

SPECIFICATII

- domeniu de masurare: 5 – 180 kg / sensibilitate 100 g
- unitate de masurare: kg/lb/st
- recunoastere automata utilizator
- 8 utilizatori disponibili
- oprire automata
- indicator baterie descarcata
- indicator depasire greutate maxima admisa
- masurare continut grasime, apa, muschi, precizie 0.1%
- precizie masurare calorii 1 kcal
- 20 parametri diferiti / utilizator inregistrat pot fi memorati cand nu se pot transfera datele prin aplicatia dedicata
- afisaj mare LCD 75 x 31 mm
- sticla temperata foarte rezistenta de 6 mm grosime, platforma 30 x 30 cm
- pornire automata cand se paseste pe cantar
- alimentare: 2 baterii AAA (LR03, nu sunt incluse)
- temperatura de functionare: 0 – 40 grade C
- Bluetooth 4.0 sau mai recent
- aplicatie gratuita "OKOK international"
- 8 parametri de diagnoza la fiecare masurare

INSTRUCTIUNI IMPORTANTE PRIVIND SIGURANTA

Va rugam sa cititi cu atentie instructiunile si sa pastrati manualul pentru informari ulterioare. Acest manual este conceput pentru a va oferi toate instructiunile necesare referitoare la instalarea, utilizarea si intretinerea aparatului.

ATENTIONARI

- Cantarul nu poate fi utilizat de catre persoane care utilizeaza implanturi medicale (de ex. stimulator cardiac), in caz contrar aceste dispozitive se pot defecta
- A nu se utiliza pe perioada sarcinii (de catre femeile gravide)
- Nu va asezati pe marginea platformei de sticla deoarece puteti cadea!
- Nu lasati bateriile la indemana copiilor - bateriile de dimensiuni mici pot fi inghitite!
- Nu lasati materialele plastice provenite de la despachetare la indemana copiilor – risc de sufocare
- Atentie! Nu pasiti pe platforma cantarului cand aveti picioarele ude – risc de alunecare!
- Cantarul este doar pentru uzul personal, nu va fi utilizat pentru uz medical sau comercial.
- Datorita toleranțelor, rezultatele pot varia, deoarece cantarul nu este calibrat pentru uz medical.
- Amplasati cantarul pe o suprafata neteda, plana
- Feriti cantarul de lovituri, umezeala, praf, substante chimice, variatii mari de temperatura si apropierea de surse de caldura (cuptoare, radiatoare de incalzire)

LIMITARI

Cand masurati grasimea corporala si alte valori, pot aparea variatii si rezultate neasteptate in urmatoarele cazuri:

- copii sub 10 ani
- atleti sau antrenori fitness
- femei gravide
- persoane cu febra, sub tratament de dializa sau cu simptome de edem sau osteoporoza
- persoane care iau medicatie pentru sistemul cardiovascular (care afecteaza inima sau sistemul cardiovascular)
- persoane care medicatie vasodilatatoare sau vasoconstrictoare
- persoane cu deformari anatomice considerabile ale picioarelor in comparatie cu marimea totala a corpului (picioare considerabil mai lungi sau mai scurte)

SFATURI

- daca este posibil, cantariti-va in acelasi moment al zilei (de preferat dimineata), dupa ce ati mers la toaleta, cu stomacul gol, dezbracat, pentru a obtine cele mai bune rezultate.

- important pentru masurare: masurati nivelul de grasimi doar cand aveti talpa piciorului usor umeda, pozitionata corect pe banda de masura. O talpa a piciorului complet uscata poate conduce la rezultate nesatisfacatoare datorita conductivitatii scazute.
- stati drept si in pozitie verticala cand va cantariti
- asteptati cateva ore dupa o activitate fizica cu care nu sunteti obisnuit, inainte de cantarire
- asteptati aprox. 15 minute dupa ce v-ati trezit dimineata, pentru a permite apei distribuirea apei in organism.
- retineti ca doar rezultatele pe termen lung sunt importante. Schimbarile in greutate pe termen scurt pe durata a catorva zile sunt cauzate de pierderea lichidelor. Apa din organism are un rol important in sanatatea organismului.

CERINTE SISTEM

Cerinte pentru sisteme Apple: IOS 6 (sau mai recent) + Bluetooth 4.0 (sau mai recent)

Cerinte pentru sisteme cu Android: Android 4.3 (sau mai recent) + Bluetooth 4.0 (sau mai recent)

PRINCIPIUL DE MASURARE

Cantarul opereaza pe principiul analizei impedantei bioelectrice. Se masoara parametri fizici in cateva secunde prin intermediul unui curent electric de intensitate foarte mica, inofensiv. Procentul de grasime din corp si alti parametri fizici se pot determina prin masurarea impedantei electrice (rezistentei) si prin calculul unor constante si parametri individuali cum ar fi varsta, inaltimea, sexul (masculin/feminin) si gradul de activitate (activ/sedentar). Tesutul muscular si apa au o buna conductivitate electrica si deci o rezistenta electrica scazuta. Oasele si tesutul gras au o conductivitate scazuta si deci o rezistenta mare. Va rugam sa retineti ca rezultatele reprezinta doar o aproximare a datelor medicale. Doar un specialist poate determina cu precizie continutul de grasime, apa, tesutul muscular si structura osoasa utilizand proceduri medicale (de ex. tomografie computerizata).

UTILIZARE INITIALA

Introduceti bateriile in aparat respectand polaritatea corecta.

Compartimentul bateriilor se afla in spatele cantarului. Daca dupa introducerea bateriilor cantarul nu functioneaza, scoateti bateriile, verificati daca bateriile sunt bune si introduceti-le din nou.

Schimbarea unitatii de masura

Apasati butonul "UNIT" din spatele cantarului. Puteti alege una din urmatoarele unitati de masura: kilograme "kg", pound "lb" si stone "st".

Amplasarea cantarului

Amplasati cantarul pe o suprafata orizontala, pentru a obtine rezultate corecte.

UTILIZAREA INITIALA A APLICATIEI

Scanati codul QR de mai jos si apoi instalati aplicatia "OKOK .international" din magazinele virtuale App store sau Google Play (depinde de sistemul de operare utilizat la dispozitivul pe care instalati aplicatia)



Porniti aplicatia si urmariti instructiunile.

Nota: Limba afisata de aplicatie va fi aceeaasi ca si limba utilizata pe smartphone. Schimbati limba de pe smartphone daca doriti sa schimbati limba aplicatiei.

TREBUIE neaparat sa introduceti datele personale (parametri utilizator) pentru a masura procentul de grasime si alti parametri. Cantarul permite memorarea datelor pentru 8 utilizatori diferiti. Este posibila activarea utilizatorilor din aplicatia OKOK instalata pe dispozitivele utilizatorilor sau prin schimbarea profilului utilizatorului (vezi setari aplicatie).

ACTIVATI FUNCTIA BLUETOOTH IN SETARILE TELEFONULUI SMART

Nota: dispozitivele Bluetooth Smart cum ar fi acest cantar, nu sunt vizibile in setarile generale din lista dispozitivelor Bluetooth. Dispozitivele Bluetooth Smart sunt vizibile doar in aplicatii speciale sau in aplicatii dezvoltate de catre producator. Tineti telefonul aproape de cantar pe durata utilizarii initiale pentru a pastra activa conexiunea Bluetooth.

INREGISTRARE UTILIZATORI

Pentru inregistrarea in aplicatia OKOK trebuie introduse urmatoarele informatii:

- adresa e-mail/parola/initialele (sau prescurtarea) numelui utilizatorului/inaltimea (intre 100 si 220 cm)/ varsta (intre 10 si 100 ani)/ sex (masculin/feminin)/ greutatea dorita

Dupa ce setarile sunt facute, veti avea un profil inregistrat. Puteti adauga si inregistra alti membri ai familiei in acelasi mod.

MASURARE

- Puneti cantarul pe o suprafata plana, orizontala
- Pasiti pe cantar cu talpile goale si distribuiti greutatea pe ambele picioare, cu talpile pozitionate pe electrozii de masurare

Nota: rezultatele masurarii vor fi incorecte daca purtati sosete

- Cantarul incepe sa masoare imediat. Cand greutatea palpaie de 3 ori, rezultatul masurarii este stabil si este afisat pe ecran. Celalalt semn  apare. Dupa aceasta vor apare ceilalti parametri pe ecran : greutate, grasime, apa, BMR, etc.
- Apasati pe iconita OKOK pentru a lansa aplicatia de pe dispozitivul mobil. Urmarii instructiunile aplicatiei pentru utilizare.
- Porniti Bluetooth: cand Bluetooth nu este activat, aplicatia va cere sa activati functia Bluetooth mai intai.
- Asociati cantarul cu aplicatia: la prima utilizare, aplicatia va afisa ca este gasit cantarul si va cere asocierea cu el, apasati butonul "bind".
- Dupa asocierea cu cantarul, rezultatele masurarii vor fi afisate automat de catre aplicatie.

NOTA: daca utilizatorul nu este recunoscut, va fi afisata doar greutatea.

EVALUAREA REZULTATELOR

Fiecare masurare contine urmasorii 8 parametri esentiali si fiecare parametru este analizat oferind interpretari si sugestii:

Greutatea in kg / BMI (indice de masa corporala sau IMC in romana) / grasime in corp in % / grasime in organe in % / apa in organism in % / masa musculara in % / greutatea oaselor in % / rata metabolismului bazal in kcal (BMR)

Greutatea oaselor

Ca si restul corpului, oasele sunt subiectul unei dezvoltari naturale, degenerare si imbatranire. Greutatea oaselor creste rapid in copilarie si atinge maximul intre 30 si 40 ani. Aceasta greutate se reduce usor cu varsta. Puteti reduce aceasta degenerare intr-o oarecare masura printr-o alimentatie sanatoasa (in mod particular calciu si vitamina D) si exercitii regulate. Prin cresterea masei musculare puteti de asemenea intari structura osoasa. Cantarul nu arata continutul de calciu al oaselor, dar va masura greutatea continutului sistemului osos (substante organice, anorganice si apa).

ATENTIE: nu confundati greutatea osoasa cu densitatea oaselor! Densitatea oaselor poate fi determinata doar prin examene medicale complexe (de ex. tomografie computerizata, ultrasunete). Nu este posibil deci sa tragem concluzii privind schimbarile in sistemul osos si duritatea oaselor (de ex. osteoporoza) utilizand acest cantar.

BMR

Rata metabolica bazala (sau BMR) este numărul de calorii pe care le-ar arde într-o zi, in conditii de inactivitate (intins in pat 24 ore), pentru a mentine in functiune organele vitale, care includ creierul, inima, plămânii, sistemului nervos, mușchii și altele. Aceasta valoare depinde de greutate, varsta si inaltime. Este afisata pe afisajul cantarului in kcal/zi utilizand formula Harris – Benedict. Corpul dvs. necesita o anumita cantitate de energie care trebuie introdusa in corp prin nutritie. Daca introduceti mai putin decat necesarul pe o durata indelungata, va periclitati sanatatea.

REZULTATELE IN TIMP

Retineti ca doar rezultatele pe termen lung sunt importante. Schimbarile in greutate pe termen scurt pe durata a catorva zile sunt cauzate de pierderea lichidelor. Interpretarea rezultatelor va depinde atat de schimbarile generale in greutate si procentul de grasime, apa si masa musculara, cat si de perioada pe durata careia aceste schimbari au avut loc. Schimbarile bruste pe durata zilelor trebuie distinse fata de schimbarile pe termen mediu (saptamani) si lung (luni). Ca regula generala, schimbarile in greutate pe termen scurt reprezinta schimbari in continutul de apa pe cand schimbarile pe termen mediu si lung sunt rezultatul modificarii procentajului de grasime si masa musculara.

- Daca ati pierdut din greutate in timp scurt, creste procentajul de grasime sau ramane la fel, cel mai probabil ati pierdut apa – de ex. dupa un antrenament, sauna, sau o dieta cu pierdere rapida in greutate
- Daca ati pierdut din greutate pe termen mediu, procentajul de grasime scade sau ramane la fel, de ex. prin cresterea masei musculare.
- Daca scade greutatea si procentajul de grasime simultan, inseamna ca dieta functioneaza – pierdeti din grasime.

- Ideal dieta trebuie completata prin activitate fizica, fitness sau antrenamente. In acest mod cresteti masa musculara pe termen mediu.
- Procentul de grasime, apa sau procentul de masa musculara nu trebuiesc adunate (unele elemente din tesutul muscular contin de asemenea apa)

ALTE FUNCTII

Asignare utilizatori

Este posibila asignarea a pana la 8 utilizatori pentru masurarea doar a greutatii (incaltati) si pentru diagnoza.

Pentru o noua masurare, cantarul asigneaza masurarea utilizatorului a carui cea mai recenta masurare salvata este diferita cu +/- 3 kg.

Daca masurarea este peste valoarea care poate fi recunoscuta, va arata masurare nerecunoscuta. Puteti utiliza aplicatia pentru alocarea masurarii.

Salvarea masurarii alocate in cantar

Daca aplicatia este pornita si exista conexiune Bluetooth cu cantarul, noua masurare alocata este trimisa automat catre aplicatie. In acest caz, valorile nu sunt salvate in cantar.

Daca aplicatia nu este pornita, datele masurate sunt salvate in cantar. Pot fi salvate maxim 20 masuratori care vor fi transferate catre aplicatie de indata ce aceasta este pornita, in raza de actiune Bluetooth.

Sincronizarea datelor dureaza 10 secunde. Este posibil transferul automat al datelor la oprirea cantarului.

CURATARE SI INTRETINERE

Unitatea va fi curatata ocazional. Nu utilizati detergenti abrazivi si nu scufundati unitatea in apa.

Feriti cantarul de stropirea cu lichide. Nu puneti cantarul in apa si nu-l spalati sub jet de apa.

Nu lasati obiecte pe cantar cand acesta nu este utilizat.

Feriti cantarul de lovituri, umezeala, praf, substante chimice, schimbari majore de temperatura si de apropierea de surse de caldura (cuptoare, radiatoare de incalzire).

Nu expuneti cantarul la campuri magnetice puternice sau la temperaturi ridicate.

SEMNAL DE EROARE

“Lo”: Cand pe ecran apare “Lo”, inseamna ca bateriile sunt descarcate si trebuie inlocuite cu altele noi.

“Err”: Cand pe ecran apare “Err”, inseamna ca s-a depasit greutatea maxima admisa de 180 kg.

RECICLAREA CORECTA A ACESTUI PRODUS



Simbolul alăturat indică faptul că deșeurile de echipamente electrice și electronice nu se reciclează împreună cu deșeurile menajere. Pentru a preveni un posibil pericol față de mediul înconjurător sau față de sănătatea



dumneavoastră din cauza reciclării necontrolate a deșeurilor, vă rugăm să separați acest produs de alte tipuri de



deșeuri și să-l reciclați în mod responsabil. Reciclarea controlată a aparatelor de uz casnic joacă un rol vital în refolosirea, recuperarea și reciclarea echipamentelor electrice și electronice.