



Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος VIVA (HBF-222T-EBK)

• Εγχειρίδιο οδηγιών

EL

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το Body Composition Monitor (Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος) της OMRON.

Πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη μονάδα, φροντίστε να διαβάσετε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών ώστε να κατανοήσετε την ασφαλή και σωστή χρήση.

Αποθηκεύστε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών προσεκτικά για μελλοντική χρήση.

VIVA

Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος

Προοριζόμενη χρήση

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος της OMRON. Αυτή η μονάδα προορίζεται για τη μέτρηση και την προβολή των παρακάτω παραμέτρων σύνθεσης του σώματος.

- Σωματικό βάρος
- Σπλαχνικό λίπος (έως 30 επίπεδα)
- Μεταβολισμός ηρεμίας (σε kcal)
- Σωματικό λίπος (σε %)
- Σκελετικός μυς (σε %)
- ΔΜΣ (Δείκτης μάζας σώματος)

Αυτή η μονάδα προορίζεται για χρήση από ενήλικες οι οποίοι μπορούν να κατανοήσουν αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή άλλες ιατρικές εγκαταστάσεις, προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.



Διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών πριν από τη χρήση και για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κάθε λειτουργία.

Περιεχόμενα

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα 2

Σημειώσεις σχετικά με την ασφάλεια	2
1. Γνωρίστε τη μονάδα σας	4
2. Τοποθέτηση και αντικατάσταση των μπαταριών	5
3. Σύζευξη της μονάδας με την έξυπνη συσκευή σας	6
4. Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης, της ημερομηνίας και της ώρας	7
5. Καταχώρηση προσωπικών δεδομένων	8

Οδηγίες χρήσης..... 9

6. Τρόπος λήψης μέτρησης με ακρίβεια.....	9
6.1 Σωστές στάσεις κατά τη μέτρηση	9
6.2 Σχετικά με τη «Διόρθωση 0 kg» (Προσοχή κατά την αποθήκευση)	10
6.3 Τρόπος χρήσης της «Διόρθωσης 0 kg»	10
7. Λήψη μέτρησης.....	10

Χρήση της λειτουργίας μνήμης..... 12

8. Προβολή των αποτελεσμάτων μέτρησης στην έξυπνη συσκευή σας.....	12
--	----

Όταν είναι απαραίτητο..... 13




9. Επιλογή προσωπικού αριθμού και λήψη μέτρησης	13
10. Λειτουργία επισκέπτη (Λειτουργία χωρίς καταγραφή).....	14
11. Μέτρηση βάρους μόνο	15
12. Αλλαγή ή διαγραφή των προσωπικών σας δεδομένων	16
13. Διαγραφή της ρύθμισης επικοινωνίας	17
14. Συντήρηση και φύλαξη	17
15. Αντιμέτωπιση προβλημάτων	18
16. Τεχνικά στοιχεία.....	21

Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος..... 24

17. Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος.....	24
18. Διαγράμματα ερμηνείας των αποτελεσμάτων μέτρησης	26

Σημειώσεις σχετικά με την ασφάλεια

Ακολουθούν τα σύμβολα και οι ορισμοί:

 Κίνδυνος:	Η ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να προκαλέσει κίνδυνο και να καταλήξει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
 Επισήμανση:	Η ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα πιθανό θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
 Προσοχή:	Η ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό ή πρόκληση ζημίας σε περιουσιακά στοιχεία.

Κίνδυνος:

- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ αυτήν τη μονάδα σε συνδυασμό με ιατρικές ηλεκτρονικές συσκευές όπως:
 - (1) Ιατρικά ηλεκτρονικά εμφυτεύματα όπως βηματοδότες.
 - (2) Ηλεκτρονικά συστήματα υποστήριξης των ζωτικών λειτουργιών όπως τεχνητή καρδιά/τεχνητός πνεύμονας.
 - (3) Φορητές ηλεκτρονικές ιατρικές συσκευές όπως ένας ηλεκτροκαρδιογράφος.
- Αυτή η μονάδα μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία των προαναφερθέντων συσκευών, αποτελώντας σημαντικό κίνδυνο για την υγεία των χρηστών των συσκευών αυτών.



Επισήμανση:

- Φυλάσσετε τη μονάδα μακριά από μικρά παιδιά. Περιέχει μικρά μέρη που μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού αν τα καταπιούν βρέφη.
- Μη χρησιμοποιείτε τη μονάδα σε επιφάνειες που γλιστράνε, όπως σε υγρό πάτωμα.
- Μην πηδάτε πάνω στη μονάδα και μην αναπηδάτε πάνω στη μονάδα.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα όταν το σώμα ή/και τα πόδια σας είναι υγρά, όπως μετά από μπάνιο.
- Σταθείτε πάνω στη μονάδα ξυπόλυτοι. Αν σταθείτε πάνω στη μονάδα φορώντας κάλτσες μπορεί να γλιστρήσετε και να τραυματιστείτε.
- Μη στέκεστε στην άκρη ή πάνω στην περιοχή της οθόνης της μονάδας.
- Άτομα με αναπηρίες ή άτομα σωματικά αδύναμα, πρέπει πάντα να βοηθούνται από κάποιον άλλο όταν χρησιμοποιούν αυτήν τη μονάδα.
- Αν μπει στα μάτια σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό. Συμβουλευθείτε άμεσα έναν γιατρό.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν σε νοσοκομεία, αεροσκάφη ή άλλα περιβάλλοντα όπου απαγορεύεται η χρήση ραδιοκυμάτων.
- Αυτό το προϊόν εκπέμπει ραδιοσυχνότητες (RF) στην μπάντα των 2,4 GHz. Μη χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν σε περιοχές όπου οι ραδιοσυχνότητες (RF) απαγορεύονται, όπως είναι τα αεροσκάφη και τα νοσοκομεία.

Προσοχή:

- Μην αποσυναρμολογείτε, επισκευάζετε ή τροποποιείτε τη μονάδα.
- Μην ξεκινάτε ένα πρόγραμμα μείωσης βάρους ή γυμναστικής χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα έναν γιατρό ή κάποιον ειδικό. Η αυτοδιάγνωση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία σας.
- Κατά τη μέτρηση, βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται κάποιο κινητό τηλέφωνο ή άλλη ηλεκτρική συσκευή που εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά πεδία σε απόσταση μικρότερη από 30 cm από αυτή τη συσκευή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένη λειτουργία της συσκευής ή/και να προκαλέσει ανακριβή μέτρηση.
- Χρησιμοποιείτε μπαταρίες που έχουν καθοριστεί για αυτή τη μονάδα. Μην εισάγετε τις μπαταρίες με τους πόλους σε λάθος κατεύθυνση.

EL

- Αντικαθιστάτε αμέσως τις άδειες μπαταρίες με καινούριες.
- Μην απορρίπτετε μπαταρίες σε φωτιά.
- Αν πέσει στο δέρμα ή στα ρούχα σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό.
- Αφαιρείτε τις μπαταρίες από αυτήν τη μονάδα όταν δεν πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε επί μακρό χρονικό διάστημα (τρεις μήνες περίπου ή περισσότερο).
- Μη χρησιμοποιείτε μαζί διαφορετικούς τύπους μπαταρίας.
- Μη χρησιμοποιείτε καινούριες και άδειες μπαταρίες μαζί.
- Πάντα να πλένετε τα πόδια σας πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα. Αν πάσχετε από μόλυνση στο πόδι ή από κάποια άλλη δερματική ασθένεια, μπορεί να προκαλέσετε μόλυνση σε άλλους ανθρώπους.
- Όταν η μονάδα πρόκειται να χρησιμοποιηθεί από πολλούς ανθρώπους, σκουπίζετε τη μονάδα με ένα νωπό πανί νοτισμένο με απαλό απορρυπαντικό έπειτα από τη χρήση. Στη συνέχεια σκουπίστε την.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα για διαφορετικούς σκοπούς από αυτούς που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Καθώς αυτή η μονάδα είναι ένα εργαλείο ακριβείας, μην τη ρίχνετε και μην την υποβάλλετε σε κραδασμούς ή ισχυρές δονήσεις.

Μετάδοση δεδομένων

- Μην αντικαθιστάτε την μπαταρία ενώ το αποτέλεσμα της μέτρησής σας μεταφέρεται στην έξυπνη συσκευή σας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένη λειτουργία της συσκευής παρακολούθησης και αποτυχία της μεταφοράς του αποτελέσματος μέτρησης.
- Μην τοποθετείτε κάρτες ολοκληρωμένων κυκλωμάτων, μαγνήτες, μεταλλικά αντικείμενα ή άλλες συσκευές που εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητικά πεδία κοντά σε αυτή τη μονάδα κατά τη διάρκεια μεταφοράς του αποτελέσματος της μέτρησής σας στην έξυπνη συσκευή σας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένη λειτουργία της μονάδας και αποτυχία της μεταφοράς του αποτελέσματος μέτρησης.

Εσφαλμένη μέτρηση

Μπορεί να προκύψει εσφαλμένη μέτρηση στους παρακάτω χρήστες:

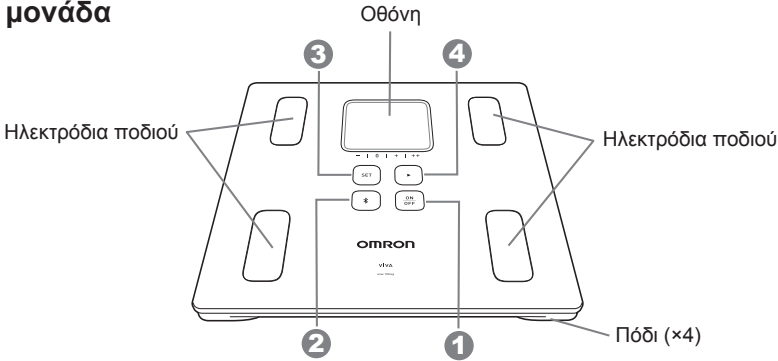
Ηλικιωμένα άτομα (άνω των 81 ετών) / Άτομα με πυρετό / Άτομα που κάνουν μπόντι-μπήλντιγκ ή αθλητές που προπονούνται σκληρά / Ασθενείς που υποβάλλονται σε διάλυση / Ασθενείς με οστεοπόρωση που έχουν πολύ χαμηλή πυκνότητα οστών / Έγκυες γυναίκες / Άτομα με πρήξιμο.





- Επειδή η σύνθεση του σώματος όπως το νερό στο σώμα μπορεί να αποκλίνει σημαντικά από τη μέση τιμή.

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

1. Γνωρίστε τη μονάδα σας

Κύρια μονάδα



<p>1</p> 	<p>Κουμπί ON/OFF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε αυτό το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα. • Πατήστε αυτό το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.
<p>2</p> 	<p>Κουμπί Bluetooth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε αυτό το κουμπί για να μεταφέρετε τα δεδομένα μη αυτόματα. • Πατήστε αυτό το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να κάνετε σύζευξη της μονάδας με την έξυπνη συσκευή σας. ※ Αυτό το κουμπί μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης όταν η μονάδα είναι απενεργοποιημένη.
<p>3</p> 	<p>Κουμπί SET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε αυτό το κουμπί για να ορίσετε ή να επιβεβαιώσετε τα δεδομένα.
<p>4</p> 	<p>Κουμπί Εμπρός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πατήστε αυτό το κουμπί για προχωρήσετε προς τα εμπρός. • Πατήστε παρατεταμένα αυτό το κουμπί για να προχωρήσετε γρήγορα κατά τη ρύθμιση της ημερομηνίας, της ώρας και του ύψους.

EL

Οθόνη

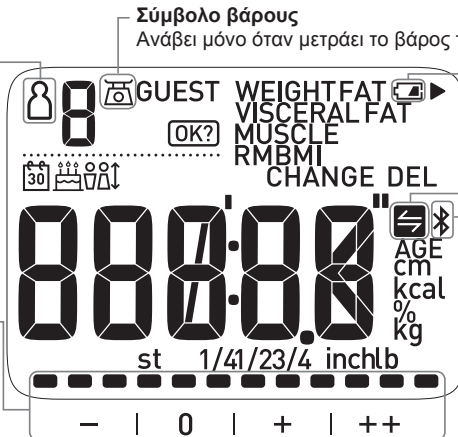
Σύμβολο προσωπικού αριθμού
Ανάβει όταν εμφανίζεται ο προσωπικός αριθμός.

Σύμβολο βάρους
Ανάβει μόνο όταν μετράει το βάρος του σώματος.

Σύμβολο μπαταρίας
(χαμηλή/άδεια)

Σύμβολο SYNC
Σύμβολο Bluetooth

Ένδειξη ποσοστού σωματικού λίπους, επιπέδου σπλαχνικού λίπους, ποσοστού σκελετικών μυών, κατάταξης ΔΜΣ

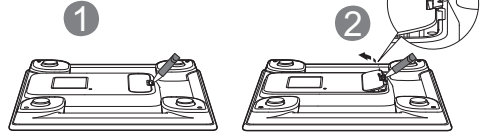


Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

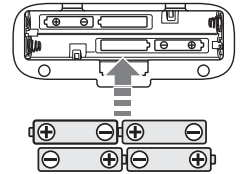
2. Τοποθέτηση και αντικατάσταση των μπαταριών

1. Ανοίξτε το κάλυμμα των μπαταριών στο πίσω μέρος της μονάδας.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σκληρό αντικείμενο όπως ένα στυλό.






2. Εγκαταστήστε τις μπαταρίες με τη σωστή πολικότητα όπως υποδεικνύεται στο εσωτερικό του διαμερίσματος μπαταριών.



3. Κλείστε το κάλυμμα των μπαταριών.


Χρόνος ζωής μπαταριών και αντικατάσταση

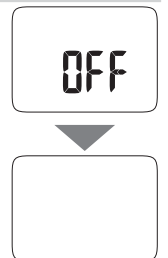
- Περίπου 6 μήνες (Όταν χρησιμοποιούνται αλκαλικές μπαταρίες AAA για τέσσερις μετρήσεις και τέσσερις μεταφορές δεδομένων για τέσσερα άτομα ανά ημέρα σε θερμοκρασία δωματίου 23°C)
 - Οι μπαταρίες που παρέχονται είναι για δοκιμαστική χρήση μόνο, μπορεί να έχουν μικρότερο χρόνο ζωής.
- Όταν εμφανιστεί το σύμβολο της άδειας μπαταρίας  στην οθόνη, αντικαταστήστε και τις τέσσερις μπαταρίες με καινούριες.
 - Αντικαταστήστε και τις τέσσερις μπαταρίες με καινούριες (ίδιου τύπου) ταυτόχρονα.
 - Όταν αναβοσβήνει το σύμβολο χαμηλής μπαταρίας , συνιστάται η αντικατάσταση των μπαταριών με καινούριες νωρίτερα.
- Αντικαταστήστε τις μπαταρίες αφού θέσετε τη μονάδα εκτός λειτουργίας.
 - Τα προσωπικά δεδομένα αποθηκεύονται στη μονάδα και διατηρούνται ακόμα και αν αφαιρεθούν οι μπαταρίες.
 - Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την απόρριψη μπαταριών.
- Όταν αντικατασταθούν οι μπαταρίες, πρέπει να ρυθμίσετε πάλι τη μονάδα μέτρησης, την ημερομηνία και την ώρα. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 4.)
 - Αν έχετε ήδη κάνει σύζευξη με την εφαρμογή «OMRON connect», πατήστε το κουμπί  για επικοινωνία με αυτήν την εφαρμογή και η ημερομηνία και η ώρα θα ρυθμιστούν αυτόματα.

Σύμβολο άδειας μπαταρίας



Σχετικά με τη λειτουργία ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.
- Η μονάδα απενεργοποιείται αυτόματα στις παρακάτω περιπτώσεις.
 - 10 δευτερόλεπτα αφού εμφανιστεί η ένδειξη «Err».
 - Η μονάδα δεν έχει χρησιμοποιηθεί για 1 λεπτό μετά από την εμφάνιση της ένδειξης «0,0 kg».
 - Η μονάδα δεν έχει χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά.



Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

3. Σύζευξη της μονάδας με την έξυπνη συσκευή σας

1. Ενεργοποιήστε το Bluetooth στην έξυπνη συσκευή σας.
2. Πραγματοποιήστε λήψη και εγκαταστήστε την εφαρμογή «OMRON connect» στην έξυπνη συσκευή σας.

Μπορείτε να επιλέξετε μια από τις 2 παρακάτω μεθόδους.

- Σαρώστε τον κωδικό QR για να αποκτήσετε πρόσβαση στην παρακάτω διεύθυνση.



omronconnect.com/setup

Κωδικός QR

- Αναζητήστε την εφαρμογή «OMRON connect» στο «App Store» ή στο «Google Play».



EL

3. Ανοίξτε την εφαρμογή στην έξυπνη συσκευή σας και ακολουθήστε τις οδηγίες ρύθμισης και σύζευξης.

Αν διαθέτετε ήδη την εφαρμογή OMRON connect, μεταβείτε στην επιλογή:

Menu>Device>Add Device (Μενού>Συσκευή>Προσθήκη συσκευής)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Μια έξυπνη συσκευή διαχειρίζεται τα δεδομένα ενός χρήστη.
- Αν χρησιμοποιηθεί διαφορετική εφαρμογή από το «OMRON connect», τα δεδομένα μπορεί να μη μεταφερθούν σωστά.
- Διαβάστε τη μέθοδο και τις οδηγίες χρήσης εντός της εφαρμογής για λεπτομέρειες.

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

4. Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης, της ημερομηνίας και της ώρας

Η ρύθμιση της μονάδας μέτρησης, της ημερομηνίας και της ώρας είναι απαραίτητη πριν από τη λήψη μέτρησης για πρώτη φορά ή μετά την αντικατάσταση των μπαταριών.

• Η ημερομηνία και η ώρα μπορούν να ρυθμιστούν επίσης από την εφαρμογή «OMRON connect».

1. Πατήστε το κουμπί για να την ενεργοποιήσετε.

Η ένδειξη «kg&cm» αναβοσβήνει στην οθόνη.


2. Ρυθμίστε τη μονάδα μέτρησης.

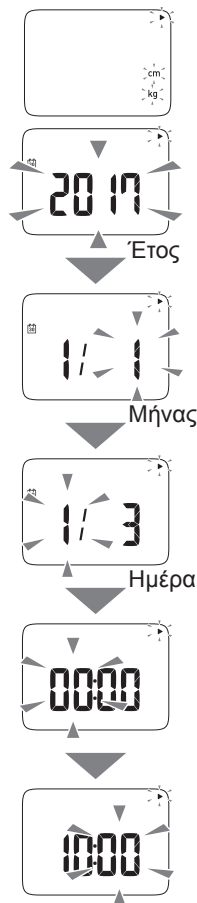
Πατήστε το κουμπί  για ρύθμιση και το κουμπί  για επιβεβαίωση.

- Η προκαθορισμένη μονάδα μέτρησης είναι «kg & cm».
- Μπορείτε να ρυθμίσετε τη μονάδα μέτρησης σε «lb & inch» ή «st-lb & inch».

3. Ρυθμίστε τη μονάδα στη σωστή ημερομηνία και ώρα.


Πατήστε το κουμπί  για ρύθμιση και το κουμπί  για επιβεβαίωση.

- Εύρος ρύθμισης έτους: 2017 έως 2045.
- Η ώρα είναι σε σύστημα 24 ωρών.
- Κατά τη ρύθμιση του έτους, της ημερομηνίας, της ώρας και των λεπτών, πιάστε παρατεταμένα το κουμπί  για να προχωρήσετε γρήγορα σε βήματα του 10.



Μετά από την εμφάνιση όλων των ρυθμίσεων για τη μονάδα μέτρησης, το έτος, τον μήνα, την ημέρα, την ώρα και τα λεπτά με αυτή τη σειρά, η μονάδα τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Αν γίνει κάποιο λάθος κατά τη ρύθμιση, πατήστε το κουμπί  για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα και ξεκινήσετε πάλι από το «Βήμα 1».
- Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά. Ρυθμίστε ξανά τη μονάδα μέτρησης, την ημερομηνία και την ώρα.
- Για να τροποποιήσετε τη μονάδα μέτρησης, την ημερομηνία ή την ώρα, αφαιρέστε τις μπαταρίες και περιμένετε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Κατόπιν τοποθετήστε τις μπαταρίες και ρυθμίστε πάλι.

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

5. Καταχώρηση προσωπικών δεδομένων

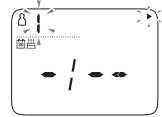
Για τη μέτρηση της σύνθεσης του σώματος, πρέπει να καταχωρηθούν τα προσωπικά σας δεδομένα (ημερομηνία γέννησης, φύλο, ύψος). Τα καταχωρημένα δεδομένα μπορούν να αποθηκευτούν για έως και 4 άτομα.

• Τα προσωπικά δεδομένα μπορούν να καταχωρηθούν επίσης από την εφαρμογή «OMRON connect».



1. Πατήστε το κουμπί για να την ενεργοποιήσετε.

Η μονάδα ενεργοποιείται. Ο προσωπικός αριθμός «1» αναβοσβήνει.



Εμφανίζεται η ημερομηνία γέννησης (- / -).




2. Επιλέξτε και επιβεβαιώστε τον προσωπικό σας αριθμό.

Πατήστε το κουμπί  για να επιλέξετε τον προσωπικό σας αριθμό και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

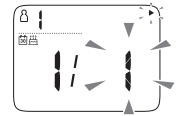
3. Ρυθμίστε την ημερομηνία γέννησης.

Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε την ημερομηνία γέννησης και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

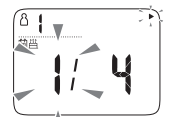
- Εύρος ρύθμισης έτους: 1900 έως 2045
- Κατά τη ρύθμιση του έτους και της ημερομηνίας, πιέστε παρατεταμένα το κουμπί  για να προχωρήσετε γρήγορα σε βήματα του 10.



Έτος





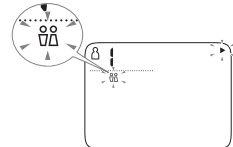
Μήνας





Ημέρα

4. Ρυθμίστε το φύλο

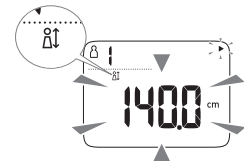
Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε το φύλο ♂ (APPEN) ή ♀ (ΘΗΛΥ) και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.



5. Ρυθμίστε το ύψος.

Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε το ύψος και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

- Πατήστε παρατεταμένα για να προχωρήσετε γρήγορα σε βήματα των 10 cm (ή της 1 ίντσας).
- Αφού όλες οι ρυθμίσεις προβληθούν προς επιβεβαίωση από εσάς, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».

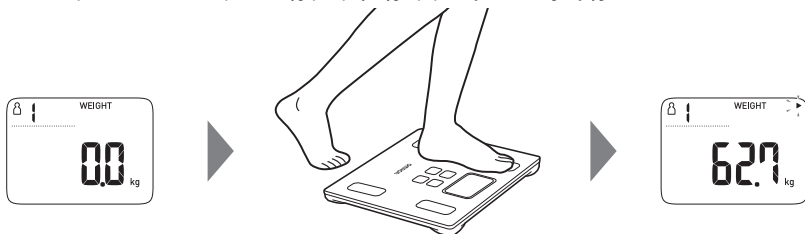


EL

6. Ανεβείτε πάνω στη μονάδα για τη λήψη μέτρησης όταν εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».

Τα δεδομένα του σωματικού βάρους και της σύνθεσης του σώματος καταγράφονται στη μονάδα για την υποστήριξη της αυτόματης αναγνώρισης.

Μετά από λίγο, τα αποτελέσματα της μέτρησης εμφανίζονται ως εξής.



7. Κατεβείτε από τη μονάδα αφού εμφανιστούν τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Η καταχώρηση προσωπικών δεδομένων έχει ολοκληρωθεί.

8. Πατήστε το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

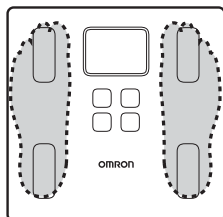
Για την προσθήκη νέων προσωπικών δεδομένων, ξεκινήστε από το «Βήμα 1».

Οδηγίες χρήσης

6. Τρόπος λήψης μέτρησης με ακρίβεια

6.1 Σωστές στάσεις κατά τη μέτρηση

Ανεβείτε στη μονάδα ξυπόλυτοι. Τοποθετήστε τις καμάρες των πελμάτων σας στο κέντρο της μονάδας.



Σημείωση

- Αν ανεβείτε στη μονάδα με κάλτσες ή παπούτσια θα έχει ως αποτέλεσμα μια εσφαλμένη μέτρηση.



Μη λυγίζετε τα πόδια σας κατά τη διάρκεια της μέτρησης.

Λάβετε τη μέτρηση σε σκληρό και επίπεδο δάπεδο.

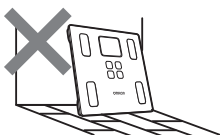
Σημείωση

- Ένα δάπεδο με χαλί ή μοκέτα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια εσφαλμένη μέτρηση.

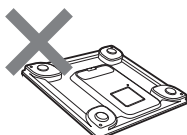
6.2 Σχετικά με τη «Διόρθωση 0 kg» (Προσοχή κατά την αποθήκευση)

Η μονάδα διορθώνει συχνά την ακρίβεια αυτόματα όταν δεν χρησιμοποιείται.

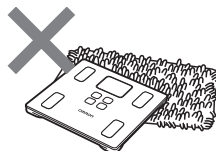
- Αν η μονάδα τοποθετηθεί όπως φαίνεται παρακάτω, αυτή η λειτουργία διόρθωσης ακρίβειας δεν λειτουργεί. Χρησιμοποιήστε τη «Διόρθωση 0 kg» πριν από τη λήψη μέτρησης.



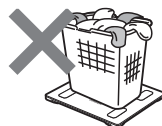
Η μονάδα ακουμπάει σε τοίχο ή άλλα αντικείμενα



Η μονάδα είναι τοποθετημένη ανάποδα



Η μονάδα είναι τοποθετημένη πάνω σε ένα αντικείμενο



Ένα αντικείμενο είναι τοποθετημένο πάνω στη μονάδα

6.3 Τρόπος χρήσης της «Διόρθωσης 0 kg»

1. Τοποθετήστε τη μονάδα σε σκληρό και επίπεδο δάπεδο.

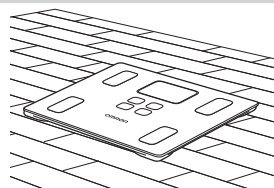
2. Πατήστε το κουμπί  για να την ενεργοποιήσετε.

3. Επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό ή το «00».

Επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό ή το «00» με το κουμπί  και κατόπιν πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

4. Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0,0 kg», πατήστε το κουμπί  (για 2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Αυτό ολοκληρώνει τη «Διόρθωση 0 kg». Περιμένετε για 5 δευτερόλεπτα και κατόπιν λάβετε μια μέτρηση.



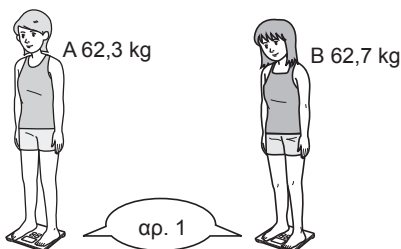
Οδηγίες χρήσης

7. Λήψη μέτρησης

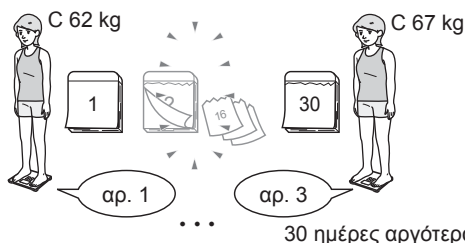
Όταν ένα άτομο ανεβαίνει στη μονάδα, θα ενεργοποιηθεί για να αναγνωρίσει τον προσωπικό αριθμό αυτόματα και θα ξεκινήσει τη μέτρηση.

Ο εσφαλμένος προσωπικός αριθμός μπορεί να εμφανίζεται στις παρακάτω περιπτώσεις.

- Μετρώνται χρήστες παρόμοιοι τύπου σώματος και παρόμοιοι βάρους.



- Το σωματικό σας βάρος έχει αλλάξει από την τελευταία μέτρηση.

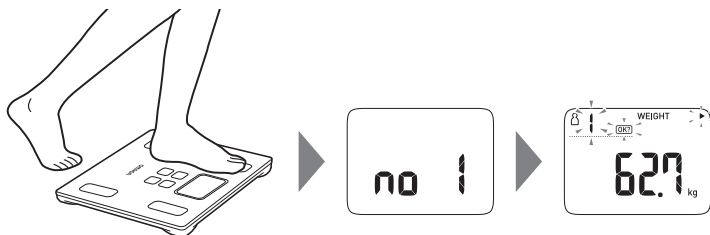


Αν η εσφαλμένη αναγνώριση συνεχίσει, επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό για να λάβετε μια μέτρηση. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 9.)

EL

1. Λάβετε μια μέτρηση όταν η μονάδα είναι απενεργοποιημένη.

Όταν ανεβαίνετε στη μονάδα, αυτή ενεργοποιείται αυτόματα.



2. Όταν εμφανίζεται ο προσωπικός αριθμός και τα αποτελέσματα της μέτρησης, η μέτρηση έχει ολοκληρωθεί.

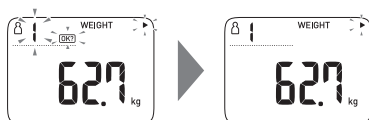
Κατεβείτε από τη μονάδα.

3. Επιβεβαιώστε τον προσωπικό σας αριθμό.

■ Αν ο προσωπικός σας αριθμός είναι σωστός...

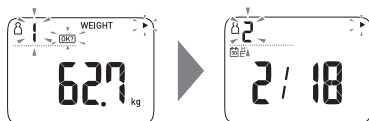
Πατήστε το κουμπί **SET** για να επιβεβαιώσετε τον προσωπικό σας αριθμό. Η ένδειξη **OK?** εξαφανίζεται.

Ακόμα και αν απενεργοποιήσετε τη μονάδα ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη **OK?**, τα αποτελέσματα καταγράφονται στη μονάδα καθώς η τιμή της μέτρησης συνδέεται με τον προσωπικό αριθμό που εμφανίζεται.



■ Αν ο προσωπικός σας αριθμός είναι εσφαλμένος...

Πριν απενεργοποιηθεί η μονάδα, επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό με το κουμπί **▶** και κατόπιν πατήστε το κουμπί **SET** για επιβεβαίωση.



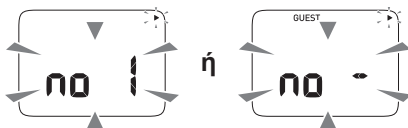
■ Αν επιβεβαιώσατε εσφαλμένα τον προσωπικό σας αριθμό...

Πριν απενεργοποιηθεί η μονάδα, πατήστε το κουμπί **SET** έτσι ώστε να επιλέξετε πάλι τον προσωπικό σας αριθμό.

Αν η ένδειξη «no 1» έως «no 4» αναβοσβήνει στην οθόνη, ή αν εμφανίζεται η ένδειξη **GUEST**, τα προσωπικά σας δεδομένα δεν έχουν καταχωρηθεί στη μονάδα.


Καταχωρήστε τα προσωπικά σας δεδομένα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης τη λειτουργία επισκέπτη (Guest).



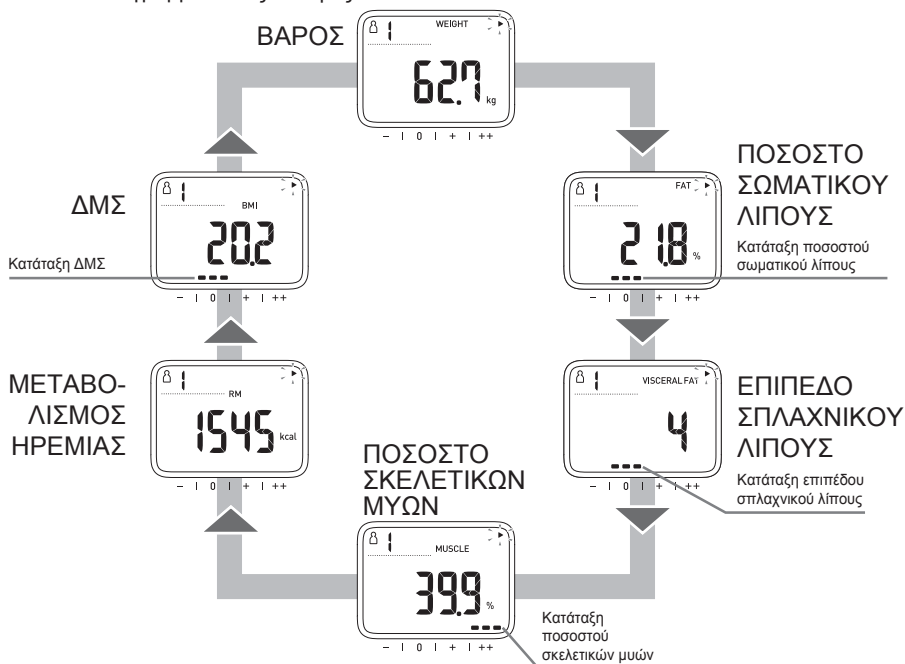
4. Ελέγξτε τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Η οθόνη αποτελεσμάτων εναλλάσσεται κυκλικά αυτόματα όπως φαίνεται παρακάτω.

Αφού επιβεβαιώσετε τον προσωπικό σας αριθμό, μπορείτε να την αλλάξετε σε ένα αποτέλεσμα μέτρησης που επιθυμείτε να δείτε με το κουμπί .

Σημείωση

- Χρησιμοποιήστε την ένδειξη ποσοστού σωματικού λίπους, επιπέδου σπλαχνικού λίπους, ποσοστού σκελετικών μυών και κατάταξης ΔΜΣ σαν οδηγό για τη μέτρηση.
- Για να κατανοήσετε καλύτερα τα αποτελέσματα της μέτρησής σας, ανατρέξτε στις πληροφορίες και τα διαγράμματα στις ενότητες 17 και 18.



5. Πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά.

Χρήση της λειτουργίας μνήμης

8. Προβολή των αποτελεσμάτων μέτρησης στην έξυπνη συσκευή σας

Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή «OMRON connect» για να προβάλετε τα αποτελέσματα μέτρησής σας.

Έπειτα μπορείτε να επιβεβαιώσετε τη μεταβολή των παραμέτρων του βάρους και της σύνθεσης του σώματός σας στην έξυπνη συσκευή σας.

Σημείωση

- Η εφαρμογή «OMRON connect» πρέπει να είναι εγκατεστημένη στην έξυπνη συσκευή σας. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 3.)

EL

Όταν είναι απαραίτητο

9. Επιλογή προσωπικού αριθμού και λήψη μέτρησης


Αν ο προσωπικός σας αριθμός δεν αναγνωρίζεται συχνά, μπορείτε να επιλέξετε τον προσωπικό σας αριθμό και λάβετε τη μέτρηση με τον ακόλουθο τρόπο.

1. Πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα ενεργοποιείται. Ο προσωπικός αριθμός «1» αναβοσβήνει.

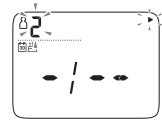


2. Επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό.

Επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό με το κουμπί .

Όταν εμφανίζεται η ημερομηνία γέννησης (- / - -),
Τα προσωπικά σας δεδομένα δεν έχουν καταχωρηθεί στον προσωπικό
σας αριθμό.

Καταχωρήστε τα προσωπικά σας δεδομένα. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 5.)

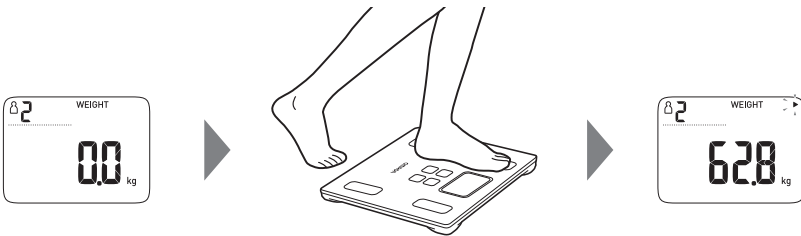


3. Πατήστε το κουμπί για να επιβεβαιώσετε τον προσωπικό σας αριθμό.

Εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».

4. Λάβετε μια μέτρηση όταν εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».

Ανεβείτε πάνω στη μονάδα.



5. Ελέγξτε τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Η οθόνη αποτελεσμάτων εναλλάσσεται κυκλικά αυτόματα.

6. Πατήστε το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά.

Όταν είναι απαραίτητο

10. Λειτουργία επισκέπτη (Λειτουργία χωρίς καταγραφή)



Όταν χρησιμοποιείται αυτή η λειτουργία, οι μετρήσεις σας δεν θα καταγράφονται.

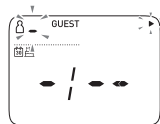
1. Πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα ενεργοποιείται. Ο προσωπικός αριθμός «1» αναβοσβήνει.





2. Επιλέξτε και επιβεβαιώστε το «GUEST».


Επιλέξτε το στοιχείο «GUEST» με το κουμπί , και κατόπιν πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

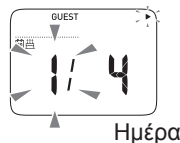
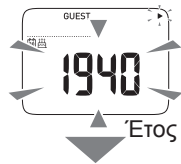


3. Εισαγάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα.

3.1 Ρυθμίστε την ημερομηνία γέννησης





Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε την ημερομηνία γέννησης και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

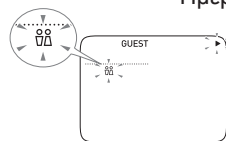
- Εύρος ρύθμισης έτους: 1900 έως 2045
- Κατά τη ρύθμιση του έτους και της ημερομηνίας, πιάστε παρατεταμένα το κουμπί  για να προχωρήσετε γρήγορα σε βήματα του 10.



EL

3.2 Ρυθμίστε το φύλο

Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε το φύλο  (APPEN) ή  (ΘΗΛΥ) και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.



3.3 Ρυθμίστε το ύψος

Πατήστε το κουμπί  για να ρυθμίσετε το ύψος και πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.

- Πατήστε παρατεταμένα για να προχωρήσετε γρήγορα σε βήματα των 10 cm (1 ίντσας).

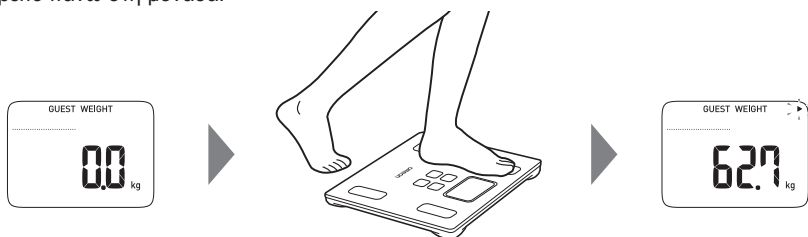


Αφού όλες οι ρυθμίσεις προβληθούν προς επιβεβαίωση από εσάς, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 1 λεπτό αφού εμφανιστεί η ένδειξη «0,0 kg».

4. Ξεκινήστε τη μέτρηση όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0,0 kg».

Ανεβείτε πάνω στη μονάδα.



5. Ελέγξτε τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Η οθόνη αποτελεσμάτων εναλλάσσεται κυκλικά αυτόματα.

6. Πατήστε το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά.

Όταν είναι απαραίτητο



11. Μέτρηση βάρους μόνο

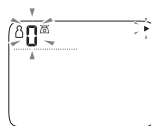
Όταν χρησιμοποιείται αυτή η λειτουργία, το αποτέλεσμα της μέτρησης δεν θα καταγράφεται.

1. Πατήστε το κουμπί για να την ενεργοποιήσετε.

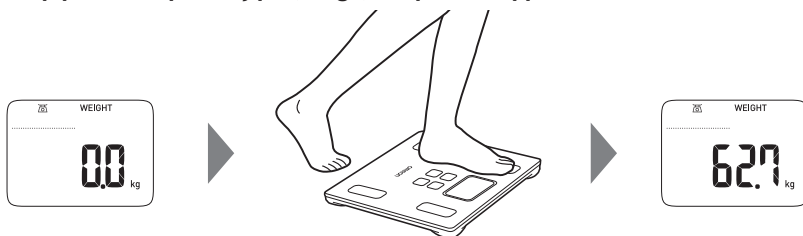
Η μονάδα ενεργοποιείται. Ο προσωπικός αριθμός «1» αναβοσβήνει.

2. Επιλέξτε και επιβεβαιώστε το «0».

Επιλέξτε το «0» με το κουμπί , και κατόπιν πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.



3. Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0,0 kg», ανεβείτε στη μονάδα.



4. Ελέγξτε το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Το βάρος σας εμφανίζεται και αναβοσβήνει ώστε να υποδείξει ότι η μέτρηση ολοκληρώθηκε.

5. Πατήστε το κουμπί (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 3 λεπτά.

Όταν είναι απαραίτητο


12. Αλλαγή ή διαγραφή των προσωπικών σας δεδομένων

1. Πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα.

Η μονάδα ενεργοποιείται. Ο προσωπικός αριθμός «1» αναβοσβήνει.



2. Επιλέξτε τον προσωπικό σας αριθμό

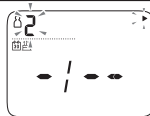
Πατήστε το κουμπί  για να επιλέξετε τον προσωπικό σας αριθμό.



Όταν εμφανίζεται η ημερομηνία γέννησης (- / - -),

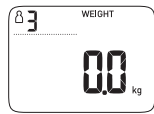
Τα προσωπικά σας δεδομένα δεν είναι καταχωρημένα στον προσωπικό σας αριθμό.

Καταχωρήστε τα προσωπικά σας δεδομένα. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 5.)



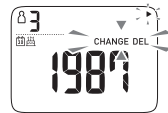
3. Πατήστε το κουμπί για να επιβεβαιώσετε τον προσωπικό σας αριθμό.

Εμφανίζεται η ένδειξη «0,0 kg».



4. Πατήστε το κουμπί .

Οι ενδείξεις «CHANGE» και «DEL» αναβοσβήνουν.



5. Επιλέξτε «CHANGE» ή «DELETE» για αλλαγή ή διαγραφή των προσωπικών δεδομένων

- Ακόμα και αν αλλάζουν τα προσωπικά δεδομένα, τα αποτελέσματα μέτρησης δεν θα αλλάξουν ή διαγραφούν. Όταν χρησιμοποιείτε έναν προσωπικό αριθμό ο οποίος έχει χρησιμοποιηθεί από ένα άλλο άτομο, διαγράψτε τα προσωπικά δεδομένα και κατόπιν καταχωρήστε τα προσωπικά δεδομένα ξανά.

Αλλαγή προσωπικών δεδομένων

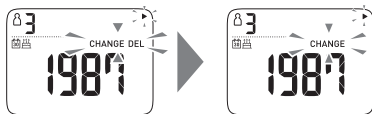
(Τα αποτελέσματα μέτρησης δεν θα διαγραφούν)

Διαγραφή προσωπικών δεδομένων

(Θα διαγραφούν επίσης τα αποτελέσματα μέτρησης)

EL


1. Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε «CHANGE» (ΑΛΛΑΓΗ)



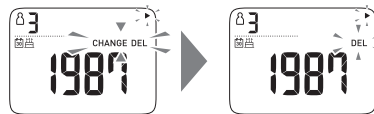
2. Πατήστε το κουμπί Το έτος αναβοσβήνει.



3. Αλλάξτε την «ημερομηνία γέννησης», το «φύλο» και το «ύψος» σύμφωνα με τα βήματα 3 έως 5 της ενότητας 5.

- Για να διακόψετε οποιαδήποτε αλλαγή πριν ολοκληρωθεί, πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να απενεργοποιήσετε τη μονάδα.
- Τα αποτελέσματα μέτρησης που δεν έχουν μεταφερθεί δεν θα αλλάξουν.

1. Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε «DEL» (ΔΙΑΓΡΑΦΗ)



2. Πατήστε το κουμπί Η ένδειξη αναβοσβήνει.



3. Πατήστε πάλι το κουμπί .



Όταν είναι απαραίτητο


13. Διαγραφή της ρύθμισης επικοινωνίας

Αν επιθυμείτε να διακόψετε τη χρήση της εφαρμογής «OMRON connect» ή να διαγράψετε τις ρυθμίσεις επικοινωνίας από την έξυπνη συσκευή σας, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Όλες οι ρυθμίσεις επικοινωνίας που καταγράφονται στη μονάδα θα διαγραφούν.

- 1. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί  για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα.**

Η ένδειξη «P» και το σύμβολο του Bluetooth αναβοσβήνουν.



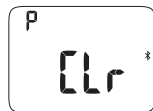
- 2. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί  για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα ξανά.**

Οι ενδείξεις «OK?» και «CLR» αναβοσβήνουν.



- 3. Πατήστε το κουμπί  για επιβεβαίωση.**

Η μονάδα απενεργοποιείται αν δεν χρησιμοποιηθεί για 10 δευτερόλεπτα αφότου εμφανιστεί η ένδειξη «CLR».



Όταν είναι απαραίτητο

14. Συντήρηση και φύλαξη

Καθαρισμός της μονάδας

- Καθαρίζετε πάντα τη μονάδα πριν από τη χρήση.
- Σκουπίστε τη μονάδα με ένα απαλό στεγνό πανί. Αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε ένα πανί νοτισμένο με νερό ή απορρυπαντικό το οποίο έχετε στύψει καλά πριν σκουπίσετε τη μονάδα και στη συνέχεια στεγνώστε την με ένα στεγνό πανί.
- Μη χρησιμοποιείτε βενζίνη ή διαλυτικό ή άλλους πτητικούς διαλύτες για τον καθαρισμό της μονάδας.
- Μην πλένετε τη μονάδα με νερό.









Φροντίδα και φύλαξη

- Μη φυλάσσετε τη μονάδα υπό τις παρακάτω συνθήκες:
 - Υγρασία, όπου υγρασία ή νερό μπορεί να εισέλθει στη μονάδα
 - Υψηλές θερμοκρασίες, άμεσο ηλιακό φως ή χώροι με σκόνη
 - Χώροι όπου υπάρχει κίνδυνος απότομων κραδασμών ή δονήσεων
 - Σε χώρους όπου φυλάσσονται χημικά ή όπου υπάρχει διαβρωτικό αέριο.
- Μην πραγματοποιείτε καμία επισκευή μόνοι σας. Αυτό το προϊόν βαθμονομείται καθ' όλη τη διάρκεια της παραγωγής. Αν οποιαδήποτε στιγμή αμφισβητήσετε την ακρίβεια των μετρήσεων, επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο διανομέα της OMRON. Γενικά συνιστάται να φροντίζετε για την επιθεώρηση της συσκευής κάθε 2 χρόνια ώστε να διασφαλίσετε τη σωστή λειτουργία και ακρίβεια.




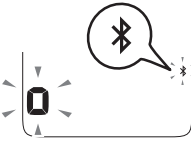


Όταν είναι απαραίτητο

15. Αντιμετώπιση προβλημάτων

Σε περίπτωση που οποιαδήποτε από τα παρακάτω προβλήματα προκύψουν κατά τη μέτρηση, πρώτα ελέγξτε ότι δεν υπάρχει άλλη ηλεκτρική συσκευή σε απόσταση μικρότερη από 30 cm. Αν το πρόβλημα επιμένει, ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα.

Ένδειξη σφάλματος	Αιτία	Διόρθωση
	Κατεβήκατε από τη μονάδα κατά τη διάρκεια μιας μέτρησης της σύνθεσης του σώματος.	Μην κατεβαίνετε από τη μονάδα πριν ολοκληρωθεί η μέτρηση της σύνθεσης του σώματος. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 6.)
	Τα πέλματά σας δεν έχουν σταθερή επαφή με τα ηλεκτρόδια.	Βεβαιωθείτε ότι στέκεστε στη μονάδα σωστά τοποθετώντας τα πέλματά σας σταθερά πάνω στα ηλεκτρόδια κατά τη λήψη μιας μέτρησης. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 6.)
	Η στάση για τη μέτρηση είναι εσφαλμένη, τα πέλματά σας δεν έχουν σταθερή επαφή με τα ηλεκτρόδια ή τα πέλματά σας είναι στεγνά.	Σταθείτε με τα γόνατα και την πλάτη ίσια. Διατηρείτε τα πόδια σας σταθερά πάνω στα ηλεκτρόδια και μην τα μετακινείτε κατά τη λήψη μιας μέτρησης. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 6.) Υγράνετε ελαφρά τα πέλματά σας με μια βρεγμένη πετσέτα και δοκιμάστε ξανά.
	Μετά από τη ρύθμιση της ημερομηνίας και της ώρας, κάποιος ακούμπησε ή χρησιμοποίησε τη μονάδα πριν απενεργοποιηθεί αυτόματα η οθόνη.	Αφαιρέστε και τοποθετήστε την μπαταρία. Επανεκκινήστε τη συσκευή ξεκινώντας από την ενότητα «Σύζευξη της μονάδας με την έξυπνη συσκευή σας». (Ανατρέξτε στην Ενότητα 3.) <ul style="list-style-type: none">Όταν εμφανιστεί η ημερομηνία και η ώρα, μη χρησιμοποιήσετε τη μονάδα έως ότου απενεργοποιηθεί αυτόματα.
	Σφάλμα συσκευής.	Αφαιρέστε και τοποθετήστε την μπαταρία. Μόλις ολοκληρώσετε αυτήν την ενέργεια, επανεκκινήστε τη συσκευή. Αν αυτό το σφάλμα συνεχίσει να εμφανίζεται, συμβουλευθείτε τον αντιπρόσωπο του σέρβις της OMRON.
	Αποτυχία επικοινωνίας.	Απενεργοποιήστε τη μονάδα και δοκιμάστε πάλι την επικοινωνία. Αν αυτό το σφάλμα εμφανιστεί ξανά, συμβουλευθείτε τον αντιπρόσωπο του σέρβις της OMRON.
	Κουνηθήκατε κατά τη διάρκεια μιας μέτρησης.	Μείνετε ακίνητοι κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
	Το σωματικό σας βάρος ήταν εκτός του μετρήσιμου εύρους.	
	Αποτυχία επικοινωνίας.	Ελέγξτε την οθόνη της έξυπνης συσκευής σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή «OMRON connect». Ανατρέξτε στην ενότητα «Help» (Βοήθεια) στην εφαρμογή «OMRON connect».
	Η ισχύς των μπαταριών είναι χαμηλή.	Συνιστάται η αντικατάσταση των μπαταριών με καινούριες νωρίτερα από τον προβλεπόμενο χρόνο. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 2.)
	Οι μπαταρίες είναι άδειες.	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 2.)

EL

Πρόβλημα	Αιτία	Διόρθωση
 αναβοσβήνει	Έχουν αποθηκευτεί 24-29 σετ αποτελεσμάτων μετρήσεων.	Μεταφέρετε τα αποτελέσματα μέτρησης στην εφαρμογή «OMRON connect» και το σύμβολο θα εξαφανιστεί.
	Έχουν αποθηκευτεί 30 σετ αποτελεσμάτων μετρήσεων.	Αν ο αριθμός υπερβεί το 30, τα παλαιότερα αποτελέσματα διαγράφονται. Μεταφέρετε τα αποτελέσματα μέτρησης στην εφαρμογή «OMRON connect» και το σύμβολο θα εξαφανιστεί.
	Πατήσατε παρατεταμένα το κουμπί  για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα.	Αυτό εμφανίζεται όταν πραγματοποιείτε σύζευξη της μονάδας με την έξυπνη συσκευή σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή «OMRON connect». Πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να διακόψετε τη σύζευξη.
	Πατήσατε το κουμπί  .	Αυτό εμφανίζεται όταν τα δεδομένα μεταφέρονται στην έξυπνη συσκευή σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή «OMRON connect». Πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να διακόψετε τη μετάδοση.
	Πατήσατε παρατεταμένα το κουμπί  για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα όταν η ένδειξη « P » και το σύμβολο του Bluetooth αναβοσβήναν.	Αυτό εμφανίζεται όταν διαγράφετε τη ρύθμιση επικοινωνίας. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 13.) Πατήστε το κουμπί  (2 δευτερόλεπτα ή περισσότερο) για να διακόψετε τη λειτουργία.
Ακόμα και αν ενεργοποιήσετε τη μονάδα, δεν εμφανίζεται τίποτα. Ακόμα και αν ανεβείτε πάνω στη μονάδα, δεν εμφανίζεται τίποτα.	Δεν έχουν τοποθετηθεί μπαταρίες. Οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί με τη λάθος κατεύθυνση. Οι μπαταρίες έχουν αδειάσει.	Τοποθετήστε τις μπαταρίες. Τοποθετήστε τις μπαταρίες με τη σωστή κατεύθυνση. Αντικαταστήστε και τις τέσσερις μπαταρίες με καινούριες.
Αφού αντικατασταθούν οι μπαταρίες, τίποτα δεν εμφανίζεται όταν ανεβαίνετε πάνω στη μονάδα.	Δεν ρυθμίσατε τη μονάδα μέτρησης, την ημερομηνία και την ώρα μετά από την αντικατάσταση των μπαταριών. Το σωματικό σας βάρος είναι πολύ χαμηλό. (Λιγότερο από 12 kg.)	Ρυθμίστε τη μονάδα μέτρησης, την ημερομηνία και την ώρα. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 4.) Επιλέξτε προσωπικό αριθμό πριν λάβετε μια μέτρηση.
Η ένδειξη « - - - - » εμφανίζεται για κάποια αποτελέσματα.	Τα καταχωρημένα δεδομένα ή οι τιμές σύνθεσης σώματος ήταν εκτός μετρήσιμου εύρους.	Ελέγξτε αν οι ρυθμίσεις ημερομηνίας γέννησης, φύλου και ύψους είναι σωστές. Ακόμα και αν αυτές οι ρυθμίσεις είναι σωστές, η ένδειξη « - - - - » εμφανίζεται αν βρίσκονται εκτός του εύρους που μπορεί να εμφανιστεί ή εκτός του εύρους ηλικίας που υποστηρίζεται.

Πρόβλημα	Αιτία	Διόρθωση
Το αποτέλεσμα μέτρησης είναι υψηλότερο ή χαμηλότερο από το πραγματικό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα διαφέρει σημαντικά σε κάθε μέτρηση.	Η στάση σας είναι εσφαλμένη κατά τη μέτρηση.	Λάβετε μια μέτρηση με τη σωστή στάση.
	Λάβετε μια μέτρηση πάνω σε επιφάνεια δαπέδου με χαλί ή μοκέτα, ή σε δάπεδο που δεν είναι ίσιο.	Λάβετε τη μέτρηση σε σκληρό και επίπεδο δάπεδο.
	Τα πέλματα και το σώμα σας είναι κρύα, μειώνοντας την κυκλοφορία αίματος.	Ζεστανέτε το σώμα σας ώστε να επανέλθει η κυκλοφορία του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα πριν τη λήψη μέτρησης.
	Τα ηλεκτρόδια για τα πόδια είναι πολύ κρύα.	Αφήστε τη μονάδα σε ένα ζεστό δωμάτιο για λίγο πριν τη λήψη μέτρησης.
	Τα πέλματά σας είναι στεγνά.	Υγράνετε ελαφρά τα πέλματά σας με μια βρεγμένη πετσέτα πριν τη λήψη μέτρησης.
	Η «Διόρθωση 0 kg» δεν χρησιμοποιήθηκε σωστά.	Χρησιμοποιήστε τη «Διόρθωση 0 kg». (Ανατρέξτε στην Ενότητα 6.3.)
Η μονάδα δεν σας αναγνωρίζει σωστά.	Το σωματικό σας βάρος έχει αλλάξει σημαντικά από την τελευταία μέτρηση.	Επιλέξτε προσωπικό αριθμό πριν λάβετε μια μέτρηση. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 9.)
	Ο σωματικός σας τύπος είναι παρόμοιος με αυτόν ενός άλλου καταχωρημένου ατόμου.	
	Έχουν καταχωρηθεί α αποτελέσματα μέτρησης ενός άλλου χρήστη.	
Θέλετε να μετρήσετε τη σύνθεση σώματος αλλά εμφανίζεται μόνο το σωματικό βάρος.	Δεν έχει επιλεγεί ο προσωπικός αριθμός ή η επιλογή GUEST. (Δεν εμφανίζεται ο προσωπικός αριθμός ή η επιλογή GUEST)	Επιλέξτε προσωπικό αριθμό ή την επιλογή GUEST πριν τη λήψη μέτρησης.
Ένα κουμπί δεν ανταποκρίνεται.	Πατήσατε ένα κουμπί όταν στεκόσασταν στη μονάδα.	Κατεβείτε από τη μονάδα και κατόπιν πατήστε ένα κουμπί.
	Το κουμπί είναι βρεγμένο ή λερωμένο.	Σκουπίστε το νερό ή τον λεκέ πριν τη λήψη μέτρησης.
	Πατήσατε δύο ή περισσότερα κουμπιά ταυτόχρονα.	Πατάτε ένα κουμπί τη φορά.
Ακόμα και αν δεν κάνετε τίποτα, η μονάδα απενεργοποιείται.	Ανατρέξτε στην ενότητα «Σχετικά με τη λειτουργία ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ». (Ανατρέξτε στην Ενότητα 2.)	
Αποτυχία αποστολής δεδομένων	Ανατρέξτε στην ενότητα «Help» (Βοήθεια) στην εφαρμογή «OMRON connect».	

Όταν είναι απαραίτητο


16. Τεχνικά στοιχεία

Κατηγορία προϊόντος	Συσκευές ανάλυσης σύνθεσης του σώματος	
Περιγραφή προϊόντος	Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος	
Μοντέλο (κωδικός)	VIVA (HBF-222T-EBK)	
Οθόνη*	Σωματικό βάρος:	2,0 έως 150,0 kg αυξανόμενο ανά 0,1 kg (4,4 έως 330,0 lb αυξανόμενο ανά 0,2 lb) (0 st 4,4 lb έως 23 st 8,0 lb αυξανόμενο ανά 0,2 lb)
	Ποσοστό σωματικού λίπους:	5,0 έως 60,0% αυξανόμενο ανά 0,1%
	Ποσοστό σκελετικών μυών:	5,0 έως 50,0% αυξανόμενο ανά 0,1%
	ΔΜΣ:	7,0 έως 90,0 αυξανόμενο ανά 0,1
	Μεταβολισμός ηρεμίας:	385 έως 3.999 kcal αυξανόμενο ανά 1 kcal
	Επίπεδο σπλαχνικού λίπους:	30 επίπεδα αυξανόμενο ανά 1 επίπεδο
	Ποσοστό σωματικού λίπους, ποσοστό σκελετικών μυών και κατάταξη ΔΜΣ:	- (Χαμηλό) / 0 (Φυσιολογικό) / + (Υψηλό) / ++ (Πολύ υψηλό) 4 επίπεδα
	Κατάταξη επιπέδου σπλαχνικού λίπους:	0 (Φυσιολογικό) / + (Υψηλό) / ++ (Πολύ υψηλό) 3 επίπεδα
	* Το ηλικιακό εύρος για το ποσοστό σωματικού λίπους και την κατάταξη ποσοστού σωματικού λίπους είναι από 10 έως 80 ετών.	
	* Το ηλικιακό εύρος για το ποσοστό των σκελετικών μυών, την κατάταξη του ποσοστού σκελετικών μυών, το επίπεδο σπλαχνικού λίπους, την κατάταξη του επιπέδου σπλαχνικού λίπους και τον μεταβολισμό ηρεμίας είναι από 18 έως 80 έτη.	
Πρωτόκολλο μετάδοσης	Τεχνολογία χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας Bluetooth®	
Ασύρματη επικοινωνία	Εύρος συχνότητας:	2,4 GHz (2.400 - 2.483,5 MHz)
	Διαμόρφωση:	GFSK
	Ενεργή ακτινοβολούμενη ισχύς:	<20 dBm
Στοιχεία ρύθμισης*	Οι παρακάτω πληροφορίες μπορούν να αποθηκευτούν για έως και 4 άτομα.	
	Μονάδα μέτρησης	kg&cm / lb&inch / st-lb&inch
	Ημερομηνία γέννησης	1η Ιανουαρίου 1900 έως 31η Δεκεμβρίου 2045
	Φύλο	Άρρεν/Θήλυ
	Ύψος	100,0 έως 199,5 cm αυξανόμενο ανά 0,5 cm (3' 4" έως 6' 6 1/2" αυξανόμενο ανά 1/4")
	* Όταν το ύψος ενός ατόμου είναι μικρότερο από 100,0 cm ή μεγαλύτερο από 199,5 cm: Ο ΔΜΣ και τα αποτελέσματα μέτρησης σύνθεσης σώματος είναι μόνο για αναφορά.	
Ακρίβεια βάρους	2,0 kg έως 40,0 kg: ± 0,4 kg (4,4 lb έως 88,2 lb: ± 0,88 lb) (4,4 lb έως 6 st 4,2 lb: ± 0,88 lb)	
	40,0 kg έως 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb έως 330,0 lb: ± 1%) (6 st 4,2 lb έως 23 st 8,0 lb: ± 1%)	
Ακρίβεια (S.E.E.)	Ποσοστό σωματικού λίπους:	3,5%
	Ποσοστό σκελετικών μυών:	3,5%
	Επίπεδο σπλαχνικού λίπους:	3 επίπεδα

Διάρκεια ζωής	5 έτη
Ταξινόμηση IP	IP21* * Η ταξινόμηση IP αναφέρεται στον βαθμό προστασίας που παρέχεται από περιβλήματα σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529. Η συσκευή είναι προστατευμένη από στέρεα ξένα αντικείμενα διαμέτρου 12,5 mm και μεγαλύτερα, όπως ένα δάκτυλο. Η συσκευή είναι προστατευμένη από σταγόνες νερού που πέφτουν κάθετα και μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα κατά τη διάρκεια της κανονικής λειτουργίας.
Παροχή ισχύος	4 αλκαλικές μπαταρίες AAA (LR03)
Χρόνος ζωής μπαταριών	Περίπου 6 μήνες (Όταν χρησιμοποιούνται αλκαλικές μπαταρίες AAA για τέσσερις μετρήσεις και τέσσερις μεταφορές δεδομένων για τέσσερα άτομα ανά ημέρα σε θερμοκρασία δωματίου 23°C)
Θερμοκρασία/Υγρασία/Ατμοσφαιρική πίεση λειτουργίας	+5°C έως +40°C, 30% έως 85% RH (χωρίς συμπύκνωση), 860 hPa - 1.060 hPa
Θερμοκρασία/Υγρασία/Ατμοσφαιρική πίεση φύλαξης και μεταφοράς	-20°C έως +60°C, 10% έως 95% RH (χωρίς συμπύκνωση), 860 hPa - 1.060 hPa
Βάρος	Περίπου 1,6 kg (συμπεριλαμβανομένων των μπαταριών)
Εξωτερικές διαστάσεις	Περίπου 285(Π)×28(Υ)×280(Β) mm (Περίπου 11 1/5"(Π)×1 1/10"(Υ)×11"(Β))
Περιεχόμενα	Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος, 4 αλκαλικές μπαταρίες AAA (LR03), οδηγίες ρύθμισης, εγχειρίδιο οδηγιών

Σημείωση

- Υπόκειται σε τεχνικές τροποποιήσεις χωρίς προειδοποίηση.
- Αναφέρετε στον κατασκευαστή και την αρμόδια αρχή του κράτους μέλους όπου έχετε την έδρα σας κάθε σοβαρό συμβάν που προκύπτει σε σχέση με αυτή τη συσκευή.

CE 0197 



Αυτό το προϊόν λειτουργεί στη ζώνη ISM στα 2,4GHz που δεν απαιτεί αδειοδότηση. Σε περίπτωση που αυτό το προϊόν χρησιμοποιείται κοντά σε άλλες ασύρματες συσκευές, συμπεριλαμβανομένων φούρνων μικροκυμάτων και συσκευών ασύρματου LAN, οι οποίες λειτουργούν στην ίδια ζώνη συχνοτήτων με αυτό το προϊόν, υπάρχει περίπτωση να υπάρξει παρεμβολή μεταξύ αυτού του προϊόντος και των άλλων συσκευών. Αν προκύψει τέτοια παρεμβολή, διακόψτε τη λειτουργία των άλλων συσκευών ή μετακινήστε αυτό το προϊόν πριν το χρησιμοποιήσετε ή μη χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν κοντά στις άλλες ασύρματες συσκευές.

EL



Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα **Bluetooth**® είναι σήματα κατατεθέντα που ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση τέτοιων σημάτων από την OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. γίνεται κατόπιν άδειας.

Με το παρόν, η OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. δηλώνει ότι ο ραδιοεξοπλισμός τύπου VIVA (HBF-222T-EBK) συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ.

Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ διατίθεται στην παρακάτω διεύθυνση στο internet: www.omron-healthcare.com.

Η ονομασία Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc. κατατεθέντα στις ΗΠΑ και άλλες χώρες.

Η ονομασία App Store είναι σήμα υπηρεσίας της Apple Inc.

Η ονομασία Android και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc.

Σημαντικές πληροφορίες σχετικά με Ηλεκτρομαγνητική Συμβατότητα (EMC)

Το HBF-222T-EBK που κατασκευάζεται από την OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. συμμορφώνεται με το πρότυπο ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας (EMC) EN60601-1-2:2015. Περισσότερη τεκμηρίωση σύμφωνα με αυτό το πρότυπο ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας είναι διαθέσιμη στην OMRON HEALTHCARE EUROPE στη διεύθυνση που αναφέρεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών ή στη διεύθυνση www.omron-healthcare.com. Ανατρέξτε στις πληροφορίες ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας για το HBF-222T-EBK στην τοποθεσία Web.

Εγγύηση

Η OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. παρέχει για το παρόν προϊόν εγγύηση 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς.

Η εγγύηση δεν καλύπτει την μπαταρία, τη συσκευασία ή/και βλάβες οποιουδήποτε είδους που οφείλονται σε εσφαλμένη χρήση (όπως πτώση ή φυσική εσφαλμένη χρήση) που προκαλούνται από τον χρήστη. Τα προϊόντα θα αντικαθίστανται μόνο όταν επιστρέφονται μαζί με το αρχικό τιμολόγιο / απόδειξη.

Σωστή απόρριψη αυτού του προϊόντος (Απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού)



Αυτή η ένδειξη που εμφανίζεται στο προϊόν ή στη βιβλιογραφία του καταδεικνύει ότι δεν πρέπει να απορρίπτεται με τα υπόλοιπα οικιακά απόβλητα στο τέλος του χρόνου λειτουργίας του. Για να αποφύγετε ενδεχόμενη ζημία για το περιβάλλον ή την ανθρώπινη υγεία από ανεξέλεγκτη απόρριψη αποβλήτων, παρακαλούμε διαχωρίστε αυτό από άλλους τύπους απορριμμάτων και ανακυκλώστε το υπεύθυνα για να προωθήσετε τη διαρκή επαναχρησιμοποίηση των υλικών.

Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να επικοινωνούν είτε με το κατάστημα από το οποίο αγόρασαν αυτό το προϊόν ή με την τοπική αρμόδια αρχή για λεπτομέρειες σχετικά με το πού και το πώς μπορούν να πάνε αυτό το αντικείμενο για περιβαλλοντικά ασφαλή ανακύκλωση.

Οι επαγγελματικοί χρήστες θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου αγοράς. Το προϊόν αυτό δεν πρέπει να αναμειγνύεται με άλλα εμπορικά απόβλητα προς απόρριψη.

Το προϊόν αυτό δεν περιέχει επικίνδυνες ουσίες.

Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την απόρριψη μπαταριών.

Περιγραφή των συμβόλων που, ανάλογα με το μοντέλο, μπορεί να βρίσκονται επάνω στο προϊόν καθαυτό, στο πακέτο πώλησης του προϊόντος ή στο εγχειρίδιο οδηγιών.

	Εφαρμοσμένο τμήμα - Τύπου BF Βαθμός προστασίας από ηλεκτροπληξία (ρεύμα διαρροής)		Αριθμός σειράς
IP XX	Βαθμός προστασίας από εισχώρηση σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529		Περιορισμός θερμοκρασίας
	Σήμανση CE		Περιορισμός υγρασίας
	Σύμβολο GOST-R		Περιορισμός ατμοσφαιρικής πίεσης
	Σύμβολο συμμόρφωσης με τις απαιτήσεις της ευρασιατικής τελωνειακής ένωσης		Συνεχές ρεύμα
	Ο χρήστης πρέπει να συμβουλευτεί τις οδηγίες χρήσης		Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα, π.χ. καρδιακούς βηματοδότες, τεχνητή καρδιά, τεχνητό πνεύμονα ή άλλα ηλεκτρονικά συστήματα υποστήριξης των ζωτικών λειτουργιών.
	Ιατρική συσκευή		Ημερομηνία Κατασκευής
	Σήμανση UKCA		Αποκλειστική ταυτοποίηση ιατροτεχνολογικού προϊόντος

17. Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος

Αρχή υπολογισμού σύνθεσης του σώματος

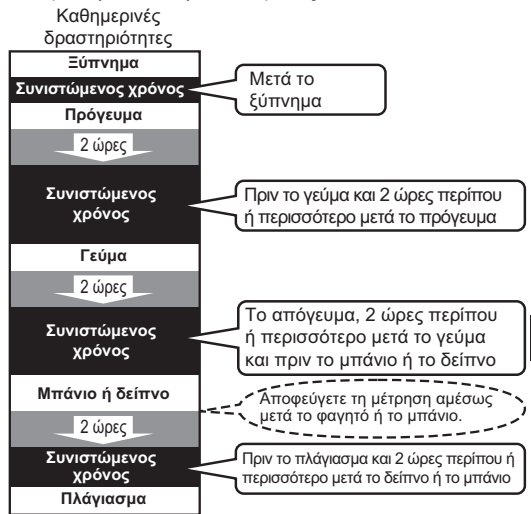
Το σωματικό λίπος έχει χαμηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα

Το VIVA μετρά το ποσοστό σωματικού λίπους με τη μέθοδο βιοηλεκτρικής αντίστασης. Οι μύες, τα αιμοφόρα αγγεία και τα οστά είναι ιστοί του σώματος που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού. Το σωματικό λίπος είναι ένας ιστός που έχει χαμηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα. Το VIVA στέλνει ένα εξαιρετικά ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα 50 kHz και κάτω των 500 μΑ μέσω του σώματός σας για να προσδιορίσει την ποσότητα του λιπώδους ιστού. Αυτό το ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα δεν γίνεται αισθητό κατά τη λειτουργία του VIVA.

Προκειμένου η συσκευή να καθορίσει τη σύνθεση του σώματός σας, χρησιμοποιεί την ηλεκτρική αντίσταση, μαζί με τις πληροφορίες για το ύψος, το βάρος, την ηλικία και το φύλο σας για τη δημιουργία αποτελεσμάτων βάσει των δεδομένων της OMRON για τη σύνθεση του σώματος.

Συνιστώμενες ώρες μέτρησης

Η κατανόηση των φυσιολογικών αλλαγών στο ποσοστό του σωματικού σας λίπους μπορεί να σας βοηθήσει να προλάβετε ή μειώσετε την παχυσαρκία. Γνωρίζοντας τις ώρες που το ποσοστό του σωματικού σας λίπους μεταβάλλεται κατά το καθημερινό σας πρόγραμμα θα μπορείτε να έχετε την ακριβή τάση του σωματικού σας λίπους. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα στο ίδιο περιβάλλον και κάτω από τις ίδιες καθημερινές συνθήκες. (Βλέπε διάγραμμα)



EL

Αποφύγετε να λαμβάνετε μετρήσεις κάτω από τις παρακάτω συνθήκες:

- Αμέσως μετά από έντονη άσκηση, μπάνιο ή σάουνα.
 - Μετά από την κατανάλωση αλκοόλ ή μεγάλης ποσότητας νερού, ή φαγητού (περίπου 2 ώρες).
- Αν πραγματοποιηθεί μια μέτρηση κάτω από αυτές τις φυσικές συνθήκες, η υπολογιζόμενη σύνθεση του σώματος μπορεί να διαφέρει σημαντικά από την πραγματική διότι η περιεκτικότητα του σώματος σε νερό μεταβάλλεται.

Τι είναι ο ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος);

Ο ΔΜΣ χρησιμοποιεί τον παρακάτω απλό τύπο για να δείξει το λόγο μεταξύ βάρους και ύψους ενός ατόμου.

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{βάρους (kg)} / \text{ύψους (m)} / \text{ύψους (m)}$$

Το VIVA της OMRON χρησιμοποιεί τις πληροφορίες ύψους που έχουν αποθηκευτεί στον προσωπικό σας αριθμό ή που εισάγονται κατά τη λειτουργία επισκέπτη προκειμένου να υπολογίσει την κατάταξη του ΔΜΣ σας.

Αν το επίπεδο λίπους που παρουσιάζεται από το ΔΜΣ είναι υψηλότερο από το διεθνές πρότυπο, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ύπαρξης κοινών ασθενειών. Ωστόσο, ο ΔΜΣ δεν μπορεί να παρουσιάσει όλους τους τύπους λίπους.

Τι είναι το ποσοστό σωματικού λίπους;

Το ποσοστό σωματικού λίπους αναφέρεται στην ποσότητα της μάζας σωματικού λίπους σε σχέση με το συνολικό σωματικό βάρος, εκφραζόμενη σε ποσοστό.

$$\text{Ποσοστό σωματικού λίπους (\%)} = \left\{ \frac{\text{Μάζα σωματικού λίπους (kg)}}{\text{Σωματικό βάρος (kg)}} \right\} \times 100$$

Το VIVA χρησιμοποιεί τη μέθοδο βιοηλεκτρικής αντίστασης για να υπολογίσει το ποσοστό του σωματικού σας λίπους.

Ανάλογα με το σημείο κατανομής του λίπους στο σώμα, αυτό ταξινομείται ως σπλαχνικό λίπος ή ως υποδόριο λίπος.

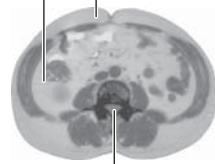
Τι είναι το επίπεδο σπλαχνικού λίπους;

Σπλαχνικό λίπος = το λίπος που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα

Η μεγάλη ποσότητα σπλαχνικού λίπους θεωρείται ότι συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα λίπους στο αίμα, που μπορεί να οδηγήσει σε κοινές ασθένειες όπως υπερχοληστερόλαια και διαβήτη, που εξασθενεί την ικανότητα της ινσουλίνης να μεταφέρει ενέργεια από το αίμα και να τη χρησιμοποιεί στα κύτταρα. Προκειμένου να προληφθούν ή να βελτιωθούν οι συνθήκες των κοινών ασθενειών, είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να μειώσουμε τα επίπεδα σπλαχνικού λίπους σε ένα αποδεκτό επίπεδο. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα σπλαχνικού λίπους έχουν συνήθως μεγάλο στομάχι. Ωστόσο, δεν είναι πάντα έτσι και τα υψηλά επίπεδα σπλαχνικού λίπους μπορεί να οδηγήσουν σε μεταβολική παχυσαρκία. Η μεταβολική παχυσαρκία (σπλαχνική παχυσαρκία με κανονικό βάρος) αντιπροσωπεύει υψηλότερα από τα μέσα επίπεδα λίπους, ακόμα και αν το βάρος του ατόμου ισούται ή είναι χαμηλότερο από το πρότυπο που αντιστοιχεί στο ύψος του.

Σπλαχνικό λίπος

Υποδόριο λίπος



Σπονδυλική στήλη

Δείγμα σπλαχνικού λίπους
(Εικόνα από μαγνητική τομογραφία)

Τι είναι το υποδόριο λίπος;

Υποδόριο λίπος = λίπος κάτω από το δέρμα

Το υποδόριο λίπος δεν συγκεντρώνεται μόνο γύρω από το στομάχι, αλλά και γύρω από τους άνω βραχίονες, τους γοφούς και τους μηρούς και μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση των αναλογιών του σώματος.

Αν και δε συνδέεται άμεσα με αυξημένο κίνδυνο ασθένειας, θεωρείται ότι αυξάνει την πίεση στην καρδιά και ότι προκαλεί άλλες επιπλοκές.

Το υποδόριο λίπος δεν εμφανίζεται σε αυτήν τη μονάδα, αλλά συμπεριλαμβάνεται στο ποσοστό σωματικού λίπους.

Σπλαχνικό λίπος

Υποδόριο λίπος



Σπονδυλική στήλη

Δείγμα υποδρίου λίπους
(Εικόνα από μαγνητική τομογραφία)

Τι είναι οι σκελετικοί μύες;

Οι μύες διαιρούνται σε δύο τύπους, στους μύες των εσωτερικών οργάνων, όπως η καρδιά, και στους σκελετικούς μύες που είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και χρησιμοποιούνται για την κίνηση του σώματος. Οι σκελετικοί μύες μπορούν να αυξηθούν μέσω της άσκησης και άλλων δραστηριοτήτων.

Η αύξηση του ποσοστού σκελετικών μυών σημαίνει ότι το σώμα μπορεί να κάνει ευκολότερα καύσεις, κάτι που με τη σειρά του σημαίνει ότι η δημιουργία λίπους είναι λιγότερο πιθανή και κάνει ευκολότερο έναν ενεργητικότερο τρόπο ζωής.

Τι είναι ο μεταβολισμός ηρεμίας;

Ανεξάρτητα από το επίπεδο δραστηριότητάς σας, απαιτείται ένα ελάχιστο επίπεδο πρόσληψης θερμίδων για τη συντήρηση των καθημερινών λειτουργιών του σώματος. Γνωστός ως μεταβολισμός ηρεμίας, υποδεικνύει πόσες θερμίδες πρέπει να λαμβάνετε ώστε να παρέχετε αρκετή ενέργεια στο σώμα σας ώστε να λειτουργεί.

18. Διαγράμματα ερμηνείας των αποτελεσμάτων μέτρησης

Ερμηνεία του αποτελέσματος του ποσοστού σωματικού λίπους

	Ηλικία	-(Χαμηλό)	0(Φυσιολογικό)	+(Υψηλό)	++(Πολύ υψηλό)
Θήλυ	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%	
Άρρεν	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%	

Βάσει της έρευνας του HD McCarthy et al, στο International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, και του Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, και έχει κατηγοριοποιηθεί σε τέσσερα επίπεδα από την OMRON HEALTHCARE.

Ερμηνεία του αποτελέσματος του επιπέδου σπλαχνικού λίπους

Επίπεδο σπλαχνικού λίπους	Κατάταξη επιπέδου
1 - 9	0 (Φυσιολογικό)
10 - 14	+ (Υψηλό)
15 - 30	++ (Πολύ υψηλό)

Σύμφωνα με τα στοιχεία της OMRON HEALTHCARE.

Ερμηνεία του αποτελέσματος του ποσοστού σκελετικών μυών


	Ηλικία	-(Χαμηλό)	0(Φυσιολογικό)	+(Υψηλό)	++(Πολύ υψηλό)
Θήλυ	18 - 39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40 - 59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60 - 80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Άρρεν	18 - 39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40 - 59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60 - 80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

Σύμφωνα με τα στοιχεία της OMRON HEALTHCARE.

Ερμηνεία του αποτελέσματος ΔΜΣ

ΔΜΣ	BMI (Χαρακτηρισμός από την WHO)
< 18,5	- (Ελλιποβαρές)
18,5 - 24,9	0 (Φυσιολογικό)
25 - 29,9	+ (Υπέρβαρο)
≧ 30	++ (Παχύσαρκο)

EL

<p>Κατασκευαστής</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 ΙΑΠΩΝΙΑ</p>
<p>Αντιπρόσωπος στην ΕΕ</p> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;"> <p>EC REP</p> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ΟΛΛΑΝΔΙΑ www.omron-healthcare.com</p>
<p>Εισαγωγέας στην ΕΕ</p>	
<p>Εργοστάσιο παραγωγής</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Κίνα</p>
<p>Θυγατρικές</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Εισαγωγέας στο Ηνωμένο Βασίλειο και υπεύθυνος για το Ηνωμένο Βασίλειο Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ www.omron-healthcare.com/distributors</p> <p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors</p> <p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors</p>