the actions indicated above (1-4) in order to get the percentage of fat, water and muscle mass.
3. If no any information was provided, the appliance would measure percentage of fat, water and muscle mass for 30 years old man 1,76 cm high.

#### EXCESS WEIGHT MEASUREMENT

1. Select the user (01, 02, ...12) by pressing «+» or «-» button.
2. After selection of user, symbol "0.0 Kg" and personal data (gender, age, high) are displayed on the display.
3. Stand on the scales barefoot, your foot-plates and heels should be fitted into the metal plates. Wait until your weight is displayed.
4. Keep staying on the scales. After some time "0.00" symbols are displayed and begin disappearing gradually (as percentage of fat, water of body tissues is being measured).
5. After several seconds your weight is displayed, afterwards the percentage of fat ("FAT"), water ("WATER") and muscle mass ("MUSCLE MASS") appears.
6. After 16 seconds the appliance will be switched off automatically.

#### Notice:

- In case of unstable performance of the appliance, examine the condition of batteries. If the batteries are discharged, replace them.
- Take care using the scales. The scales are a precision tool; avoid temperature differences, excess humidity, strikes, dust and exposition to direct sun rays.
- Keep away from heaters.
- Do not jump on the scales.
- Wipe the platform with damp cloth.
- Clean the basement of the scales with soft cloth.
- Do not use chemicals and abrasive agents to clean the scales.
- Do not let liquids inside the housing of the scales.
- Do not use or keep the scales inside excessively humid (more than 80%) cabinets.
- Do not allow the appliance getting into a contact with water or other liquids, as such contacts could affect the measurement accuracy or lead to eternal damage of the scales.

#### MAINTENANCE

- Take care using the scales. The scales are a precision tool; avoid temperature differences, excess humidity, strikes, dust and exposition to direct sun rays.
- Keep away from heaters.
- Do not jump on the scales.
- Wipe the platform with damp cloth.
- Clean the basement of the scales with soft cloth.
- Do not use chemicals and abrasive agents to clean the scales.
- Do not let liquids inside the housing of the scales.
- Do not use or keep the scales inside excessively humid (more than 80%) cabinets.
- Do not allow the appliance getting into a contact with water or other liquids, as such contacts could affect the measurement accuracy or lead to eternal damage of the scales.

#### SWITCHING ON

Slightly knock the housing to switch the scales on.

#### FUNCTION BUTTONS

- 1. - decreasing displayed number
- 2. **SET** - selection and confirmation of data
- 3. - increasing displayed number

#### MEASURING WEIGHT

1. Switch the appliance by a slight knock on its housing.
2. First all icons are displayed, then symbols "0.0 KG", "0.0 LB" or "0.0 ST" are displayed depending on units selected by the switch located on the lower part of scale's housing.
3. Stand on the scales. Stay motionless and wait until your exact weight appears on the screen. Moving up symbols «- -» are displayed while weight measuring is going on. Your weight is displayed for a few seconds; afterwards the scales are switched off automatically.

This product conforms to the EMC-Requirements as laid down by the Council Directive 89/336/EEC and to the Low Voltage Regulation (73/23 EEC).

## DEUTSCH

Dieses Gerät gibt Ihnen die Möglichkeit, zur gesamten Lebensweise zu übergehen. Vor der Komplex- & nastojaschim ruksostvom po oznachuvaniyu des Betriebesanleitung durch und behandeln Sie diese auf.

Im Gerät wurde das Verfahren der bioelektrischen Analyse der vollständigen Impedanz «BIA» verwendet, die Durchführungsprinzipien Messung von Fett-, Wasser- und Muskelmasse mit der Eingabe von den persönlichen Angaben in den Speicher ermöglicht.

#### WAS IST ÜBERGEWICHT?

Es ist allgemein bekannt, dass das Übergewicht eine sehr negative Auswirkung auf die Gesundheit haben kann. Das Übergewicht kann Fettigkeit, Herzprobleme, Atherosklerose, Osteoporose hervorrufen, der Gewichtsverlust führt aber auch zur Osteoporose führen. Die Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Skeletts, die durch die Senkung der Knochenmasse im Umfang und die Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet wird zur Erhöhung der Brüchigkeit der Knochen führt und das Risiko der Knochenbrüche infolge der minimalen Verletzung oder sogar ohne solche hervorruft.

Das Übergewicht kann man mit Hilfe von Sportübungen und einer mäßigen Diät loswerden, und der Analyzer des Übergewichts ist zu seiner Kontrolle einig. Die Waage, bewegen Sie sich nicht, warten Sie, bis Ihr genaues Gewicht auf dem Bildschirm angezeigt wird. Während der Abwägung erscheinen auf dem Bildschirm Symbole «- - -», Ihr Gewicht wird nicht gemessen.

Es ist bekannt, dass das Muskel- und Körpergewebe mehr Wasser als Fett enthält, und das Wasser leitfähiger als Fett ist.

Wenn Sie den Schwachstrom durch Ihren Körper leiten lassen, können Sie den Gehalt des Körperfettes in Muskeln ziemlich leicht und schnell messen. So können Sie auf Ihre Figur aufpassen.

#### Empfehlen Sie sich zu der gleichem Tageszeit wiegen.

- Es sollen 2-3 Stunden nach den Mahlzeiten vergehen.
- Achten Sie die Angaben in Prozenten zu dem Gehalt an Fett, Wasser und Körpermasse können nur dann erhalten werden, wenn Sie auf der Waage barfuß stehen.

#### Sicherheitsmaßnahmen

- Die Nutzung des Analyzers des Übergewichts ist für Schwangere AUSDRÜCKLICH untersagt.
- Die Nutzung des Analyzers des Übergewichts ist für Personen AUSDRÜCKLICH untersagt, die Herzschrittmacher und andere medizinische Geräte mit eingebauten Batterien nutzen.

#### Achtung!

- Die Waage ist nicht ordnungsgemässes Funktionierung oder Überlastung des Geräts (erscheint auf dem Bildschirm das Symbol „Err“ (Fehler)).
- Bei der Änderung des Prozentgehalts von Fett (FAT), Wasser (WATER) und Muskelmasse (MUSCLE MASS) bedeutet das Symbol «- - -», einen schlechten Kontakt mit Sensoren. Stellen Sie sich auf die Waage, dabei sollten sich Ihre Füße in den Ringen befinden.

#### ANWENDUNG DER WAAGE

Öffnen Sie das Batteriefach und verwiegessam Sie sich auf die zwei Lithiumbatterien Typ CR2032 richtig eingelegt sind. Um Batterien zu nutzen, entfernen Sie die Isolierdichtung.

#### Wahl der Messeinheiten

Im dem unteren Teil des Geräts befindet sich ein Schalter. Alle Messungen des Gewichts in der Position „Kg“ werden in Kilogramm und die der Größe in Zentimetern angezeigt. Alle Messungen des Gewichts in der Position „Lb“ werden in Pfunds und die der Größe in Fuß und Zoll angezeigt, alle Messungen des Gewichts in der Position „St“ werden in Stones angezeigt.

#### DRUCKTASTEN

- 1. - Verminderung der auf dem Bildschirm angezeigten Zahl.
- 2. **SET** - Auswahl und Bestätigung der eingegebenen Angaben
- 3. - Vergrößerung der auf dem Bildschirm angezeigten Zahl.

#### MESSUNG DES GEWICHTS

1. Schalten Sie das Gerät mittels eines leichten Knackens auf das Gehäuse des Geräts ein.
2. Auf dem Bildschirm erscheinen alle Symbole, und danach leuchten Symbole „0.0 kg“ auf, „0.0 LB“ oder „0.0 ST“ abhängig von den Messeinheiten des Gewichts, die mittels Umschalters gewählt wurden, der sich im unteren Teil des Gehäuses befindet.
3. Stellen Sie sich auf die Waage, bewegen Sie sich nicht, warten Sie, bis Ihr genaues Gewicht auf dem Bildschirm angezeigt wird. Während der Abwägung erscheinen auf dem Bildschirm Symbole «- - -», Ihr Gewicht wird auf dem Bildschirm einig. Sekunden angezeigt, danach schaltet sich das Gerät automatisch ab.

#### EMBAE DER PERSÖNLICHEN DATEN

1. Drücken Sie die Taste **SET**, auf dem Display erscheint die Benutzernummer. Durch das Drücken der Taste «+» kann diese Zahl erhöht werden, und durch das Drücken der Taste «-» sie verringert werden. Es ist auch die Eingabe von Daten für 12 Benutzer möglich: 01, 02, ... 12. Bestätigen Sie die Benutzerwahl durch das Drücken der Taste **SET**.

Das vorliegende Produkt entspricht den Forderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit, die in 89/336/ EWG - Richtlinie des Rates und den Vorschriften 73/23/ EWG über die Niederspannungsgeräte vorgesehen sind.

## РУССКИЙ

Данный прибор поможет Вам перейти к здоровому образу жизни. Вымательно ознакомьтесь с настоящим руководством по эксплуатации и сохраните его.

В приборе использован метод биоэлектрического анализа полного сопротивления тела (импеданса) «BIA», позволяющий с высокой точностью вычислять процентное содержание жира, воды и мышечной массы с учетом введенных в память личных данных (рост, возраст, пол).

#### ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Общезвестно, что избыточный вес тела может отрицательно сказаться на здоровье. Избыток веса может стать причиной тучности, возникновения проблем с сердцем, развития атеросклероза, остеопороза, но и недостаток веса может привести к остеопорозу. (Остеопороз - системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микро архитектуры костной ткани и приводящее к увеличению хрупкости костей и риска их перелома 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 больше жидкости, чем жира, а также то, что электрический ток лучше проходит сквозь воду, чем через жир.

Пропуская слабый электрический ток через свое тело, вы сможете достаточно легко и быстро измерить содержание телесного жира в мышцах. Это позволяет Вам постоянно следить за своей фигурой.

#### Рекомендации

- Проводите взвешивания в одно и то же время суток.
- После приема пищи должно пройти 2-3 часа.

#### Внимание!

Сведения о процентном содержании жира, воды и мышечной массы могут быть получены только в том случае, если вы стоите на весах босиком.

#### Меры предосторожности

- Использование анализатора избыточного веса ABSOLYTOHO противопоказано беременным женщинам.
- Использование анализатора избыточного веса ABSOLYTOHO противопоказано лицам, имеющим электрокардиостимуляторы и прочие медицинские приборы со встроенными элементами питания.
- В случае неправильного использования прибора или при перегрузке на экране появляется символ "Err" ("Ошибка").
- Символ "Lo" подкашивает о необходимости заменить элементы питания.
- При изменении процентного содержания «жира/FAT», «воды/WATER» и «мышечной массы/MUSCLE MASS» symbols «- - -» означают плохой контакт с датчиками. Необходимо встать на весы босиком, так как символы «St» все измерения веса будут показываться в стонах.

#### ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕСОВ

Откройте крышку батарейного отсека и убедитесь, что два элемента питания типа CR2032 установлены правильно. Чтобы подключить элементы питания удалите изоляционную прокладку.

#### Выбор единиц измерения

В приборе предусмотрена возможность переключения. В положении "Kg" вес измерения веса будут показаны в килограммах, а роста - в сантиметрах. В положении "Lb" вес измерения веса будут показываться в фунтах, а роста - в футах и дюймах; а в положении "St" все измерения веса будут показываться в стонах.

#### ВКЛЮЧЕНИЕ

Слегка стукните по корпусу для включения весов.

#### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

- 1. - уменьшение числа, отражаемого на дисплее.
- 2. **SET** - выбор и подтверждение ввода данных.
- 3. - увеличение числа, отражаемого на дисплее.

#### ИЗМЕРЕНИЕ ВЕСА

1. Включите прибор, легким ударом по корпусу.
2. На дисплее появятся все изображения символов, а затем загорится символы "0.0 KG", "0.0 LB" или "0.0 ST", в зависимости от единиц измерения веса, выбранных переключателем, расположенным с нижней стороны корпуса веса.
3. Встаньте на весы, стойте на весах неподвижно, дождитесь показаний на дисплее Вашего точного веса. Во время взвешивания на дисплее появятся перемещающиеся вверх символы «- - -». Ваш вес будет высвечиваться на дисплее в течение нескольких секунд, после чего прибор автоматически отключится.

#### Срок службы прибора не менее 3-х лет

АН - ДЕР ПРОДУКТА С ГМХ, Австрия  
Ноibаугуртель 38/74, 1070 Вена, Австрия

## КАЗАҚ

Бұл құрылғы сізге сауағатыңа өмір саптыңа көмегесіз. Осыған орай, бұл құрылғының пайдалану ережелерін оқып сақтап қойыңыз.

Құрылғы жадна енгізілген жеке мәліметтері (бойы, жынысы, жасы) ескере отырып ағзадағы май, су, жина бұлтың ет салмағын пайыздап, мөлшерін дәлімдеп есептеуге мүмкіндік беретін дененің толық қарсылдасуы (импеданс) «BIA», биоэлектрикалық талдау жасау тәсілі қолданылған.

#### АРТЫҚ САЛМАҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Денені артық салмағы денсаулыққа зиян тигізі мүмкін екендігі баршаға мәлім. Артық салмақ семдікке ұшыратып, жүрек ауырына, атеросклероздың дамуына, остеопорозға әкелуіне мүмкін. Сондықтан, салмақтың мөлшерін уақыт кезінде дисплейден көзге ұяқтың. Остеопороз дегеніміз дененің толық қарсылдасуы (импеданс) «BIA», биоэлектрикалық талдау жасау тәсілі қолданылған.

Сондай-ақ, салмақты адамдардың ағзасында майдан гөрі судың мөлшері көп, және ток майдан гөрі судан жақсы өтетіні мәлім.

Дененің арғылы әрі электронның өткізгісі жүйелі әуір. Дененің арғылы әрі оның денелендігі май мөлшерін өлшеуге мүмкіндік береді.

#### Некестер

- Өлшеуді тұрақты бір мезгілде өткізіңіз.
- Егер ағзаңызда аяқтар енгізілмеген болса құрылғы бойы 1,76 см, жасы 30-ағы өр кісінің денелендігі «BIA» және «BIA» және «BIA» мөлшерін анықтау дайындалған тұрады.

#### Ескерту

- 1. Егер жеке мәліметтері енгізу қадамдары арқасында уақыт 10 секундтан асып кетсе прибор автоматты түрде өшеуі мүмкін.
- 2. Мәліметтер «BIA» және «BIA» және «BIA» мөлшерін анықтау дайындалған тұрады.

#### Қауіпсіздік шаралары

- Артық салмақты талдаушының жүкті әйелдерге қолдануы танданың (01, 02, ...12).
- Артық салмақты электрокардиостимулятор немесе өзге енгізілген құттану элементтері бар құрылғылар тартып аққан адамдарға қолдануы танданың (01, 02, ...12).
- Назар аударыңыз! Денелендігі май, су, бұлтың өлшеуі салмағы туралы мәліметті таразының үстіне жаппа аяқ тұрсаңыз ғана аяқ мүмкін болды.

#### Қауіпсіздік шаралары

- Құрылғының дүрсіс қолданбаған жағдайда немесе жүк артылған кезінде экранда "Err" ("Қате") деген белгі пайда болды.
- "Lo" белгісі құттану элементтері ауыстыру керек екендігін сипаттайды.
- «май/FAT», «суды/WATER» және «бұлтың ет салмағы/MUSCLE MASS» пайыздап мөлшерде өлшенуде пайда болды.
- Таразыда түр берілсе, бірден уақыттан кейін дисплейден «000» белгілері көрініп бірте бірте жоыла берді (ағзадағы май, су, бұлтың ет салмағы пайыздап мөлшерде өлшенуде пайда болды).
- Таразыда түр берілсе, бірден уақыттан кейін дисплейден «000» белгілері көрініп бірте бірте жоыла берді (ағзадағы май, су, бұлтың ет салмағы пайыздап мөлшерде өлшенуде пайда болды).

#### ТАРАЗИНЫ ҚОЛДАУ

Батарея бөлімшесін қақпағын ашып ең CR2032 типтегі литий элементі дүрсіс орналастырып тексеріңіз. Құттану элементтерін қосу үшін изоляциялық төсемелі алып тастаңыз.

#### Өлшем бірліктерін таңдау

Таразының корпусының астыңғы жағында ауыстырғыш бар. "Kg" жағдайында тұрағанда салмақтың барлық өлшемдері килограмммен көрсетіледі. "Lb" жағдайында тұрағанда салмақтың барлық өлшемдері фунтпен, ал "St" жағдайында салмақтың барлық өлшемдері стонмен көрсетіледі.

#### ҚОСЫЛУ

Таразыны қосу үшін корпусын ақырын соғып қойыңыз.

#### Функционалды түймешелері

- 1. - дисплейден санның көмуі
- 2. **SET** - енгізілген апаратын таңдау және растау
- 3. - дисплейде көрінетін санның жоғарылауы

#### САЛМАҚТЫ ӨЛШЕУ

1. Таразыны қосу үшін корпусын ақырын соғып қойыңыз.
2. Дисплейде барлық символдар көрінеді, содан кейін таразы корпусының астыңғы жағында ауыстырғыш арқылы таңдалған салмақтың өлшем бірліктеріне байланысты "0.0 KG", "0.0 LB" немесе "0.0 ST" белгілері көрінеді.
3. Таразыға шығып, қоғалмай тұрыңыз, сіздің салмағыңыз пайыздап мөлшерінде көрінеді және "kg" символы пайыздап мөлшерде өлшенуде пайда болды. Таразыда түр берілсе, бірден уақыттан кейін дисплейден «000» белгілері көрініп бірте бірте жоыла берді (ағзадағы май, су, бұлтың ет салмағы пайыздап мөлшерде өлшенуде пайда болды).

Таразыны тазалау үшін абразивті немесе химиялық заттар қолданбаңыз.

## POLSKI

Dane urządzenie pomoże Ci przejść na zdrowy styl życia. Prosimy wyznaczyć się z daną instrukcją obsługi i zachować ją.

W urządzeniu wykorzystano metodę bioelektrycznej analizy całkowitego oporu elektrycznego ciała «BIA», która pozwala z dużą dokładnością ustalić procentową zawartość tłuszczu w ciele, wody i masy mięśniowej z uwzględnieniem wprowadzonych uprzednio do pamięci urządziła indywidualnych danych (wzrost, wiek i płeć).

#### CO TO JEST NADWAGA?

Wszyscy wiemy, że nadmierna waga ciała może negatywnie rzutować na stan zdrowia. Nadwaga może stać się przyczyną otyłości, powstania problemów z sercem, rozwoju miażdżycy, osteoporozy, aczkolwiek niedostateczna masa ciała również może doprowadzić do osteoporozy. (Osteoporoza jest to choroba systemowa układu kostnego, charakteryzująca się zmniejszeniem masy kości i naruszeniem mikro architektury tkanki kostnej). I prowadzi do zwiększenia kruchości kości i ryzyka złamań w rezultacie niewielkiego urazu, lub nawet bez niego).

Nadwagi można się pozbyć z pomocą ćwiczeń fizycznych i umiarkowanej diety. Ważne analizator nadwagi idealnie pasuje do kontro

## ČESKÝ

**VÁHY PODLAHOVÉ ELEKTRONICKÉ**
Dany přístroj pomůže Vám postupojt do sledování zdravotného způsobu života. Pozorně přečtěte tento návod k použití a zachovejte ho.

**Váha pracuje na principu bipedance, čili bioelektrického analýzu tělesného odporu těla BIA, a s pomocí vaších osobních údajů vypočítá procento tělesného tuků a vody, množství svalové, kostní hmoty a doporučení příslun kalorie.**

**Co to je – nabytčbná váha ?**

Je všeobecně znane, že nabytčbná váha může negativně působit na zdraví. Nadbytek váhy může způsobit náchylnost k různým onemocněním jako např. vysoký krevní tlak, diabetes (cukrovka), srdeční choroby apod., avšak nedostatek váhy může způsobit osteoporče. ( Osteoporóza – systematické onemocnění kostry, charakterizující si snížením podlitu kostní masy v obsahu a porušováním mikroarchitektonicí kostní tkáni a zvýšením křehkosti kostí a rizika zlomení těle minimálními úrači a bez něho).

Redukce nabytčbné váhy je možná s pomocí cvičení a přiměřené diety, a analyzování nabytčbné váhy ideálně spojit do její sledování. Je známé, že při malé váze v svalech a tkaních organismu obsahuje ve větší množství vody, než tuk, a také, že elektrický proud lépe plyne přes vodu, než přes tuk.

Při měření prochází vaším tělem velmi slabý elektrický proud, který ani necítíte, což umožňuje přístrojům vyhodnotit složení vašeho těla se spolehlivou přesností, a v případě snadno změnit obsah tuku v svalech. A to vám ulehčí udržet ideální postavu.

**Doporučení**

- Měři by se měla provádět vždy jednu denní dobu a za stejných podmínek.
- Za 2 – 3 hodiny po jídle.
- Pozor!** Během měření je třeba stát na váze bosý abyste měli kontakt s elektrodami váhy, aby dostal spolehlivě dané procentní obsahů tuku, vody a svalové masy.

**Bezpečnostní opatření**

- Použít analyzátorů nadváhy NAPROSTO zakázané během těhotenství.
- Použít analyzátorů nadváhy NAPROSTO zakázané osobám , majícím kardiostimulátor nebo jiný vnější přístroj s vmontovaným elementem napájení.

**Pozor!**

- V případě chybného použití přístroje anebo přetížení na obrazovce bude zobrazen symbol "Er" ("Chyba").
- Symbol "Lo" – baterie musí být vyměněny.
- V případě měření obsahu „tuku“ /FAT- /vody/WATER/ a „svalové masy“ /MUSCLE MASS- symbol « - - -> » signalizuje, že špatný dotek se snímači. Ujistěte se zda jsou vaše nohy dobře a pohodlně a rovnoměrně umístěny na senzorech váhy.

**Využití váhy**
Odkrytí více prostoru pro baterie a zkontrolovat, zda li dvě lithiové baterie druhu CR2032 umístěné správně.
Plastický izolátor v prostoru pro baterie musí být nejprve vyjmut aby baterie připojit.

**Zvolení jednotky měření**

Na spodku korpusu váhy namontován přepínač. V modu "Kg" hmotnost je zobrazována v kilogramech, a "lbs" hmotnost v centimetrech. V modu "Lb" hmotnost je zobrazována ve librách , výška postavy v stopách a palcích, a v modu "SI" hmotnost zobrazován v stonech.

**ZAPNUTI**
Aby zapnout váhu je třeba polehoučkou přácnout do korpusu.

**FUNKCE TLACISKEK**

- ↵ – zmenšití čísla, zobrazovaného na displeje.
- SET** – vybořl a potvrzení zobrazených čísle.
- ↵ – zveřšení čísla, zobrazovaného na displeje.

**Technické specifikace**

- Kapacita: 150 kg/330 lb/23 St Nejmenší měřitelná hodnota: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb Pracovní teplotera : +5/+30°C Baterie : 2 lithiové baterie CR 2032

*Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristiku přístroje bez předčebžného oznámení.*

**Životnost přístroje min. 3 roky**

**Záruka**
Podrobné záruční podmínky poskytnete prodávce přístroje. Při uplatňování nároku během záruční lhůty je třeba předložit doklad o zakoupení výrobku.

*Tento výrobek odpovídá požadavkům na elektromagnetickou kompatibilitu, stanoveným direktivou 89/336/EEC a předpisem 73/23/EEC Evropské komise o nízkofrekvenčních přístrojích.*

**Ukládání osobních dat**

- Stiskněte tlačítko **SET**, displej zobrazuje osobní číslo uživatele . Stisknutím tlačítka **↵** číslo může být zveřšeno a stisknutím tlačítka ↵ – zmenšeno. Je možné uve-

ni daných dle 12 uživateli - 01, 02, ...12. Potvrditě vyber uživatele stisknutím tlačítka **SET**.

- Poťe začne hořet indikátor pohavi. ↵ - pro muž, ↵ - pro ženy, ↵ - pro muže, regulárně sportující (10 hodin do týdne), ↵ - pro ženy, regulárně sportující (10 hodin do týdne). Pro změnu symbolu stiskněte tlačítko ↵ nebo ↵ . Potvrditě vyber pohlaví stisknutím tlačítka **SET**.
- Přístroj je hotovy pro nastavení věku. Uvedte svůj věk stisknutím tlačítka ↵ nebo ↵ . Přístroj má věkový rozsah 10-99 roků. Potvrditě vyber věku stisknutím tlačítka **SET**.
- Přístroj je hotovy pro nastavení výšky. Uvedte výšku stisknutím tlačítka ↵ nebo ↵ . Přístroj má rozsah výšky od 100 do 220 cm (1 - 2,2 m) nebo 3' 03"- 7' 02" (-' sto-py /"- palce) . Potvrditě vyber výšku stisknutím tlačítka **SET**.
- Nastavování osobních údajů je nyní ukončeno, a přístroj přestoupí do modu vážení. Jenmš si stoupněte na váhu, stújte nehybně, dočkajte zobrazení daných vaší hmotnosti na displeji . Během vážení symboly «- - ->» vaše hmotnost bude poté zobrazena na displeji a váha se automaticky vypne pro zhruba 10 vteřinách.

**Poznámka**

- Jestliže přestávka pomezí každým krokem uvedení osobních daných přeskáhe 10 vteřin, přístroj automaticky přepne do modu vážení.**
- Pro získání daných procentního obsahu „tuku“, „vody“ a „svalové masy“, uživatel musí vykonat všechna výše uvedené postupy (články 1- 4).**
- Jestliže informace uvedená ne byla, přístroj bude měřit obsah „tuku“, „vody“ a „svalové masy“, pro muže výškou 1, 75 m a věku 30 let.**

**Vážený uživateli**

Stisknutím tlačítka ↵ nebo ↵ vyberte uživatele (01, 02, ...12).

Po výběru čísla uživatele displej ukáže "0.0 Kg" a uvedení osobně dané (pohlaví, věk, výška).

Jenmš si stoupněte na váhu naboso tak, aby vaší šlapky a paty stáli na kolech dočkajte zobrazení daných vaší hmotnosti na displeji.

**Vážený uživateli**

- Stisknutím tlačítka ↵ nebo ↵ vyberte uživatele (01, 02, ...12).
- Po výběru čísla uživatele displej ukáže "0.0 Kg" a uvedení osobně dané (pohlaví, věk, výška).
- Jenmš si stoupněte na váhu naboso tak, aby vaší šlapky a paty stáli na kolech dočkajte zobrazení daných vaší hmotnosti na displeji.
- Nehybně a čekejte . Poté se na dolním okraj zobrazí hýbojící se symboly "oooo", který znamená že probíhá analýza procent „tuku“, „vody“ a „svalové masy“ v tkaních organismu.
- Postupně začnou zobrazovat na displeji hmotnost, tělesný tuk/FAT, voda/WATER, svalová masa /MUSCLE MASS.
- Váha se automaticky vypne po zhruba 16 vteřinách.

**Poznámka** : V případě nestabilitního fungování přístroj zkontrolujte baterie, a v nutném případě vyměňte je.

**Údržba přístroje**

- Dejte pozor při užívání váhy. To je precizní přístroj. Třeba unikat spádu teploty, humidity, nárazů, pylu a přímého slunečního světla.
- Uchovejte váhy v dálce od ohřevacích zařízení.
- Ne pokusíte na váze.
- Protřeďte základnu výfukový tlakem.
- Čistíte základnu váhy suchou měkkou látkou.
- Ne užívejte chemické prostředky nebo brusiva do číستky váhy.
- Ne dopouštějte popadání vlahy do korpusu váhy.
- Ne užívejte a ne chovejte váhy v prostorech z vysokou humiditou (více než 80%), ne dopouštějte kontaktu s vodou nebo jinými tekutinami, jelikož toto může způsobit na preciznost změření nebo přivést k poškození.

**Technické specifikace**

- ↵ – zmenšití čísla, zobrazovaného na displeje.
- SET** – vybořl a potvrzení zobrazených čísle.
- ↵ – zveřšení čísla, zobrazovaného na displeje.

**Technické specifikace**

Kapacita: 150 kg/330 lb/23 St Nejmenší měřitelná hodnota: 0,1 kg/ 0,2 lb/1/4lb Pracovní teplotera : +5/+30°C Baterie : 2 lithiové baterie CR 2032

*Výrobce si vyhrazuje právo měnit charakteristiku přístroje bez předčebžného oznámení.*

**Životnost přístroje min. 3 roky**

**Záruka**
Podrobné záruční podmínky poskytnete prodávce přístroje. Při uplatňování nároku během záruční lhůty je třeba předložit doklad o zakoupení výrobku.

*Tento výrobek odpovídá požadavkům na elektromagnetickou kompatibilitu, stanoveným direktivou 89/336/EEC a předpisem 73/23/EEC Evropské komise o nízkofrekvenčních přístrojích.*

**Ukládání osobních dat**

- Stiskněte tlačítko **SET**, displej zobrazuje osobní číslo uživatele . Stisknutím tlačítka **↵** číslo může být zveřšeno a stisknutím tlačítka ↵ – zmenšeno. Je možné uve-

## УКРАЇНСЬКИЙ

**ВАГИ ПІДЛОГОВІ ЕЛЕКТРОННІ**
Даний прилад допоможе Вам перейти до здорового способу життя. Уважно ознайомтесь з цією інструкцією та експлуатуйте ізберектність.

**В приладі використаний метод біоелектричного аналізу повного опору тіла (імпедансу) «BIA», що дозволяє високою точністю вивчати відсотковий вміст жиру, води і м'язової маси а урахуванням введених у пам'ять особистих даних (зріст, вік, статя).**

**ЩО ТАКЕ НАДЛИШКОВА ВАГА?**
Згальновідомо, що надлишкова вага тіла може негативно позначитися на здоров'ї. Надлишкó ваги може стати причиною гладкості, виникнення проблем з серцем, розширку артеросклерозу, остеопорозу, але і нестача ваги може призвести до остеопорозу. (Остеопороз - системне захворювання скелету, що характеризується зникненням маси кісток в одиниці об'єму і порушенням мікроархитектоніки кістної тканини)
Привести до збільшення ламкості кісток та ризику їх переломів від мінімальної травми або навіть без такої).

Позбутися надлишкової ваги можна за допомогою фізичних вправ і помірної дієти, а аналізатор надлишкової ваги ідеально підходить для її контролю. Відомо, що при малій вазі в м'язах і в tkанинах організму міститься більша кількість води, ніж жиру, а також те, що електричний струм краще проходить крізь воду, ніж крізь жир. Проникаючи слабкий електричний струм через своє тіло, Ви зможете достатньо легко і швидко виміряти вміст тлісного жиру в м'язах. Це дозволить Вам точноно слідувати за своєю фігурою.

**Примітка**

**1. Якщо інтервал між кожним кроком з уведення особистих даних перевище 10 секунд, прилад автоматично переключиться в режим звичайного вимірювання.**

**2. Для отримання показань відсоткової вмісту «жиру», «води» і «м'язової маси», користувач зобов'язаний виконати всі вказівки дії (пункти 1- 4).**

**3. Якщо жодної інформації не було введено, прилад буде вимірювати вміст жиру, води і м'язової маси, для чоловіка в тілі чоловіка на зріст 1, 75 м і віком 30 років.**

**ВІМІРЮВАННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ**

- Натисніть кнопку **↵** або ↵ виберіть користувача (01, 02, ...12).
- Після вибору номеру користувача на дисплеї з'явиться значення "0.0 Kg" і введени особисті дані (стать, вік, зріст).
- Станьте на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах, і зачекайте, поки на дисплеї з'явиться Ваша вага.
- Продовжуйте стояти на вазі. Через деякий час на дисплеї приладу з'явиться символ "oooo", які будуть наступно зникати з дисплею (вдбувається визначення відсотку «жиру», «води» і «м'язової маси» в tkанинах організму).
- Через кілька секунд на дисплеї відобразяться Ваша вага, після чого – відсоток вмісту «жиру/FAT», «води/WATER» і «м'язової маси/MUSCLE MASS» символи «- - ->» означають поганий контакт з датчиками. Необхідно стати на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах.

**Відеоінструкція**

- Проводьте зважування в один і той же час доби.
- Після прийому їжі повинно пройти 2-3 години.
- Інформація про відсотковий вміст жиру, води та м'язової маси можуть бути отримані тільки в тому випадку, коли Ви стоїте на вазі босоніж.

**Рекомендації**

**Заходи безпеки**

- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказана вагним жінкам.
- Використання аналізатора надлишкової ваги АБСОЛЮТНО протипоказана особам, що мають електрокардіостимулятори та інші медичні прилади з вбудованими елементами живлення.
- Увага!** У випадку неправильного використання приладу або при перевантаженні на екрані з'явиться символ "Er" ("Помилка").
- Символ "Lo" індикає про необхідність заміни елементів живлення.
- При вимірюванні відсоткового вмісту «жиру/FAT», «води/WATER» і «м'язової маси/MUSCLE MASS» символи «- - ->» означають поганий контакт з датчиками. Необхідно стати на вагу босоніж так, щоб Ваші ступні та п'яти знаходилися на кругах.

**Примітка:** При нестабільній роботі пристрою перевірте стан елементів живлення, і за необхідності, замініть їх.

**ДОГЛЯД ЗА ПРИЛАДОМ**

• Будьте обережні при користування вагою.

• Так як це точний інструмент, уникайте перепадів температури, підвищеної вологості, ударів, пилу або впливу прямих сонячних променів.

- Тримайте вагу далі від нагрівальних приладів.
- Не стрибайте на вазі.
- Протирайте платформу вологою тканиною.
- Очищайте основу ваги сухою м'якою тканиною.
- Не використовуйте хімічні або абразивні засоби для чищення ваги.
- Не допускайте попадання рідини в корпус ваги.
- Не використовуйте і не зберігайте вагу в приміщеннях з підвищеною вологістю (більше 80%), не допускайте контакту з водою або іншими рідинами, так як це може вплинути на точність вимірювання або призвести до виходу ваги з ладу.

**Технічні характеристики**

Максимальна вага: 150 кг/330 lb/23 St
1 Поділка шкали: 0,1 кг/ 0,2 lb/1/4lb
Диапазон робочих температур: +5/+30°C
Елемент живлення: 2 елементи CR 2032

*Виробник залишає за собою право змінювати характеристики приладу без попереднього повідомлення.*

**Термін служби приладу не менш 3-х років**

**Гарантія**
Додавши умови гарантії можна отримати в дилера, що продає дану апаратуру. При пред'явленні будь-якої претензії протягом терміну дії даної гарантії варто прийти з чек або квитанцією про покупку.

*Даний виріб відповідає вимогам до електромагнітної сумісності, що пред'являються директивою 89/336/EEC «Ради Європи і відповідно до директиви 73/23/EEC про низьковольтних апаратурах».*

**ВВЕДЕННЯ ОСОБИСТИХ ДАНИХ**

- Натисніть кнопку **SET**, на дисплеї з'явиться номер користувача. Натиснувши кнопку ↵ це число може бути збільшено, а натиснувши кнопку ↵ - зменшено. Можливе введення даних для 12 користувачів - 01, 02, ...12. Підтвердити вибір користувача натиснувши кнопку **SET**.

## БЕЛАРУСКІ

**ВАГІ ПАДЛОГАВЫЯ ЕЛЕКТРОННЫЯ**
Дадзены прыбор дапаможа вам перайсці да здаровага ладу жыцця. Уважліва знаёмцеся з дадзенай інструкцыяй на експлуатацыі і захавайце яе.

**У прыборы выкарыстаны метад біяэлектрычнага аналізу поўнага супраціўлення цела (імпеданса) «BIA», які дазваляе з высокай дакладнасцю вызначыць працэнтную колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы з улікам введзеных у памяць асабiстых дадзеных (зрост, узрост, пол).**

**ШТО ПРАДСТАВЛЯЕ САБОЙ ЛІШНЯЯ ВАГА?**
Агульнавядома, што лішняя вага цела можа адмоўна вывясіцца на здароўі. Лішак вагі можа стаць прычынай сардэца, узнікнення праблем з сэрцам, развіцця атарасклероза, астэапароза, але і недахоп вагі можа прывесці да астэапароза. (Астэапароз - сістэмнае захворванне шкелета, характарызуецца зніжэннем вагі кoscы ў адзінцы аб'ёму і парушэннем каноі архітэктонікi костнай тканіны і прыводзіць да павелічэння крохкасці касцёў і рызыкі іх пераламу ў ад мінімальнай траўмы ці нават без яе).

Пазбавіцца ад лішняй вагі можна з дапамогай фізічных практыкаванняў і паямрычнай дыеты, а аналізатар лішняй вагі ідэальна падыходзіць для яе кантролю. Відома, што пры малой вазе ў м'яшцах і ў tkанінах арганізму змяшчаецца больш колькасць вады, чым тлушчу, а таксама тое, што электрычны ток лепш праходзіць праз ваду, чым праз тлушчу.

Прапукаючы слабы электрычны ток праз сваё цела, вы зможце дастакова лёгка і хутка вымераць колькасць цялеснага тлушчу ў м'яшцах. Гэта дазволіць вам пастаянна сячыць за сваёй фігурай.

**Зваўга**

- Калі інтэрвал паміж кожным крокам пры ўвядзе асабiстых дадзеных перавышчае 10 секунд, прыбор аўтаматычна переклучыцца ў рэжым звычайнага вимірювання.**
- Для атрымання паказанняў працэнтнай колькасці «тлушчу», «вады» і «м'яснянай масы», карысталіся павінен выконваць усё азначэнняе вышэй дазены пункт (1- 4).**
- Калі нікай інфармацыі не было ўвядзена, прыбор будзе виміраць колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стоіце на шалях босанож.**

**Рэкамендацыі**

- Проводзіце ўзвешванні ў адзін і той жа час сутак.
- Після прыёму ежы павінен прайсці 2-3 гадзіны перапынку.
- Увага! Звесткі пра працэнтную колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стоіце на шалях босанож.

**Рекомендации**

- Проводите взвешивания в один и той же час сутак.
- После приёма ежы павінен прайсці 2-3 гадзіны перапынку.
- Увага! Звесткі пра працэнтную колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стоіце на шалях босанож.

**Вімерэнне лішняй вагі**

- Натисніть кнопку **↵** або ↵ выбярыце карыстальніка (01, 02, ...12).
- Після выбору номера карыстальніка на дисплее з'явіцца значення "0.0 Kg" і ўвядзення асабiстых даных (стать, вік, зріст).
- Станьте на шалі босанож так, каб вашыя ступні і п'яткі знаходзіліся на кругах, і зачекайте, поки на дисплее з'явіцца ваша вага.
- Продолжайте стоять на шалях. Праз некалькі час на дисплее прыбора з'явіцца символ "oooo", які будуть наступно зникати з дисплея (вдбувається вызначенне працнта «тлушчу», «вады» і «м'яснянай масы» у tkанях арганізма).
- Праз некалькі секунд на дисплее відобразяться ваша вага, після чого – працэнт колькасці «тлушчу/FAT», «вады/WATER» і «м'яснянай масы/MUSCLE MASS» символи «- - ->» значаць погані контакт з датчыкамі. Необхідно стати на шалі босанож так, щоб вашы ступні і п'яткі знаходзіліся на кругах.

**Відеоінструкція**

- Проводіть зважування в один і той же час сутак.
- Після прийому ежы павінен прайсці 2-3 гадзіны перапынку.
- Увага! Звесткі пра працэнтную колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы можуть бути отримані тільки в тому випадку, калі ви стоїте на шалях босанож.

**Заходи зацэоркі**

- Кырыстання аналізатарам лішняй вагі АБСАЛЮТНА протипаказана цяжарным жінкам.
- Кырыстання аналізатарам лішняй вагі АБСАЛЮТНА протипаказана людям, якія маюць електрокардыастимулятары і іншыя медыцынскія прыборы з убудаванымі элементамі сілкавання.

- У выпадку няправільнага карыстання прыборам ці пры перагурузці на экране з'явіцца сымвал "Er" ("Памылка").
- Сымвал "Lo" індкавае аб неабходнасці замяніць элементы сілкавання.
- При вимірюванні працэнтнай колькасці «тлушчу/FAT», «вады/WATER» і «м'яснянай масы/MUSCLE MASS» символы «- - ->» значаць погані контакт з датчыкамі. Необхідно стати на шалі босанож так, щоб вашы ступні і п'яткі знаходзіліся на кругах.

**ЭКСПЛУАТАЦЫЯ ШАЛЁЎ**
Адначасна прыкладу батарыйнага аадека і пераканайцеся, што два літвыя элементы сілкавання тыпу CR2032 ўстаноўлены правільна.

Для падключэння элементаў сілкавання дадаце ізаляцыйную пракладку.

**Выбар адзінак вимірування**

- З ніжняй стараны корпусу шалёў маюцца пераклучальнік. У становішчы "Kg" ўсе виміруванні вагі будуча паказаны ў кілаграмах, а росту – у сантыметрах.
- Трымаючы кнопку «Lb» вы виміруванні вагі будуча паказаны ў фунтах, а росту – у футах і цалях;
- У становішчы "SI" ўсе виміруванні вагі будуча паказаны ў стоўнах.

**УКЛЮЧЭННЕ**
Злэктры стукніце на корпус для ўключэння шалёў.

**ФУНКЦЫОНАЛЬНЫЯ КНОПКІ**

- ↵ – павяньшэнне ліку, які адлюстраваны на дисплее.
- SET** – выбар і пацвярджэнне ўводу дадзеных.
- ↵ – павяньшэнне ліку, які адлюстраваны на дисплее.

**ТАНА ВАЗІНІ О'ЛЧШАНІ**

1. Tarozini yoqish uchun tarozining korpusini sal uting.

2. Displeyda barcha belgilarning tasvirlari bo'ladi, keyin esa tarozni korpusining pastki qismida joylashgan o'lqashni dastabi bilan tanlangan o'lchov birliklariga qarab quyidagi belgilari yonadi - "0.0 KG", "0.0 LB" yoki"0.0 ST".

3. Tarozni ustiga turing, tarozida qimirlamay turing, displeyda Sizning aniq tana vazini ko'rsatkichlari chiqishini kutib turing. Tana vazini tortish paytida displeyda tepaga ko'tarilib borayotgan «- - ->» belgilari paydo bo'ladi, vazining displeyda bir necha soniya davomida yoki ko'rsatiladi, keyin asbob avtomatik ravishda o'chiriladi.

**Garantia**
Dokladni umovi garantii moza otrimati v dilera, sho prodava danu aparaturu. Pri pred'yavlenii bud'yakoy pretenzii protyagom terminu dii danoj garantii varto priti s chek abo kvitanციeю pro pokupku.

*Daniy viriy odpovidaye vimozam do elektromagnitnoy sumisnosti, sho pred'yavlyayetsya direktivoyu 89/336/EEC «Radi Evropi i sootvetno do direktivi 73/23/EEC pro niz'kovol'tnykh apparaturax».*

**УВОД АСАБIСТЫХ ДАДЗЕННЫХ**

- Натисніце кнопку **SET**, на дисплее з'явіцца нмер карыстальніка. Натиснувши на кнопку ↵ гэты лік можа быць павялічаны, а пры націсканні на кнопку ↵ - павменшаны. Магчыма ўвесці дадзеныя для 12 карыстальнікаў - 01, 02, ...12. Пацвердзіце выбар карыстальніка, націснуўшы на кнопку **SET**.

**Відеоінструкцыя**

- Проводзіце зважування ў адзін і той жа час сутак.
- Після прыёму ежы павінен прайсці 2-3 гадзіны перапынку.
- Увага! Звесткі пра працэнтную колькасць тлушчу, вады і м'яснянай масы могуць быць атрыманы толькі ў тым выпадку, калі вы стоіце на шалях босанож.

## ЎЗБЕК

**POL USTIDAGI ELEKTRON TAROZI</**