

# RUNTASTIC LIBRA



## OPERATING INSTRUCTIONS



## КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

1x Весы Runtastic LIBRA  
3x Батарейка 1.5V AAA  
4x Ножки для коврового покрытия  
1x Инструкция по эксплуатации

Инструкция по эксплуатации, ножки для коврового покрытия и батарейки находятся в нише под весами.

## ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Избегайте сильных магнитных полей (например от трансформаторов), поскольку они могут ослабить сигнал. Несоблюдение этого правила может привести к сбою в работе или повреждению Ваших весов.

## ВВЕДЕНИЕ

Весы Runtastic LIBRA разработаны для измерения веса и для анализа Ваших тренировок.

Весы предназначены только для личного пользования и обеспечивают следующий функционал для 8-ми человек (максимум):

- Измерение массы тела,
- Определение содержания жира,
- Определение содержания воды,
- Определение мышечной массы,
- Определение костной массы,
- BMR (базальный метаболизм) и AMR (активный метаболизм).

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Пожалуйста, прочтите данную инструкцию внимательно и следуйте ей.



### **Внимание**

- Весы нельзя применять людям, использующим медицинские импланты (например, кардиостимуляторы). Это может ослабить их воздействие.
- Не предназначены для использования во время беременности.
- Не наступайте на одну часть весов близко к краю – опасность опрокинуться!
- Держите упаковку вне досягаемости детей.
- Не вставляйте на весы мокрыми ногами, а так же когда поверхность весов мокрая – опасность поскользнуться!



## РИСКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Это устройство не предназначено для использования детьми в возрасте до 10-ти лет а так же людьми с физическими, чувствительными или эмоциональными ограничениями, ограниченным опытом и/или знанием, если они не контролируются человеком, ответственным за их безопасность, и не получают от него инструктаж. Дети должны находиться под контролем и не играть с устройством. Чистка и обслуживание устройства детьми должна происходить под наблюдением.

## БАТАРЕЙКИ

В Runtastic LIBRA используются 3 батарейки 1.5V AAA.

- Всегда меняйте батарейку на новую такого же типа.
- Батарейки нельзя заряжать или повторно активировать другими путями.
- Берегите батареи от детей. Большую опасность представляет проглатывание батарей. При глотании обратитесь за медицинской помощью немедленно!
- Берегите батареи от попадания прямых солнечных лучей при жаре, огня и других источников повышенной температуры.
- Демонтируйте истощившие заряд батареи сразу же, в противном случае они могут протечь. При этом избегайте контакта с кожей, глазами и слизистыми оболочками. При попадании кислоты на слизистые оболочки промойте большим количеством воды и обратитесь за медицинской помощью. При необходимости очистите контакты батареи и контакты в устройстве. Сохраните инструкции по эксплуатации, чтобы Вы могли найти соответствующую информацию о батарее.
- Если Вы не используете устройство в течение длительного времени, удалите батареи из аккумуляторного отсека.
- Несоблюдение этих правил может привести к разрядке или взрыву батареи. Вы можете найти информацию по замене батарей в разделе "Замена батареек в Runtastic LIBRA".

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

- Устройство предназначено только для личного пользования, не для медицинского или коммерческого использования.
- Пожалуйста, обратите внимание на то, что при измерениях возможны допуски по техническим причинам, в силу того, что весы

не предназначены для профессионального медицинского использования.

- Максимальный допустимый вес - 180 kg (396.8 lb). Шаг измерений - 100 г. (0.2 lb).
- Результаты измерений содержания жира, воды и мышечной массы отображаются с интервалом 0.1 %.
- Расход калорий отображается с интервалом 1 ккал.
- Расположите весы на ровном и твердом покрытии; это обеспечит точность измерений. При выключении и перемещении весов, "0.0" отобразится на дисплее. Установлен новый нулевой уровень.
- Ремонт может быть выполнен только уполномоченными дилерами.
- Проверьте батарейки прежде чем оформить претензию, и замените их при необходимости.
- Хранение и обслуживание: Точность измерений и срок службы устройства зависит от аккуратности использования.



### **ВНИМАНИЕ**

- Устройство необходимо чистить. Не используйте агрессивные моющие средства.
- Весы Runtastic LIBRA способны работать во влажной среде, например в ванных комнатах. Конденсат, образующийся на весах, не повредит их. Нельзя погружать весы в воду. Не ополаскивайте весы под проточной водой. Избегайте проливания воды на весы. Прежде чем встать на весы, тщательно высушите стеклянную поверхность, чтобы предотвратить скольжение.
- Не располагайте другие предметы на весах, когда они не используются.
- Избегайте ударов, тряски, излишней влажности, пыли, химикатов, сильных температурных колебаний.
- Держите весы вдали от источников высоких температур и сильных электромагнитных излучений.

### **РЕМОНТ**



### **ВНИМАНИЕ**

- Не открывайте и не ремонтируйте весы; в противном случае корректная работа устройства не гарантируется. Несоблюдение этих условий влечет снятие гарантии.
- Для ремонта обратитесь к авторизованному дилеру.

## ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА



## НАЧАЛО РАБОТЫ

### **Установите батарейки**

Батарейки упакованы и не вставлены в аккумуляторный отсек. Удалите защитную пленку и вставьте батарейки, соблюдая полярность. Если весы не включаются, удалите батарейки и установите их снова.

### **Установка весов**

Расположите весы на ровном и твердом покрытии. Используйте коврик (в комплекте) при установке весов на ковровое покрытие. Твердое покрытие обеспечит точность измерений.

### **Загрузка приложения**

Загрузите бесплатное приложение Runtastic Libra на App Store.




Отсканируйте QR-код или посетите страницу: [www.runtastic.com/apps/libra](http://www.runtastic.com/apps/libra)  
Обратите внимание: Приложение Runtastic Libra требует iOS 7. Если iOS 7 еще не установлен на Вашем устройстве Apple, необходимо обновить его. Дополнительная информация на сайте Apple.

## Запуск приложения



Запустите приложение.

← Let's get started! Join



First Name  
Last Name

☒ Male ☐ Female

E-Mail

your@email.com

Password

Password

Enter Again


Password

Birth Date

01. November 2001

With signing up you agree to our Terms of Service & Privacy Policy

Additional Info Save





Jane  
Van Damme

Height

5 ft 3 "

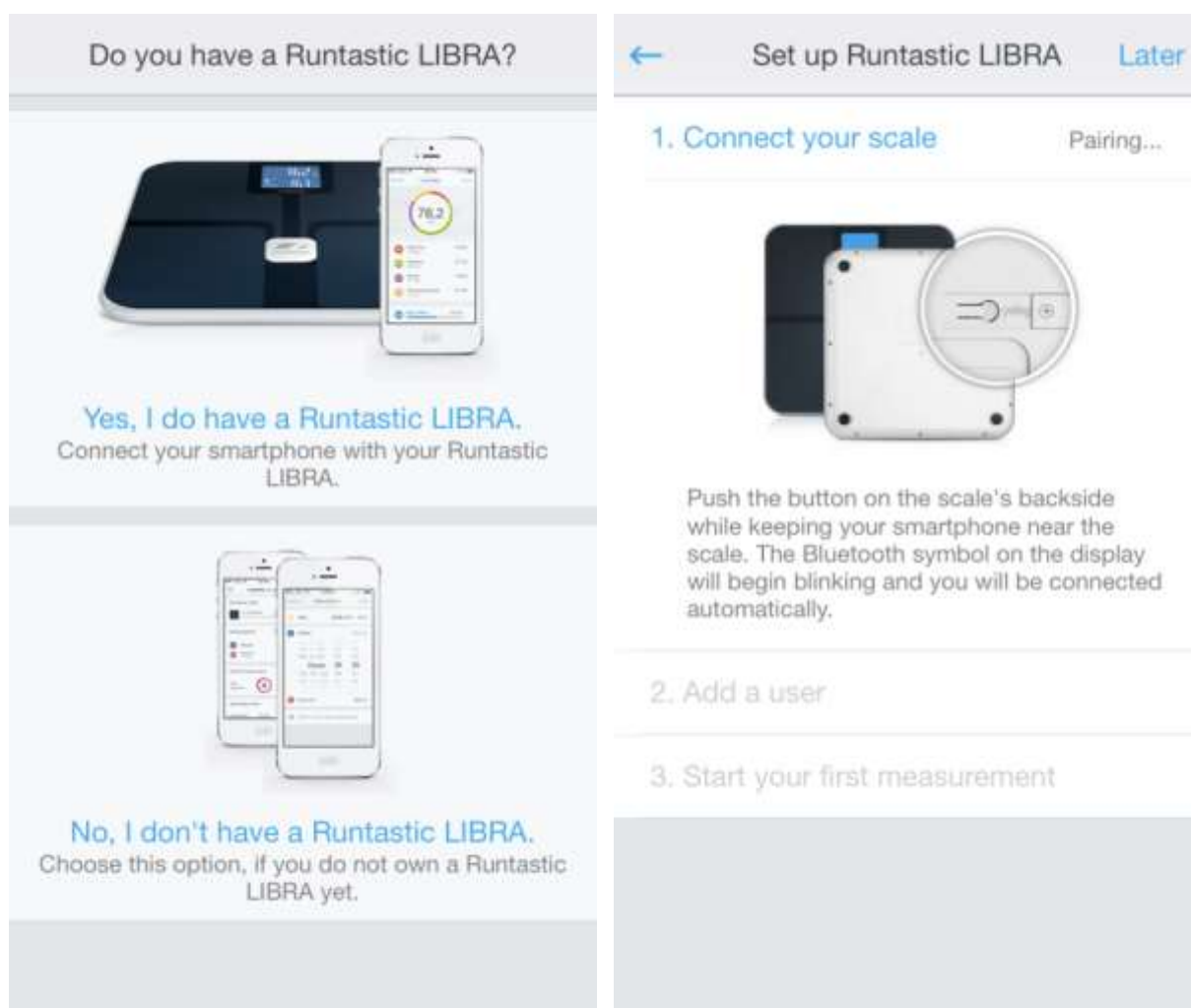
Activity Level

 **Moderately active**  
You are moderately active and regularly opt for moving or standing activities. Also includes folks who exercise regularly despite having a desk job. Often includes: assembly line workers, craftsmen and so on.



Создайте новый аккаунт Runtastic или войдите под Вашим существующим аккаунтом Runtastic.

Создайте соединение с Runtastic LIBRA.




Выберете опцию «соединить смартфон с Runtastic LIBRA» (Connect your smartphone with Runtastic LIBRA)

Нажмите на кнопку на задней стороне весов, держа Ваш смартфон около весов. Символ Bluetooth на дисплее начнет мигать, и Ваш смартфон будет соединен автоматически.

## Настройте первого пользователя


Пожалуйста, введите Ваши инициалы и предпочитаемую единицу веса.

← Set up Runtastic LIBRA Later	← Set up Runtastic LIBRA Later
1. Connect your scale ✓	1. Connect your scale ✓
2. Add a user ✓	2. Add a user ✓
3. Start your first measurement	3. Start your first measurement



It's time for your first measurement! First, take off your socks to generate accurate results. Then, press the button when you're ready and step onto your scale.

Start First Measurement



It's time for your first measurement! First, take off your socks to generate accurate results. Then, press the button when you're ready and step onto your scale.

Start First Measurement

Теперь время для Вашего первого измерения! Во-первых, снимите свою обувь и носки, для точности результатов. Затем нажмите кнопку, когда Вы будете готовы и встаньте на весы.

Поздравляем, Вы успешно активировали Runtastic LIBRA.

Для получения дальнейшей информации, пожалуйста, посетите наш сайт поддержки [help.runtastic.com](http://help.runtastic.com)



## **ИНФОРМАЦИЯ**

### **Принцип измерений**

Работа этих весов основана на биоэлектрическом анализе сопротивления (BIA), где незаметный, абсолютно безопасный переменный ток используется для измерения состава тела в течение нескольких секунд.

При помощи измерения электрического сопротивления (импеданса), использования констант, а также индивидуальных данных (возраст, рост, пол и уровень активности), можно определить содержание жира и другие параметры организма человека. Мышечная ткань и вода характеризуются хорошей электрической проводимостью и поэтому имеют более низкое сопротивление.

Костная и жировая ткани, характеризуются низкой проводимостью т.к. жировые клетки и кости плохо проводят ток из-за их высокого сопротивления.

Обратите внимание - данные, полученные от весов, являются приблизительными, а не фактическими медицинскими данными тела. Только медицинский специалист в состоянии точно определить содержание жира, воды, мышечную и костную массу при помощи медицинских процедур, например компьютерной томографии.

### **Общие советы**

Если возможно, всегда взвешивайтесь в одно время дня (предпочтительно утром), после использования туалета, на пустой желудок и не одеваясь, чтобы достигнуть максимально точных результатов.

- *Важно при взвешивании:* Содержание жира измеряется при взвешивании босиком и при немного увлажненных стопах (не используйте лосьон для ног). Очень сухие или мозолистые ноги могут привести к неточным результатам из-за сильно уменьшенной проводимости.
- Стойте вертикально во время процесса измерения.
- Утром подождите 15 мин. После пробуждения для ровного распределения воды в теле.
- Важно обратить внимание, что стоит учитывать только долгосрочную тенденцию. Как правило, краткосрочные колебания веса в период нескольких дней происходят из-за потери жидкости. Однако вода в организме очень важна для Вашего здоровья.

## **Ограничения**

Отклонения и неправдоподобные данные при измерениях содержания жира и других показателей могут происходить у:

- детей в возрасте до 10 лет,
- беременных женщин,
- больных лихорадкой, проходящих лечение от диализа, с симптомами отека или остеопорозом,
- людей, принимающих лекарства для сердечно-сосудистой системы,
- людей, принимающих сосудорасширяющие препараты,
- людей со значительным анатомическим расхождением длинны ног относительно общего роста (очень длинные или очень короткие ноги)

## **УСТАНОВКА**

Перед использованием весов введите Ваши данные. При покупке в пределах Европы задана единица измерения "kg." При покупке в США и Канаде - "lb." Вы можете поменять единицу измерения веса, как и другие единицы, в приложении.

## **Данные пользователя**

Для измерения содержания жира и других параметров Вы должны сохранить свои личные пользовательские данные.

Весы могут сохранять данные 8-ми пользователей, что позволяет и другим членам семьи пользоваться ими.

## **Уровень активности**

Средне и долгосрочное наблюдение крайне важно, при выборе различных уровней активности.

Уровень физической активности

1 **Неактивный:** Вы сидите или лежите в течении досуга или работы.

Часто это группа включают пожилых людей или людей с физической нетрудоспособностью.

2 **Малоактивный:** Вы немного активны во время досуга и на работе, тем не менее, проводя большую часть дня сидя. Часто включает: офисных работников, студентов и так далее.

3 **Средне активный:** Вы умеренно активны и регулярно совершаете упражнения. Так же включает людей, регулярно тренирующихся, несмотря на наличие сидячей работы

4 **Достаточно активный:** Вы постоянно в движении в свободное время или находитесь на ногах на рабочем месте. Часто включает: сотрудников сферы услуг, торговых представителей и так далее.

5 **Очень активный:** Ваш досуг и работа связаны с физически требовательной деятельностью. Часто включает: рабочие-строители, фермеры, профессиональные спортсмены и так далее.

Содержание жира и другие параметры могут быть определены только после того, как все параметры были введены в приложение Libra.

## ИЗМЕРЕНИЕ

Расположите весы на ровном и твердом покрытии, как было описано выше.

### **Измерение только веса**

Встаньте на весы.

Дисплей отображает "0.0." Сейчас весы готовы измерить Ваш вес. Стоя на весах распределите вес равномерно на обе ноги. Весы начнут измерение сразу же.

**Примечание:** Не должно быть контакта тела с другими предметами. В противном случае измерение может быть выполнено с погрешностью.

### **Отображаются следующие параметры:**

1. Вес в kg/lb/st в зависимости от выбранных величин
2. Содержание жира в %
3. Содержание воды в %
4. Мышечная масса в %
5. Костная масса в kg/lb/st в зависимости от выбранных величин
6. Базальный метаболизм в kcal (BMR)
7. Активный метаболизм в kcal (AMR)

### **Выключение весов**

Весы выключаются автоматически приблизительно через 8 секунд.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

### **Содержание жира**

Показанные в таблице показатели содержания жира в % являются рекомендациями (для дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом!).

#### **Мужчины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>	<b>Очень высокое</b>
10-29	<11	11-24	25-35	>35
30-59	<13	13-25	26-35	>35
60-69	<12	12-25	26-35	>35
>70	<12	12-29	30-35	>35

#### **Женщины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>	<b>Очень высокое</b>
10-29	<23	23-34	35-45	>45
30-59	<23	23-34	35-45	>45
60-69	<23	23-34	35-45	>45
>70	<23	23-37	38-45	>45

Самые низкие значения часто наблюдаются у спортсменов. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физических данных, могут быть достигнуты даже более низкие значения. Однако обратите внимание на то, что чрезвычайно низкие значения могут представлять опасность для здоровья.

## **Содержание воды**

Пропорция воды в теле обычно находится в пределах следующих диапазонов (в %):

### **Мужчины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>
10-29	<55	55-75	>75
30-49	<50	50-70	>70
>50	<48	48-68	>68

### **Женщины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>
10-29	<52	52-72	>72
30-49	<40	40-60	>60
>50	<45	45-65	>65

Жир содержит относительно мало воды. Поэтому, содержание воды в теле у людей с высоким содержанием жира может быть ниже этих рекомендаций. Однако у выносливых спортсменов, эти показатели могут быть превышены из-за низкого содержания жира и высокой мышечной массы.

Проконсультируйтесь с врачом при необходимости. В целом нужно стремиться к высокому содержанию воды в теле.

### **Мышечная масса**

Мышечная масса обычно находится в пределах следующих диапазонов (в %):

#### **Мужчины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>
10-29	<40	40-50 %	>50
30-59	<33	33-45 %	>45
60-69	<32	32-40 %	>40
>70	<30	30-35 %	>35

#### **Женщины**

<b>Возраст</b>	<b>Низкое</b>	<b>Нормальное</b>	<b>Высокое</b>
10-29	<35	35-45 %	>45
30-59	<28	28-40 %	>40
60-69	<23	23-35 %	>35
>70	<23	23-30 %	>30

### **Костная масса**

Наши кости подвержены природной генерации, деградации и естественным процессам старения. В течении детства масса кости быстро увеличивается и достигает своего пика между возрастом 30 и 40 лет. С увеличением возраста костная масса немного уменьшается. Здоровая диета (особенно кальций и витамин D) и регулярные упражнения помогают бороться с деградацией. Нарращивая мышцы, Вы можете дополнительно укрепить кости. Обратите внимание, что эти данные не показывают содержание кальция в костях, но определяют вес всех компонентов кости (органическое, неорганическое вещество и вода) На костную массу практически невозможно повлиять, но определенные факторы (вес, рост, возраст, пол) могут вызвать определенные колебания. Нет никаких известных правил и рекомендаций.

**Внимание:**

Не путайте костную массу и плотность. Плотность кости может быть определена только при помощи медицинской экспертизы (например, компьютерная томография, ультразвук). Поэтому невозможно сделать выводы о твердости кости и изменениях (например, остеопороз) при помощи этих весов.

**BMR**

Уровень базального метаболизма (BMR) показывает энергию, израсходованную телом при полном отдыхе, чтобы поддержать его основные жизненные функции (например, лежачь 24 часа в постели). Эта величина в большей степени зависит от веса, роста и возраста. В данных весах она отображается в kcal/day (килокалории в день) и базируется на общепризнанной формуле Харриса-Бенедикта.

Это количество энергии соответствует основным энергетическим потребностям Вашего организма и должно обеспечиваться пищей. Получение недостаточного количества энергии на протяжении длительного времени может быть вредно для здоровья.

**AMR**

Уровень активного метаболизма (AMR) показывает энергию, израсходованную телом за активный день. Потребление энергии повышается с увеличением физической активности и определяется Runtastic LIBRA согласно уровню активности (1-5), установленному Вами. Для поддержания Вашего текущего веса энергия, потраченная организмом, должна компенсироваться пищей и жидкостью. Если большее количество энергии будет потрачено, чем получено за длительный период времени, то результатом потеря веса будет. С другой стороны, если большее количество энергии получено, чем израсходовано в день (AMR) за длительный период времени, то это приводит к увеличению веса.

**Время как фактор, влияющий на результаты**

Обратите внимание, что только долгосрочная тенденция значительна. Обычно, краткосрочные колебания веса в течение нескольких дней могут быть объяснены потерей жидкости. Интерпретация результатов зависит от полных изменений веса и изменений относительно процента содержания жира, содержания воды и мышечной массы, а также на периоде времени, в который происходят эти изменения. Быстрые изменения (в течение нескольких дней) нужно отличать от среднесрочных

(в течение недель) и долгосрочных (месяцы). В основном краткосрочные колебания веса происходят из-за изменения содержания воды, в то время как среднесрочные и долгосрочные колебания могут произойти из-за изменений относительной массы мышц и содержания жира.

- Если Ваш вес уменьшился в течение короткого времени, но содержание жира увеличилось или осталось неизменным, вы просто потеряли воду - например, после тренировки, сауны или диеты, стремящейся только к быстрой потере веса.
- Если Ваш вес увеличивается в среднесрочной перспективе, и содержание жира уменьшается или остается постоянной, Вы, вероятно, увеличили мышечную массу.
- Если Ваш вес и содержание жира уменьшаются одновременно, а мышечная масса остается постоянной или увеличивается, Ваша диета работает.
- В идеале, Вы должны совмещать диету с физической активностью, фитнесом или силовой нагрузкой. Это позволит Вам увеличивать мышечную массу в среднесрочной перспективе.
- Жир, воду и массу мышц нельзя суммировать (мышечная ткань также содержит компоненты воды).

### ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Ваши весы оборудованы индикатором низкого заряда батареи. При низком заряде батарей на дисплее появляется значок, "Lo" и весы выключаются автоматически. Требуется замена батареек (3 x 1.5 V AAA).

#### **Примечание:**

- Меняйте батарейки на новые такого же типа.
- Не используйте аккумуляторы.
- Используйте батарейки без тяжелых металлов.

### ЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Устройство необходимо время от времени чистить. Используйте влажную ткань, так же можно применить немного моющего средства при необходимости.



#### **Внимание**

- Не используйте агрессивные растворители и чистящие вещества!
- Не погружайте устройство в воду!
- Не мойте устройство в посудомоечной машине!



## **КАК ПОСТУПИТЬ В СЛУЧАЕ ПРОБЛЕМ?**

**Максимальный разрешимый вес в 180 кг. был превышен.**

Взвешивайте строго до 180 кг.

**Содержание жира выходит за диапазон измерений (меньше 5% или больше 50%).**

Повторите измерение с босыми ногами или слегка смочите стопы.

**Заканчивается заряд батареек.**

Замените батарейки в весах.

**Весы отображают ложное значение 0.**

Дождитесь выключения весов. Активируйте весы корректно, дождитесь отображения "0.0" и повторите измерение.

**Проблемы соединения**

Если ваш смартфон не соединяется с весами Runtastic LIBRA более 3 минут, выньте батарейки на небольшое время. После повторной установки батареек соединение должно наладиться.

## **ГАРАНТИЯ**

Мы предоставляем гарантию 24 месяцев для этого продукта. Гарантийный срок отсчитывается со дня покупки (по кассовому чеку). Во время этого периода Вы получите бесплатно новый или отремонтированный продукт. Гарантия не распространяется на батарейки, а так же на случаи ненадлежащего использования и удары.

В случае претензий:

**a)** Обратитесь в магазин, где была совершена покупка или

**b)** Напишите нам: [service@runtastic.com](mailto:service@runtastic.com)



[Runtastic.com](https://www.runtastic.com)