

Kosti: kg/svaly: %

kosti (kg)			
ženy	<39kg	40~60kg	>60kg
	1.7	2.1	2.4

kosti (kg)			
muži	<54kg	55~75kg	>75kg
	2.4	2.8	3.1

svaly (%)				
ženy	nízký	optimální	mierné vysoký	vysoký
	níže 28%	28-30%	31-32%	vyšše 33%

svaly (%)				
muži	nízký	optimální	mierné vysoký	vysoký
	níže 30%	31-34%	35-38%	vyšše 39%

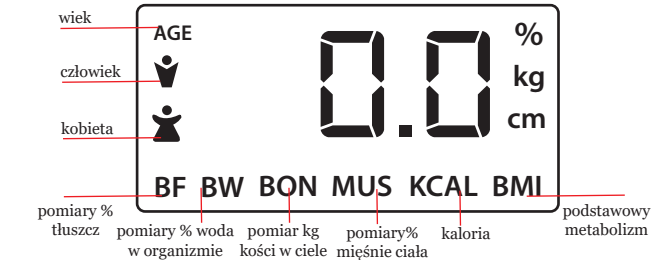
Kalorie: kcal		
vek	ženy	muži
1~2	700 (kcal/deň)	700 (kcal/deň)
3~5	860 (kcal/deň)	900 (kcal/deň)
6~8	1000 (kcal/deň)	1090 (kcal/deň)
9~11	1180 (kcal/deň)	1290 (kcal/deň)
12~14	1340 (kcal/deň)	1480 (kcal/deň)
15~17	1300 (kcal/deň)	1610 (kcal/deň)
18~29	1210 (kcal/deň)	1550 (kcal/deň)
30~49	1170 (kcal/deň)	1500 (kcal/deň)
50~69	1110 (kcal/deň)	1350 (kcal/deň)
70~	1010 (kcal/deň)	1220 (kcal/deň)

Výměna baterií
Keď je batéria takmer vybitá, na displeji sa zobrazí symbol Lo. Keď sa zobrazí táto správa, batériu je nutné okamžite vymeniť. Slabá batéria ovplyvnia presnosť vašich meraní.

Poznámka: Keď vyberiete batériu, vaše nastavenie nebude z pamäti vymazané.

Chybové hlásenie
Môže sa zobrazit nasledujúca chybová správa:
• Lo: Batérie váhy musia byť vymenené.
• Err: Bola prečlenená maximálna nosnosť (hmotnostný rozsah: funkcia iba hmotnosti: funkcia 3-151 kg, funkcia telesného tuku: 0,8-150 kg).
• Err2: Nemožno vypočítať percenta telesného tuku a vody v tele (ak je percento telesného tuku nižšie než 5 % alebo vyššie než 85 %, výpočet nemôže byť presný).

PL



Przygotowanie przed wykorzystaniem
Włóż baterie
• Usuń osłonę przestrzeni na baterie znajdującą się z dolnej strony wagi. Trzeba uważać na poprawną biegunowość. Włóż nową baterię zalecanego typu – 1x CR2032.
• Zalecenia: W razie, że produkt nie będzie używany przez dłuższy okres czasu, baterii polecamy wyjąć.

Umieszczenie wagi
• Umieść wagę na prostej i stabilnej powierzchni bez drgań.
• Uwaga: By zapobiec ewentualnym obrażeniom, nie wchodzi na krawędzie wagi.

Propozycje manipulacji
• Niniejszy produkt jest dokładnym urządzeniem stosującym najnowocześniejsze technologie. By utrzymać produkt w najlepszym stanie, trzeba dokładnie dotrzymywać poniższe instrukcje:
- Nie staraj się zdemontować platformy pomiarowej.
- Umieść produkt w miejscu bez bezpośrednich promieni słonecznych, urządzeń grzejnych, wysokiej wilgoci lub ekstremalnych zmian temperatury.
- Nigdy nie zanurzaj do wody. Do czyszczenia elektrod trzeba wykorzystać alkohol lub środek do czyszczenia szkła (najpierw nanoś na szmatkę), by pozostały lśniące, mydła nie można wykorzystać.
- Nie wchodzi na mokrą platformę, lub też, gdy jesteś mokry.

Użyteczne funkcje
• Niniejsza waga osobowa umożliwia dokonywać pomiaru masy, procentu tkanki tłuszczowej, procentu wody, masy kości, procentu mięśni, kalorii oraz BMI w prosty sposób, stając na wadze. Dane osobiste (kobieta/mężczyzna, wiek, wysokość) można ustawić wstępnie i zapisać do pamięci danych osobistych.
• Po zakończeniu procesu ważenia, zasilanie automatycznie się wyłączy.
• Z funkcją automatycznego zerowania.
• Ze wskaźnikiem wyładowania baterii i wskaźnikiem przeciążenia.

Funkcja pomiaru tylko masy
• Niniejsza waga ma do dyspozycji także funkcję tylko pomiar masy (automatyczne włączenie trybu), kiedy użytkownik nie nacisnie żadnego z przycisków do ustawienia jakichkolwiek danych, wystarczy tylko stać na wadze - na wyświetlaczu pojawi się tylko masa użytkownika (waga dwukrotnie zamigocze i w końcu daną utrzyma).

Jak określić procent tkanki tłuszczowej
Ustawienie i zapis danych do pamięci
Funkcję tą można wykorzystać, jeżeli dane zostały zaprogramowane do jednej z pamięci danych osobistych.

1. Włącz wagę. Przez naciśnięcie przycisku „□” jednostka zostanie włączona. Waga potwierdzi aktywizację; będą się pojawiały dane osobiste ostatniego użytkownika.
2. Przy pomocy przełącznika wybierz system pomiarowy wagi, który chcesz wykorzystać: metryczny (KG), imperialny (LB) lub amerykańskie/kamienie (ST:LB).
3. Wybierz kod danych osobistych. Najpierw naciśnij przycisk SET, zacznie migać kod danych osobistych (Po). Przez naciśnięcie przycisków \wedge wynierz kod danych osobistych. Jak tylko osiągniesz kod danych osobistych, które chcesz wykorzystać, potwierdź go przez naciśnięcie przycisku SET.
4. Wybór płci Kobieta/Mężczyzna. Przy pomocy przycisków \wedge poruszaj się po wyborze ustawień KOBIEȚA/MĘŻCZYŻNA, po czym potwierdź przez naciśnięcie przycisku SET.
5. Specyfikuj wysokość. Przy pomocy przycisków \wedge wprowadź wysokość, po czym potwierdź przez naciśnięcie przycisku SET (zakres wysokości użytkownika w granicach 100 cm - 220 cm).
6. Specyfikuj wiek. Przy pomocy przycisków \wedge wprowadź wiek. Kiedy osiągniesz swój wiek, potwierdź go przez naciśnięcie przycisku SET (wiek użytkownika porusza się w zakresie od 10 do 80 lat).

Uwaga: Jeżeli zrobisz błąd przed zakończeniem programowania, powtórz kroki podane w części: Wybierz kod danych osobistych

Pomiar masy i tkanki tłuszczowej
Po zaprogramowaniu swoich danych osobistych, wszystko jest przygotowane do ważenia i pomiaru.
• Włącz wagę przez naciśnięcie przycisku SET. Przy pomocy przycisków \wedge wybierz swój kod danych osobistych. Na wyświetlaczu pojawią się zaprogramowane dane. Kiedy na wyświetlaczu pojawi się „0,0”, przejdź na platformę.
Uwaga: By doszło do zagwarantowania dokładności pomiaru, na wadze powinno się stać na bosaka. Upewnij się, że stopy są właściwie wyrównane z elektrodami na platformie pomiarowej. Gdy na platformę wejdziesz zanim pojawi się „0,0”, żadne wartości nie zostaną osiągnięte. Jeżeli do 9 sekund po pojawieniu się „0,0” nie wejdziesz na platformę pomiarową, zasilanie zostanie automatycznie wyłączone.
• Uzyskanie wartości
Twoja waga zostanie wyświetlona jako pierwsza. Pozostają stojąc na platformie. Na wyświetlaczu pojawi się „0000” (ładowanie) i znikną jeden po drugim z lewej w prawo. Na wyświetlaczu będzie migotać twoja masa, po czym procent tkanki tłuszczowej, procent wody, masa kości, procent mięśni, kalorie, BMI oraz masa. Dane zostaną wyświetlone na zmianę dwa razy.
Uwaga: Stój, dopóki nie pojawi się % tkanki tłuszczowej. Jeżeli pojawi się tkanka tłuszczowa nawet po zejściu z platformy, zostanie na przemian wyświetlany procent tkanki tłuszczowej i wody, procent kości, procent mięśni, kalorie, BMI oraz masa. Dane pojawią się na przemian dwukrotnie, po czym jednostka zostanie automatycznie wyłączona.

Tabela pomiaru tkanki tłuszczowej.
Uwaga: Ze względu na naturalne różnice pomiędzy ludźmi, poniższa tabelka powinna służyć tylko do celów porównawczych.

wiek	płeć żeńska				męski			
	niska	optymalny	wysoki	otyły	niska	optymalny	wysoki	otyły
10~39	14~20	21~25	26~31	32~38	11~17	18~23	24~29	30~36
40~55	15~21	22~26	27~32	33~38	12~18	19~24	25~30	31~37
56~80	16~22	23~27	28~33	34~38	13~19	20~25	26~31	32~38

Tabela pomiaru wody

wiek	płeć żeńska			męski		
	niska	optymalny	wysoki	niska	optymalny	wysoki
10~14	~56	57~67	68~	~57	58~72	73~
15~29	~46	47~57	58~	~52	53~67	68~
30~59	~41	42~52	53~	~46	47~61	62~
60~80	~36	37~47	48~	~41	42~56	57~

Kości: kg/mięśnie: %

kości (kg)				kości (kg)			
płeć żeńska	<39kg	40~60kg	>60kg	męski	<54kg	55~75kg	>75kg
	1.7	2.1	2.4		2.4	2.8	3.1

mięśnie (%)					mięśnie (%)				
płeć żeńska	niska	optymalny	niewo wysoki	wysoki	męski	niska	optymalny	niewo wysoki	wysoki
	níže 28%	28-30%	31-32%	vyšše 33%		níže 30%	31-34%	35-38%	vyšše 39%

Kalorie: kcal		
wiek	płeć żeńska	męski
1~2	700 (kcal/dzień)	700 (kcal/dzień)
3~5	860 (kcal/dzień)	900 (kcal/dzień)
6~8	1000 (kcal/dzień)	1090 (kcal/dzień)
9~11	1180 (kcal/dzień)	1290 (kcal/dzień)
12~14	1340 (kcal/dzień)	1480 (kcal/dzień)
15~17	1300 (kcal/dzień)	1610 (kcal/dzień)
18~29	1210 (kcal/dzień)	1550 (kcal/dzień)
30~49	1170 (kcal/dzień)	1500 (kcal/dzień)
50~69	1110 (kcal/dzień)	1350 (kcal/dzień)
70~	1010 (kcal/dzień)	1220 (kcal/dzień)

Wymiana baterii
Kiedy baterie są już prawie całkowicie wyladowane, na wyświetlaczu pojawi się symbol Lo. Kiedy pojawi się ten komunikat, baterie trzeba natychmiast wymienić. Slabe baterie mają wpływ na dokładność pomiarów.
Uwaga: Kiedy wyjmiesz baterie, twoje ustawienia nie zostaną skasowane z pamięci.
Komunikaty błędów
Môže se zobrazit následující chybová zpráva:
Može się pojawić poniższy komunikat błędu:
• Lo: Bateria wagi musi zostać wymieniona.
• Err: Doszło do przekroczenia maksymalnego obciążenia (zakres obciążenia: funkcyj tylko masa: funkcyj 3-151 kg. Funkcyj tkanki tłuszczowej 0,8-150 kg.
• Err2: Nie można obliczyć procentu tkanki tłuszczowej oraz wody w ciele (jeżeli procent tkanki tłuszczowej jest niższy niż 5% lub wyższy niż 85%, obliczenie nie może być dokładne).

Wyrobcę/wyrobca: Guangdong Winburg Technology Co., Ltd. www.oriondomacipotrebny.cz
1F Factory building, No 1, Yihui Fifth Road, Henglan Town, Zhogshan City, Guangdong, China
Dovozce/dovozca: VELKOOBCHOD ORION, spol. s r.o., Nedořin 132, 570 01 Litomyřl.
Distributor/distribútor: Orion Trade s.r.o., Pezinská cesta 30, 903 01 Senec.
TYP: BF619 / EAN: 8592381170622



131807
OSOBNÍ VÁHA
OSOBNÁ VÁHA



Příprava před použitím

- Vložení baterie
- Odstraňte kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy. Dbejte na správnou polaritu. Vložte novou baterii doporučeného typu – 1x CR2032.
- Doporučení: V případě nepoužívání váhy delší dobu doporučujeme vyndávat baterii.

Umístění váhy

- Umístěte váhu na rovný a stabilní povrch bez vibrací.
- Poznámka: Aby se zabránilo možným zraněním, nestoupejte na okraje váhy.

Manipulační tipy

- Tato váha je přesný přístroj využívající nejmodernější technologie. Abyste udrželi váhu v nejlepším stavu, pečlivě dodržujte tyto pokyny:
 - Nepokoušejte se demontovat měřicí plošinu.
 - Umístěte výrobek na místo bez přímého slunečního záření, topných zařízení, vysoké vlhkosti nebo extrémních teplotních změn.
 - Nikdy neponořujte do vody. K čištění elektrod použijte alkohol nebo čistič skla (nejprve naneste na hadřík) aby zůstaly lesklé, nepoužívejte mýdlo.
 - Nestoupejte na mokrou plošinu, nebo když jste mokří.

Užitečné funkce

- Tato osobní váha vám umožňuje měřit hmotnost, procento tělesného tuku, procento vody, kostní hmotnost, procento svalů, kalorií a BMI jednoduše postavením se na váhu. Osobní údaje (žena/ muž, věk, výška) lze přednastavit a uložit do paměti osobních údajů.
- Po dokončení procesu měření se napájení automaticky vypne.
- S funkcí automatického nulování.
- S indikátorem vybití baterie a indikací přetížení.

Funkce měření pouze hmotnosti

- Tato váha disponuje také funkcí pouze měření hmotnosti (automatické zapnutí režimu), když uživatel nestiskne žádnou klávesu pro nastavení jakýchkoli údajů, postačí pouze stoupnutí na váhu - na displeji se zobrazí jen hmotnost uživatele (váha dvakrát zabliká a nakonec údaj drží).

Jak určit procento tělesného tuku

Nastavení a ukládání dat do paměti

Tuto funkci lze provozovat, pokud byla data naprogramována do jedné z pamětí osobních údajů.

1. Zapněte váhu.

Stisknutím tlačítka „□“ jednotku zapnete. Váha potvrdí aktivaci; budou se zobrazovat osobní údaje posledního uživatele.

2. Pomocí přepínače na spodní straně váhy vyberte měrný systém váhy, který chcete použít: metrický (KG), imperiální (LB) nebo císařský/kameny (ST:LB).

3. Vyberte kód osobních údajů. Nejprve stiskněte tlačítko SET, rozblíká se kód osobních údajů (Po). Stisknutím tlačítek √ vyberte kód osobních údajů. Jakmile dosáhnete kódu osobních údajů, který chcete použít, potvrďte stisknutím tlačítka SET.

4. Vyberte pohlaví Žena/Muž. Pomocí tlačítek √ procházejte výběrem nastavení ŽENA/MUŽ a poté potvrďte stisknutím tlačítka SET.

5. Specifikujte výšku. Pomocí tlačítek √ zadejte výšku a poté potvrďte stisknutím tlačítka SET (rozsah výšky uživatele je mezi 100 cm - 220 cm).

6. Specifikujte věk. Pomocí tlačítek √ zadejte věk. Když dosáhnete svého věku, potvrďte stisknutím tlačítka SET (rozsah věku uživatele je mezi 10–80 lety).

Poznámka: Pokud uděláte chybu před dokončením programování, opakujte kroky uvedené v části: Vyberte kód osobních údajů.

Měření hmotnosti a tělesného tuku

Po naprogramování svých osobních údajů je vše připraveno pro vážení a měření.

- Vyberte kód osobních údajů

Zapněte váhu stisknutím tlačítka SET. Pomocí tlačítek √ vyberte svůj kód osobních údajů. Na displeji se zobrazí naprogramovaná data. Když se na displeji zobrazí „0,0“, přejděte na platformu.

Poznámka: Aby byla zajištěna přesnost měření, měli byste se na váhu postavit naboso. Ujistěte se, že jsou chodidla správně vyrovnána s elektrodami na měřicí plošině. Pokud vstoupíte na plošinu dřívě, než se objeví „0,0“, nezískáte žádnou hodnotu. Pokud se do 9 sekund po zobrazení „0,0“ nenastoupí na měřicí plošinu, napájení se automaticky vypne.

- Získání hodnot

Vaše váha se zobrazí jako první. Zůstaňte ve stoje na plošině. Na displeji se zobrazí „0000“ (načítání) a zmizí jeden po druhém zleva doprava. Na displeji pak bude blikat vaše váha, Poté procento tělesného tuku, procento vody, hmotnost kostí, procento svalů, kalorie, BMI a váha. Údaje se objeví střídavě dvakrát.

Poznámka: Zůstaňte stát, dokud se nezobrazí % tělesného tuku. Pokud se zobrazí tělesný tuk i po vystoupení z plošiny, zobrazí se střídavě procento tělesného tuku a vody, procento kostí, svalové procento, kalorie, BMI a váha. Údaje se objeví střídavě dvakrát, váha se poté automaticky vypne.

Tabulka poměru tělesného tuku

Poznámka: Vzhledem k přirozeným rozdílům mezi lidmi by měla tato tabulka sloužit pouze pro referenční účely.

věk	ženy					muži			
	nízký	optimální	vysoký	obézní		nízký	optimální	vysoký	obézní
10~39	14~20	21~25	26~31	32~38	11~17	18~23	24~29	30~36	
40~55	15~21	22~26	27~32	33~38	12~18	19~24	25~30	31~37	
56~80	16~22	23~27	28~33	34~38	13~19	20~25	26~31	32~38	

Tabulka poměru vody

věk	ženy			muži		
	nízký	optimální	vysoký	nízký	optimální	vysoký
10~14	~56	57~67	68~	~57	58~72	73~
15~29	~46	47~57	58~	~52	53~67	68~
30~59	~41	42~52	53~	~46	47~61	62~
60~80	~36	37~47	48~	~41	42~56	57~

Kosti: kg/svaly: %

ženy	kosti (kg)		
	<39kg	40~60kg	>60kg
	1.7	2.1	2.4

ženy	svaly (%)			
	nízký	optimální	mírně vysoký	vysoký
	níže 28%	28-30%	31-32%	výše 33%

Kalorie: kcal

věk	ženy	muži
1~2	700 (kcal/den)	700 (kcal/den)
3~5	860 (kcal/den)	900 (kcal/den)
6~8	1000 (kcal/den)	1090 (kcal/den)
9~11	1180 (kcal/den)	1290 (kcal/den)
12~14	1340 (kcal/den)	1480 (kcal/den)
15~17	1300 (kcal/den)	1610 (kcal/den)
18~29	1210 (kcal/den)	1550 (kcal/den)
30~49	1170 (kcal/den)	1500 (kcal/den)
50~69	1110 (kcal/den)	1350 (kcal/den)
70~	1010 (kcal/den)	1220 (kcal/den)

Výměna baterií

Když je baterie téměř vybitá, na displeji se zobrazí symbol Lo. Když se zobrazí tato zpráva, baterii je nutné okamžitě vyměnit. Slabě baterie ovlivní přesnost vašich měření.

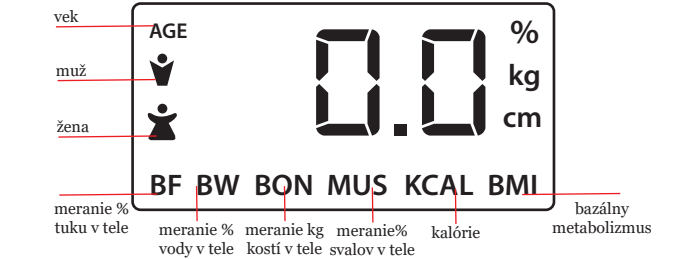
Poznámka: Když vyjmete baterii, vaše nastavení nebude z paměti vymazáno.

Chybové hlášení

Může se zobrazit následující chybová zpráva:

- Lo: Baterie váhy musí být vyměněna.
- Err: Byla překročena maximální nosnost (hmotnostní rozsah: funkce pouze hmotnosti: funkce 3-151 kg, funkce tělesného tuku: 0,8-150 kg).
- Err2: Nelze vypočítat procenta tělesného tuku a vody v těle (pokud je procento tělesného tuku nižší než 5 % nebo vyšší než 85 %, výpočet nemůže být přesný).

SK



Příprava pred použitím

Vloženie batérie

- Odstráňte kryt priestoru pre batérie na spodnej strane váhy. Dbajte na správnu polaritu. Vložte novou batériu doporučeného typu – 1x CR2032.
- Odporúčanie: V prípade nepoužívania váhy dlhšiu dobu odporúčame vyberať batérii.

Umiestnenie váhy

- Umiestnite váhu na rovný a stabilný povrch bez vibrácií.
- Poznámka: Aby sa zabránilo možným zraneniam, nestúpajte na okraje váhy.

Manipulačné tipy

- Tato váha je presný prístroj využívajúci najmodernejšie technológie. Aby ste udržali váhu v najlepšom stave, starostlivo dodržujte tieto pokyny:
 - Nepokúšajte sa demontovať meraciu plošinu.
 - Umiestnite výrobok na miesto bez priameho slnečného žiarenia, vykurovacích zariadení, vysokej vlhkosti alebo extrémnych teplotných zmien.
 - Nikdy neponárajte do vody. K čisteniu elektród použite alkohol alebo čistič skla (najprv naneste na handru) aby zostali lesklé, napožívajte mýdlo.
 - Nestúpajte na mokrú plošinu, alebo keď ste mokrý.

Užitočné funkcie

- Táto osobná váha vám umožňuje merať hmotnosť, procento telesného tuku, procento vody, kostnú hmotnosť, procento svalov, kalórií a BMI jednoducho postavením sa na váhu. Osobné údaje (žena / muž, vek, výška) sa dajú prednastaviť a uložiť do pamäti osobných údajov.
- Po dokončení procesu merania sa napájanie automaticky vypne.
- S funkciou automatického nulovania.
- S indikátorom vybitia batérie a indikáciou preťaženia.

Funkcia merania iba hmotnosti

- Táto váha disponuje tiež funkciou iba meranie hmotnosti (automatické zapnutie režimu), keď užívateľ nestlačí žiaden kláves pre nastavenie akýchkoľvek údajov, postačí iba stúpnutie na váhu – na displeji sa zobrazí len hmotnosť užívateľa (váha dvakrát zabliká a nakoniec údaj drží).

Ako určiť procento telesného tuku

Nastavenie a ukladanie dát do pamäti

Táto funkcia sa dá prevádzkovať, ak boli dáta naprogramované do jednej z pamätí osobných údajov.

1. Zapnite váhu.

Stlačením tlačidla „□“ jednotku zapnete. Váha potvrdí aktiváciu; budú sa zobrazovať osobné údaje posledného užívateľa.

2. Pomocou prepínača na spodnej strane váhy vyberte měrný systém váhy, který chcete použít: metrický (KG), imperiální (LB) alebo císařský/kamene (ST:LB).

3. Vyberte kód osobných údajov.

Najprv stlačte tlačidlo SET, rozblíká sa kód osobných údajov (Po). Stlačením tlačidiel √ vyberte kód osobných údajov. Akonáhle dosiahnete kód osobných údajov, ktorý chcete použiť, potvrďte stlačením tlačidla SET.

4. Vyberte pohlavie Žena/Muž. Pomocou tlačidiel √ prechádzajte výberom nastavenia ŽENA/MUŽ a potom potvrďte stlačením tlačidla SET.

5. Špecifikujte výšku. Pomocou tlačidiel √ zadajte výšku a potom potvrďte stlačením tlačidla SET (rozsah výšky užívateľa je medzi 100 cm - 220 cm).

6. Špecifikujte vek. Pomocou tlačidiel √ zadajte vek. Keď dosiahnete svoj vek, potvrďte stlačením tlačidla SET (rozsah veku užívateľa je medzi 10–80 rokov).

Poznámka: Ak urobíte chybu pred dokončením programovania, opakujte kroky uvedené v časti: Vyberte kód osobných údajov.

Meranie hmotnosti a telesného tuku

Po naprogramovaní svojich osobných údajov je všetko pripravené pre váženie a meranie.

- Vyberte kód osobných údajov

Zapnite váhu stlačením tlačidla SET. Pomocou tlačidiel √ vyberte svoj kód osobných údajov. Na displeji sa zobrazia naprogramované dáta. Keď sa na displeji zobrazí „0,0“, prejdite na platformu.

Poznámka: Aby bola zaisťená presnosť merania, mali by ste sa postaviť na váhu naboso. Uistite sa, že sú chodidlá správne vyrovnaná s elektródami na meracej plošine. Ak vstúpite na plošinu skôr než sa objaví „0,0“, nezískate žiadnu hodnotu. Ak sa do 9 sekúnd po zobrazení „0,0“ nenastúpi na meraciu plošinu, napájanie sa automaticky vypne.

- Získanie hodnôt

Vaša váha sa zobrazí ako prvá. Zostaňte v stoji na plošine. Na displeji sa zobrazí „0000“ (načítanie) a zmizne jeden po druhom zľava doprava. Na displeji potom bude blikat vaša váha, potom procento telesného tuku, procento vody, hmotnosť kostí, procento svalov, kalórie, BMI a váha. Údaje sa objavajú striedavo dvakrát.

Poznámka: Zostaňte stát, kým sa nezobrazí % telesného tuku. Ak sa zobrazí telesný tuk, i po vystúpení z plošiny, sa striedavo zobrazí procento telesného tuku a vody, procento kostí, svalové procento, kalórie, BMI a váha. Údaje sa objavajú striedavo dvakrát, váha sa potom automaticky vypne.

Tabuľka pomeru telesného tuku

Poznámka: Vzhľadom k prirodzeným rozdielom medzi ľuďmi by mala táto tabuľka slúžiť iba pre referenčné účely.

vek	ženy				muži			
	nizky	optimálny	vysoký	obézny	nizky	optimálny	vysoký	obézny
10~39	14~20	21~25	26~31	32~38	11~17	18~23	24~29	30~36
40~55	15~21	22~26	27~32	33~38	12~18	19~24	25~30	31~37
56~80	16~22	23~27	28~33	34~38	13~19	20~25	26~31	32~38

Tabuľka pomeru vody

vek	ženy			muži		
	nizky	optimálny	vysoký	nizky	optimálny	vysoký
10~14	~56	57~67	68~	~57	58~72	73~
15~29	~46	47~57	58~	~52	53~67	68~
30~59	~41	42~52	53~	~46	47~61	62~
60~80	~36	37~47	48~	~41	42~56	57~