



## مقياس الدهون في الجسم بالبلوتوث AR



www.rossmax.com

### تقديم

شكراً لقرارك شراء مقياس الدهون في الجسم بالبلوتوث من روزماكس. يرجى الاطلاع على دليل التعليمات هذا قبل بدء التشغيل لأول مرة والاحتفاظ بتعليمات المستخدم بحذر حتى تكون المعلومات في متناول اليد كلما دعت الحاجة.

### إرشادات السلامة

الشاشة غير مخصصة للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية، أو نقص الخبرة والمعرفة، ما لم يمنحهم الشخص المسؤول عن سلامتهم الإشراف أو توجيه بشأن استخدام الميزان. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من أنهم لا يلعبون بالميزان.

### تحذيرات

- لا تستخدم الميزان إذا كان لديك معدات طبية مزروعة، مثل منظم ضربات القلب. تمر إشارة كهربائية منخفضة جداً عبر جسمك عند إجراء القياس، مما قد يتداخل مع تشغيل تلك المعدات الطبية.
- لا تستخدم الميزان عند استخدام المعدات الطبية الداعمة للحياة أو المعدات الطبية الإلكترونية.
- لا تضع الميزان على سطح أرضي مبطن مثل السجاد أو الحصيرة. قد يتسبب في قياس غير صحيح.
- يمنع على النساء الحوامل عدم استخدام هذا الجهاز.
- لا تقف على الميزان بأقدام مبللة أو على سطح زلق لمنصة الوزن.
- يجب مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة من قبل عامل الرعاية الصحية و / أو الشخص الذي يفهم المعلومات لاستخدامها عند استخدام هذا الجهاز ، أو استخدام مشاية أو أي جهاز دعم آخر لمنع السقوط عند الصعود على الميزان والخروج منه.

- يرجى تجنب سقوط أجسام ثقيلة على الشاشة. سطح الزجاج قابل للكسر.
- لا تخطو على الحافة أو تقفز على منصة القياس. قد تفقد توازنك وتسقط مما قد يؤدي إلى الإصابة. قد يتلف الجهاز.
- لا تقم بصيانة الجهاز أثناء الاستخدام.
- البطاريات يمكن أن تكون مميتة إذا ابتلعت. لذلك يجب عليك تخزين البطاريات والمنتجات حيث يتعذر على الأطفال الوصول إليها. في حالة ابتلاع بطارية، اتصل بالطبيب على الفور.
- هذه الشاشة مخصصة للاستخدام الخاص حصرياً ولكنها ليست مصممة للاستخدام التجاري أو المهني في المستشفيات أو المرافق الطبية الأخرى.

### معلومات عن تكوين الجسم

ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر بسيط للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف نقص الوزن وزيادة الوزن والسمنة لدى البالغين. يستخدم مؤشر كتلة الجسم الصيغة البسيطة التالية للإشارة إلى النسبة بين وزن الشخص وطوله.

### الوزن (كجم)

مؤشر كتلة الجسم =  $\frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{الارتفاع (م)}^2}$

إذا كان مستوى الدهون الذي أظهره مؤشر كتلة الجسم أعلى من المعيار الدولي، فهناك احتمال متزايد للإصابة بأمراض شائعة. ومع ذلك، لا يمكن الكشف عن جميع أنواع الدهون بواسطة مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	التعيين من قبل منظمة الصحة العالمية
18,5 - 24,9	نقص الوزن
25,0 - 29,9	الوزن الطبيعي
30,0 - 34,9	ما قبل السمنة
35,0 - 39,9	سمنة من الفئة الأولى
40,0 - 49,9	سمنة من الفئة الثانية
50,0 - 59,9	سمنة من الفئة الثالثة

يشير المؤشر أعلاه إلى قيم الحكم على السمنة التي اقترحتها منظمة الصحة العالمية.

### ما هي نسبة الدهون في الجسم؟

يظهر محتوى الدهون في الجسم كمقدار الدهون المخزنة كنسبة مئوية من إجمالي وزن الجسم. لا توجد قيمة محددة مقبولة بشكل عام لأن هذا يختلف اختلافاً كبيراً وفقاً للجنس (بسبب البنية المختلفة) والعمر.

تعتبر دهون الجسم حيوية لوظائف الجسم الأساسية. إنه يحمي الأعضاء، ويبطن المفاصل، وينظم درجة حرارة الجسم، ويخزن الفيتامينات ويخدم الجسم كمخزن للطاقة. من الضروري بالنسبة للنساء أن يكون الحد الأدنى لنسبة الدهون في الجسم بين 10% و 13% وللرجال بين 10% و 13%. مطلوب باستثناء الرياضيين المتنافسين.

دهون الجسم ليست مؤشراً واضحاً للصحة. يرتبط ارتفاع وزن الجسم وارتفاع نسبة الدهون في الجسم بالإصابة بالعديد من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، إلخ.

غالباً ما يكون قلة الحركة والتغذية غير السليمة المسار الأول لهذه الأمراض. هناك علاقة مباشرة واضحة بين زيادة الوزن وقلة الحركة.

### نطاقات الدهون في الجسم الموصى بها

جنس	العمر	قليل الدهون	طبيعي	الإفراط في الدهون	سمنة
أنثى	18-24	> 21,0	21,0 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 - 39,9
	25-34	> 23,0	23,0 - 27,9	28,0 - 32,9	33,0 - 40,0
	35-44	> 24,0	24,0 - 28,9	29,0 - 33,9	34,0 - 42,0

دكر	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64
	> 8,0	8,0 - 11,9	12,0 - 15,9	16,0 - 19,9	20,0 - 24,9
	> 11,0	11,0 - 14,9	15,0 - 18,9	19,0 - 22,9	23,0 - 27,9
	> 13,0	13,0 - 16,9	17,0 - 20,9	21,0 - 24,9	25,0 - 29,9

استناداً إلى Gallagher et al. ، المجلة الأمريكية للتغذية السريرية ، المجلد 72 ، سبتمبر 2000

### تقلبات نسبة الدهون في الجسم في يوم واحد

قد تؤثر مستويات الترطيب في الجسم على قراءات نسبة الدهون في الجسم. تكون القراءات عادة أعلى في ساعات الاستيقاظ المبكرة، حيث يميل الجسم إلى الجفاف بعد نوم طويل ليلاً. للحصول على قراءة أكثر دقة، يجب على الشخص قراءة نسبة الدهون في الجسم في وقت ثابت من اليوم في ظل ظروف ثابتة.

إلى جانب هذه الدورة الأساسية من التقلبات في قراءات دهون الجسم اليومية، قد تكون الاختلافات ناتجة عن تغيرات الترطيب في الجسم بسبب الأكل والشرب والحيز، والمرض، وممارسة الرياضة، والاستحمام. تعتبر قراءات الدهون اليومية في الجسم فريدة لكل شخص، وتعتمد على أسلوب حياة الفرد وعمله وأنشطته.

### ما هو معدل الأيض الأساسي

بغض النظر عن مستوى نشاطك، مطلوب حد أدنى من السرعات الحرارية للحفاظ على وظائف الجسم اليومية.

يُعرف هذا باسم التمثيل الغذائي أثناء الراحة، وهو يشير إلى عدد السرعات الحرارية التي تحتاج إلى تناولها من أجل توفير طاقة كافية لجسمك ليعمل.

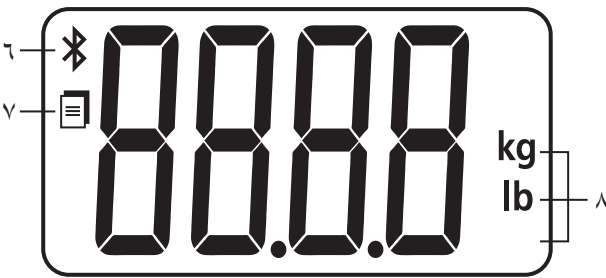
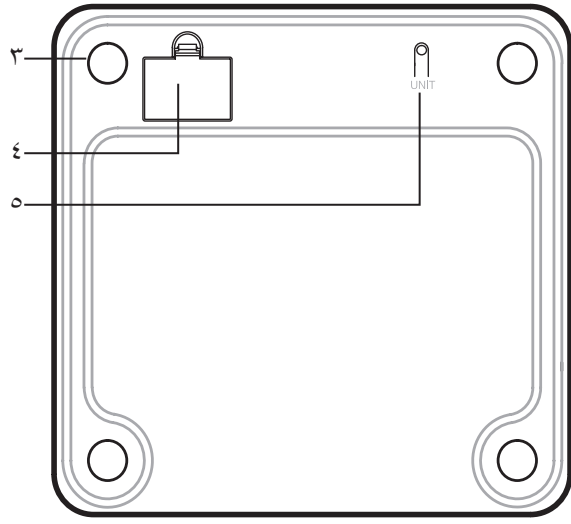
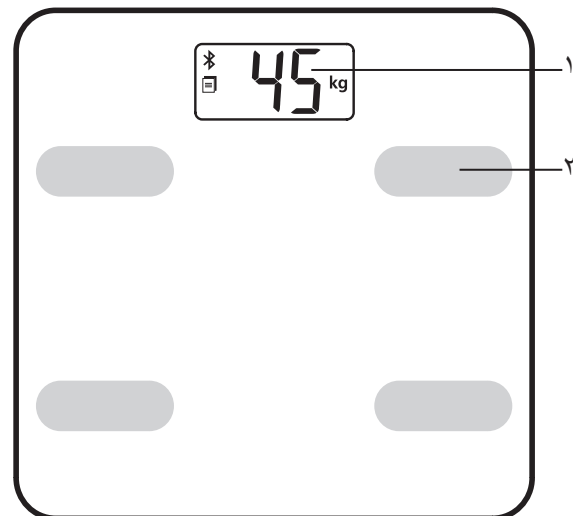
### ما هي الدهون الحشوية؟

الدهون الحشوية هي نوع من الدهون في الجسم يتم تخزينها في تجويف البطن. يقع بالقرب من العديد من الأعضاء الحيوية، بما في ذلك الكبد والمعدة والأمعاء. ويمكن أيضاً أن تتراكم في الشرايين. وهي تختلف عن الدهون الموجودة مباشرة تحت الجلد، والتي يشار إليها باسم الدهون تحت الجلد. يشار إلى الدهون الحشوية أحياناً باسم "الدهون النشطة" لأنها يمكن أن تزيد بشكل فعال من أخطار التعرض لمشاكل صحية خطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والسكري من النوع 2. من أجل منع هذه الحالات أو تحسينها، من المهم محاولة تقليل كمية الدهون الحشوية إلى مستوى مقبول

### نطاقات الدهون الحشوية الموصى بها

طبيعي	متوسط	عالي جداً
أقل من 9	10 - 14	15 - 15 فوق

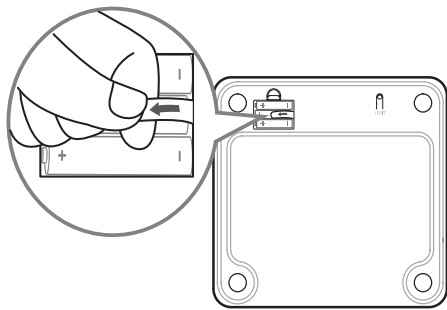
### اسم / وظيفة كل جزء



1. شاشة LCD
2. الأقطاب الكهربائية
3. جهاز استشعار
4. غطاء البطارية
5. زر تبديل الوحدة
6. أيقونة بلوتوث
7. فمثل نقل البيانات
8. وحدات القياس

### التحضير قبل الاستخدام / تغيير البطارية

- قم بإزالة ورقة العزل قبل الاستخدام لأول مرة.



1. اضغط لأسفل وارفع غطاء البطارية لفتح حجرة البطارية.
2. استبدل 3 بطاريات بحجم "AAA" في حجرة البطارية وفقاً للإشارات الموجودة داخل المقصورة.
3. استبدل غطاء البطارية بالضغط على الخفافات السفلية أولاً ، ثم ادفع الطرف العلوي من غطاء البطارية.
4. قم بإزالة البطاريات عندما لا تكون الوحدة قيد الاستخدام لفترات طويلة من الزمن.

### تحذيرات

1. لا تدخل البطاريات مع محاذاة أقطابها بشكل غير صحيح.
2. البطاريات نفايات خطيرة. لا تتخلص منها مع القمامة المنزلية.
3. لا تعرض البطاريات لألسنة اللهب أو النار.
4. لا توجد أجزاء يمكن للمستخدم صيانتها بالداخل. لا يغطي الضمان البطاريات أو التلف الناتج عن البطاريات القديمة.
5. استخدم البطاريات ذات العلامات التجارية حصرياً. استبدل دائماً ببطاريات جديدة معاً. استخدم بطاريات من نفس الماركة ونفس النوع.

بطاقة الضمان	
هذه الأداة مغطاة بضمان لمدة عامين من تاريخ الشراء ، ولا يتم تضمين البطاريات والملحقات. الضمان صالح فقط عند تقديم بطاقة الضمان المكتملة أو المختومة من قبل البائع / التاجر لتأكيد تاريخ الشراء أو الإيصال. فتح أو تعديل الأداة يبطل الضمان. لا يغطي الضمان التلف أو الحوادث أو عدم الامتثال لدليل التعليمات. يرجى الاتصال بالبائع / التاجر المحلي أو مصدر الشراء أو <a href="http://www.rossmax.com">www.rossmax.com</a> .	
اسم العميل:	
العنوان:	
الهاتف:	
عنوان البريد الإلكتروني:	
معلومات المنتج:	
تاريخ الشراء:	
متجر الشراء:	

**تحذير:** يعني الرمز الموجود على هذا المنتج أنه منتج إلكتروني ويتبع التوجيه الأوروبي 2012/19 / EU يجب التخلص من المنتجات الإلكترونية في مركز إعادة التدوير المحلي الخاص بك للمعالجة الآمنة.

رسائل الخطأ واستكشاف الأخطاء وإصلاحها		
رسائل الخطأ	الأسباب المحتملة	تصحيح
لا يظهر أي عرض	بطارية فارغة أو لا بطارية	استبدل البطاريات بالنوع المطلوب (3 x AAA).
	لم يتم تركيب البطارية أو إدخالها بشكل صحيح.	أعد إدخال البطاريات في المواضع الصحيحة.
	الوزن أقل من قيمة التشغيل التلقائي.	قف على الميزان أو اضغط عليه بقوة لتلبية قيمة التشغيل التلقائي (٥-١٥ كجم).
	البطارية ضعيفة	استبدل البطاريات بالنوع المطلوب (3 x AAA).
	قيمة الوزن أعلى من نطاق القياس.	سعة القياس القصوى ١٥٠ كجم. يرجى إزالة الحمل الزائد لتجنب تلف خلية التحميل.
	خطأ في القياس.	رجى اتباع خطوات القياس والمحاولة مرة أخرى.
	فشل نقل البيانات.	قم بتوصيل هذا الجهاز بهاتفك الذكي ونقله مرة أخرى.

معلومات تقنية	
السعة × التخرج	١٥٠.٥ كجم × ١٠٠ جرام
الدقة	٥٠ كجم ± ٠,٤ كجم ؛ ١٠٠ كجم ± ٠,٥ كجم ؛ ١٥٠ كجم ± ٠,٦ كجم
دقة العرض	دهون الجسم / عضلات الجسم: ٠,١ %
دهون الجسم	٨٠-٥ % ± ٢
عضلة الجسم	٢٥-٩٠ % ± ٢
وحدة قياس	كلج - رطل
بطاريات	تقريباً. ٣٠٠ × ٢٧٠ × ٢٢ ملم
قيمة التشغيل التلقائي	٣*AAA
قيمة تلقائية للتشغيل	من ٥ إلى ١٥ كجم
حالة تشغيل	٤٠-٥ درجة مئوية ، ≥ ٨٥ % رطوبة نسبية ، ١٠٦-٨٠ كيلو باسكال
حالة التخزين	-٢٠-٥٥ درجة مئوية ، ≥ ٩٠ % رطوبة نسبية ، ١٠٦-٥٠ كيلو باسكال

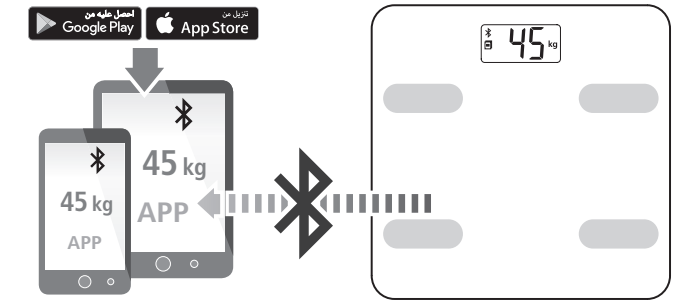
**الخطوة ٤**  
ستومض قراءة (الوزن) المقاسة مرتين وتغلق على الشاشة، تحقق من القيم المقاسة (وزن الجسم ودهون الجسم بالنسبة المئوية والعضلات في المئة ومستوى الدهون الحشوية ومعدل الأيض الأساسي ومؤشر كتلة الجسم) من التطبيق.

#### ملحوظة:

١. قبل ظهور ٠,٠ كجم، لا تخطو على الشاشة من فضلك، بدون أي نشاط إضافي، سيتم إيقاف تشغيل الشاشة تلقائياً في غضون ١٥ ثانية.
٢. لن تحذف البيانات من التطبيق في حالة الغاء ربط جهازك.
٣. إذا أعدت إيصال هاتفك الذكي بالجهاز، فسيتم الاحتفاظ بكل القراءات السابقة المحفوظة والمخزنة على تطبيق الهاتف.
٤. نقل البيانات عبر البلوتوث سيقبل من سعة البطارية.
٥. التداخل الكهرومغناطيسي: تجنب المجالات الكهربائية أو الكهرومغناطيسية القوية في المنطقة المجاورة مباشرة للجهاز.

#### نقل البيانات عبر البلوتوث

- إقران الجهاز بهاتفك الذكي للاستخدام لأول مرة. لتعليمات الأعداد المرجو زيارة الموقع الإلكتروني [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).
١. قم بتنزيل التطبيق المناسب وتنصيبه على الهاتف الذكي.
  ٢. قم بإعداد بياناتك الشخصية بالتطبيق.
  ٣. قم بتشغيل البلوتوث وتطبيق الهاتف الذكي واتبع تعليمات الأعداد والاقتران.
  ٤. سيضيء رمز البلوتوث (⌘) على الشاشة للإشارة إلى اكتمال الاقتران.
- إذا تم الاقتران بنجاح، فبمجرد الانتهاء من القياس، سيتم تلقائياً نقل القراءة المقاسة الحالية إلى التطبيق وستظهر أيضاً القيم المقاسة على التطبيق في نفس الوقت.
  - إذا لم يتم الاقتران، فسيتم عرض الرمز (⌘) على الشاشة، ولن يتم نقل القيم المقاسة الحالية تلقائياً إلى التطبيق، يرجى إعادة إقران هذا الجهاز بهاتفك الذكي.

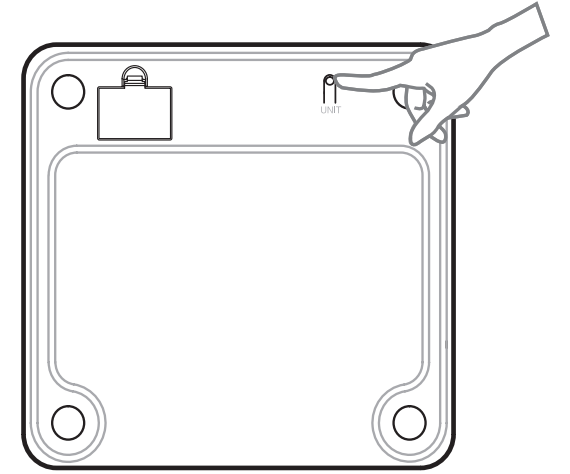


#### الرعاية والصيانة

- نظف الميزان فقط باستخدام قطعة قماش مبللة قليلاً.
- لا تستخدم المذيبات والمواد المنظفة القوية
- لا تغمر الميزان تحت الماء.
- قم بتخزين الميزان في مكان جاف واحتفظ به في وضع أفقي.
- لا تعرض الميزان لأشعة الشمس المباشرة.
- ضع الميزان برفق وتجنب الصدمات القوية مثل سقوط الميزان على الأرض.

#### تبديل الوحدة

١. يقع زر تبديل الوحدة في الجزء السفلي من الميزان.
٢. اضغط على زر تبديل الوحدة لتحديد الوحدة التي تريدها من "كجم" ("كيلو جرام) إلى رطل أو عندما تعرض الشاشة "٠,٠".



#### كيف تأخذ القياس

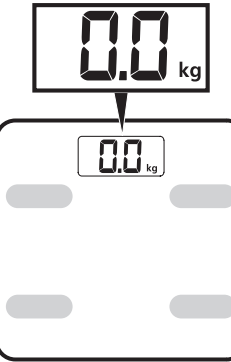
##### الخطوة ١

ضع القياس على أرضية مسطحة وتجنب الأرضية المبطنة مثل السجاد أو الحصيرة. يرجى الرجوع لـ "نقل البيانات عبر البلوتوث" لأول استعمال.

السجاد أو الحصيرة

##### الخطوة ٢

قم بتشغيل تطبيق الهاتف الذكي، قف على الميزان برفق، وسوف يشتغل تلقائياً، ستظهر الشاشة ٠,٠ كجم (رطل) ورمز البلوتوث ⌘. سيضيء رمز البلوتوث بعد نجاح الاتصال بالهاتف الذكي، في حالة لم يتصل ، ستضيء القراءة المقاسة اللاحقة (بحد أقصى ١٠ قراءات) سيتم تخزينه مؤقتاً في الجهاز وإرساله إلى التطبيق تلقائياً حتى الاتصال الناجح التالي.



##### الخطوة ٣

قف على منصة الميزان بقدمين حافيتين بعناية على الأقطاب الكهربائية (منطقة الفولاذ المقاوم للصدأ) للشاشة وأبقى ثابتاً حتى تتوقف قراءة القياس عن الوميض بعد الانتهاء من القياس.

