

**CEN TEK®**

# СТ-2425

УМНЫЕ НАПОЛЬНЫЕ ВЕСЫ  
ЕДЕНГЕ ҚОЙЫЛАТЫН АҚЫЛДЫ ТАРАЗЫ  
ՀԱՏԱԿԻ ԽԵԼԱՑԻ ԿՇԵՌՔ  
SMART PERSONAL SCALE  
АКЫЛДУУ ПОЛ ТАРАЗА

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИЛОЖЕНИЯ  
ҚОЛДАНБАНЫ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ  
ԾՐԱԳՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ  
APPLICATION USAGE GUIDE  
КОЛДОНМОНУ КОЛДОНУУ БОЮНЧА КОЛДОНМО





## СОДЕРЖАНИЕ / МАЗМҰНЫ / ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / CONTENT / МАЗМУНУ

### РУССКИЙ

1. РЕГИСТРАЦИЯ И ВХОД	3
2. ПРИВЯЗКА УМНЫХ ВЕСОВ	4
3. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ	5
4. НАСТРОЙКА ПРИЛОЖЕНИЯ	10

### ENGLISH

1. REGISTRATION AND LOGIN	36
2. BODY FAT SCALE BINDING	36
3. BASIC OPERATIONS	38
4. APPLICATION SETTING	43

### ҚАЗАҚ

1. ТІРКЕУ ЖӘНЕ КІРУ	14
2. АҚЫЛДЫ ТАРАЗЫНЫ БАЙЛАНЫСТЫРУ	15
3. НЕГІЗГІ ФУНКЦИЯЛАРЫ	16
4. ҚОСЫМШАНЫ БАПТАУ	21

### КЫРГЫЗЧА

1. КАТТОО ЖАНА КИРҮҮ	47
2. АКЫЛДУУ ТАРАЗАНЫ БАЙЛОО	48
3. НЕГИЗГИ ФУНКЦИЯЛАР	49
4. БӨЛҮМ КОЛДОНМОНУ ОРНОТУУ	54

### ՀԱՅԵՐԵՆ

1. ԳՐԱՆՑՈՒՄ և ՄՈՒՏՔ	25
2. ԽԵՆԼԱՑԻ ԿՇԵՌՔԻ ԿՑՈՒՄԸ (ՄԻԱՑՈՒՄԸ)	26
3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՌՈՒԹՅՆԵՐԸ	27
4. ՀԱԿԵԼԿԱԾԻ ԿԱՐԳԱԿՈՐՈՒՄ	32

## 1. РЕГИСТРАЦИЯ И ВХОД

Откройте приложение. Появится экран входа (рис. 1).

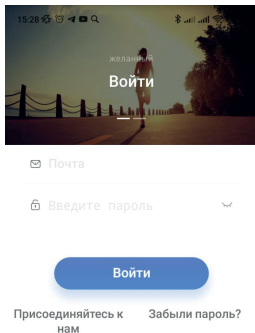


Рис. 1. Экран входа

Новым пользователям необходимо выполнить регистрацию. Слегка проведите пальцем по экрану справа налево или нажмите кнопку «Присоединяйтесь к нам» под кнопкой «Войти», при этом отобразится окно регистрации (рис. 2).

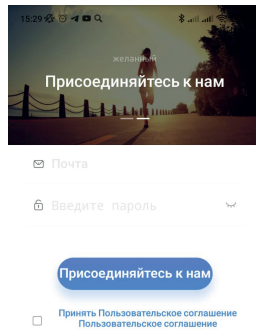
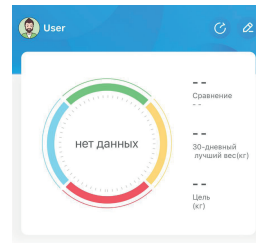


Рис. 2. Окно регистрации

Для регистрации введите адрес электронной почты и пароль, после чего нажмите кнопку «Присоединяйтесь к нам». После этого необходимо настроить ваш личный профиль, включая ник, возраст, пол, рост и т. д. для завершения регистрации. Настройка личного профиля имеет важное значение, так как введенные данные будут использоваться приложением для анализа и оценки состояния здоровья пользователя.

По окончании регистрации сдвиньте экран слева направо для перехода в экран входа (рис. 1). Введите адрес электронной почты

и пароль, введенные при регистрации, и нажмите кнопку «Войти». Появится экран, изображенный на рис. 3.



Нажмите Измерить, чтобы начать



Рис. 3. Главный экран (пример)

После первого запуска, в отсутствие измерений, никакие данные на экране отображаться не будут.

## 2. ПРИВЯЗКА УМНЫХ ВЕСОВ

Для начала работы необходимо привязать весы к приложению. Нажмите кнопку «Устройство» в правом нижнем углу, отобразится экран привязки устройств (рис. 4).

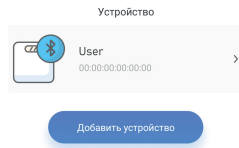


Рис. 4. Экран привязки устройств

Нажмите кнопку «Добавить устройство», приложение автоматически сообщит, что в вашем телефоне отключен Bluetooth. Если Bluetooth включен, система предложит ввести имя умных весов (рис. 5). После ввода имени слегка наступите на весы, на экране должна отобразиться цифра. Убедившись в наличии связи, нажмите кнопку «Привязать» для привязки весов с введенным именем к телефону. Таким образом вы можете привязать несколько умных весов к вашей учетной записи.

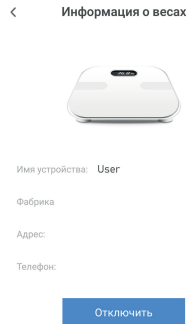


Рис. 5. Окно ввода имени весов

Если вы не уверены, что данные поступают с тех весов, которые вы хотите привязать, нажмите кнопку «Искать снова» для повторного поиска и привязки.

По окончании привязки вы можете приступить к взвешиванию. Всегда становитесь на весы босыми ногами, иначе результаты измерений будут неправильными. После взвешивания отобразится главный экран с данными (рис. 6).

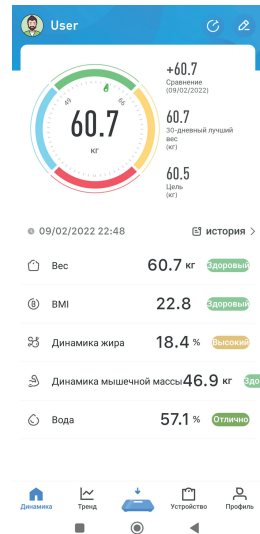


Рис. 6. Пример экрана с результатами измерений

### 3. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

#### 3.1. ВЗВЕШИВАНИЕ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Войдите в главный экран, нажмите иконку с аватаром в левом верхнем углу. Появится список имен членов семьи (рис. 7).

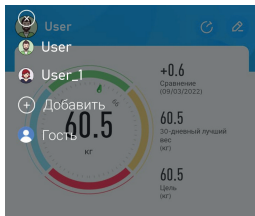


Рис. 7. Список членов семьи для одной учетной записи

Вы можете выбрать члена семьи для просмотра текущих данных измерений или управления ими. Также вы можете нажать кнопку «Добавить» для добавления члена семьи или «Гость» для пробного использования умных весов. Экран настройки профилей членов семьи показан на рис. 8. Настройки персонального профиля включают имя, пол, дату рождения и рост.

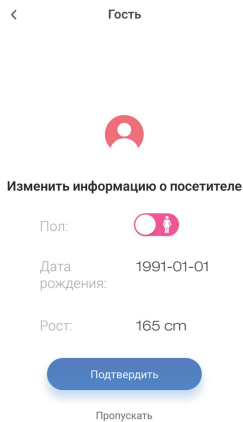


Рис. 8. Экран настройки профиля члена семьи

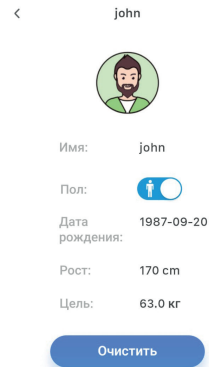


Рис. 9. Экран удаления члена семьи

Вы также можете использовать кнопку «Очистить» для удаления члена семьи или «гостя» из вашей учетной записи. Помните, что при удалении члена семьи или гостя все его данные также удаляются. Экран удаления показан на рис. 9.

### 3.2. ВВОД ДАННЫХ ВРУЧНУЮ

При желании, или если у вас обычные, а не «умные» весы, вы можете вводить результаты взвешивания вручную и использовать приложение только для управления данными. Для этого на главном экране нажмите иконку с карандашом в правом верхнем углу (рис. 10).



Рис. 10. Функция ручного ввода измерений

При нажатии иконки отображается экран ввода данных. Перемещайте шкалу для ввода веса, затем внизу нажмите «Подтвердить» (рис. 11).

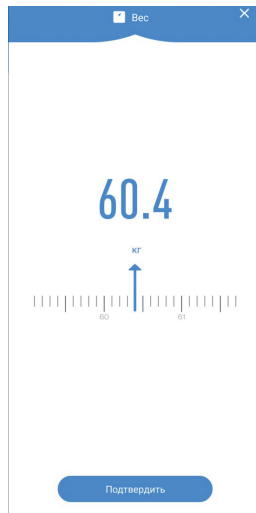


Рис. 11. Экран ручного ввода результатов взвешивания

Помните, что вы вводите только данные веса тела. Другие данные, как то: «Динамика жира», «Динамика мышечной массы», «Вода»,

«Висцеральный жир» и т. п. отображаться не будут. Экран данных будет иметь вид, как показано на рис. 12.



Рис. 12. Отображение только данных веса

### 3.3. ПРОСМОТР ПОДРОБНЫХ ДАННЫХ

Нажмите выбранный параметр на главном экране, например «ВМ» (индекс массы тела), приложение выведет его описание. См. пример на рис. 13.

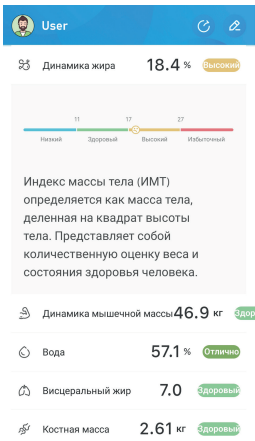


Рис. 13. Описание параметра ИМТ

#### 3.3.1. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ широко используется для определения оптимального соотношения веса и роста человека для его здоровья. На основании ИМТ можно сделать вывод о наличии опасности сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и онкологии. В таблице 1 показаны примерные справочные данные для оценки состояния здоровья по ИМТ.

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (КГ/М <sup>2</sup> )	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Таблица 1. Справочные величины ИМТ

ИМТ обычно используется для определения весовых групп для мужчин и женщин в возрасте от 20 лет и старше. Однако, расчет

жировой массы на основании ИМТ для взрослых профессиональных спортсменов может приводить к завышенным результатам.

В любом случае, ИМТ легко рассчитывается и рекомендован ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения) для определения общего состояния здоровья человека.

#### 3.3.2. ПРОЦЕНТ ЖИРОВОЙ МАССЫ (ПЖМ)

ПЖМ рассчитывается как общая масса жировой ткани деленная на общую массу тела и умноженная на 100. Жировые ткани включают основную и накопленный жир. В данной системе ПЖМ определяется анализом биоэлектрического сопротивления (АБС), хотя имеются и более точные методы, такие как гидростатическое взвешивание, замеры толщины жирового слоя и т.п. Однако, метод АБС все еще популярен как удобный способ отслеживания изменений жировой массы. В таблице 2 показаны справочные величины ПЖМ. Для более точной оценки проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Таблица 2. Справочные величины ПЖМ

### 3.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ (СВО)

Наряду с ПЖМ и ИМТ, процент воды в организме является важным параметром состояния здоровья. Хотя вода является основным компонентом человеческого тела, СВО различно у мужчин, женщин, младенцев и пожилых людей. В любом случае процент воды рекомендуется поддерживать на уровне немного выше 50 процентов.

Мужчины			
Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %
Женщины			
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Таблица 3. Справочные значения СВО

Помните, что данные в таблице СВО являются справочными. Для точного определения и получения персональных рекомендаций проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### 3.4. ПРОСМОТР ИСТОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ

Нажмите кнопку «История» на главном экране (рис. 14), приложение отобразит историю измерений для выбранного члена семьи (рис. 15).

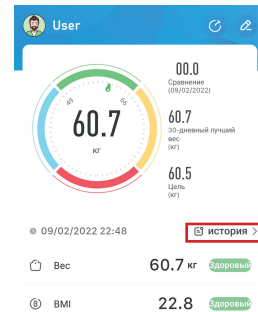


Рис. 14. Вывод истории измерений

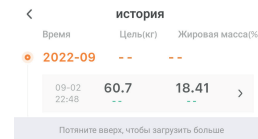


Рис. 15. Экран истории измерений

Нажмите на одну из записей, приложение отобразит подробные данные (рис. 16).



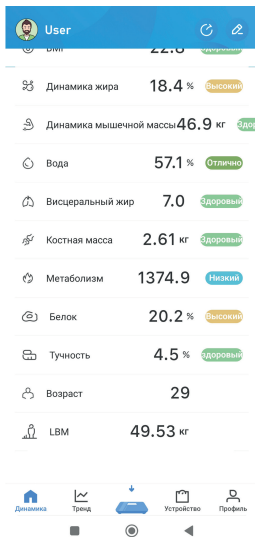


Рис. 16. Развернутые данные записи

Экран на рис. 15 позволяет прокручивать список для просмотра истории измерений. Пользователь также может удалить любую из

записей. В устройствах на Android запись удаляется длительным нажатием; в устройствах на IOS сдвиньте запись влево и нажмите иконку с корзиной (рис. 17).

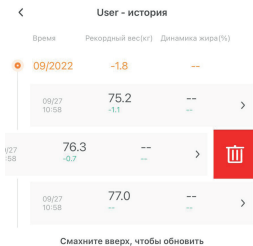


Рис. 17. Удаление записи в устройствах на IOS

### 3.5. ПРОСМОТР ДИНАМИКИ ИЗМЕРЕНИЙ

Нажмите кнопку «Тренд» в левом нижнем углу главного экрана (рис. 18), приложение отобразит график динамики изменений выбранного параметра, такого как вес, ИМТ, «жировая масса», «мышечная масса», «костная масса», «обмен веществ». Выберите параметр для выбора и отображения графика (рис. 19).



Рис. 18. Функция просмотра динамики

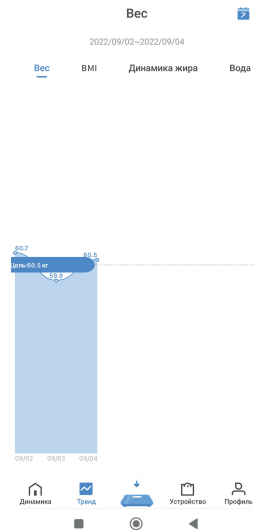
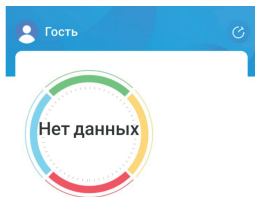


Рис. 19. График динамики измерений

### 3.6. РЕЖИМ «ГОСТЬ»

Войдите в главный экран, нажмите иконку с аватаром в левом углу для добавления профиля. Затем нажмите «Гость» и введите данные гостя, как показано на рис. 20.



Нажмите Измерить, чтобы начать

Рис. 20. Экран «гостевого» режима

Затем нажмите иконку с весами по центру. Приложение отобразит экран редактирования (рис. 21) для настройки профиля «гостя». По окончании ввода гость может встать на весы для взвешивания и других измерений.

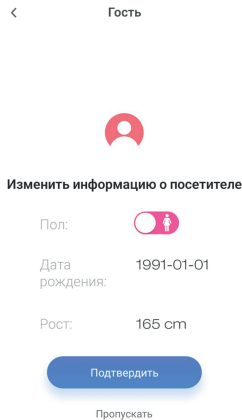


Рис. 21. Экран редактирования профиля «гостя»

В режиме «гостя» сохраняется только последнее измерение, функция «Динамика» недоступна.

### 4. НАСТРОЙКА ПРИЛОЖЕНИЯ

Нажмите иконку «Профиль» в правом нижнем углу главного экрана. Приложение отобразит экран «Профиль» с функциями настройки (рис. 22).

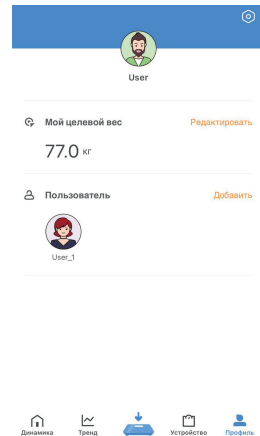


Рис. 22. Экран «Профиль» настройки пользователя

#### 4.1. НАСТРОЙКА ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите на «портрет» в центре главного экрана «Профиль» (рис. 22) для редактирования следующих параметров профиля пользователя:

- Фото
- Имя
- Пол
- Дата рождения
- Рост

Пример заполнения профиля пользователя показан на рис. 23.

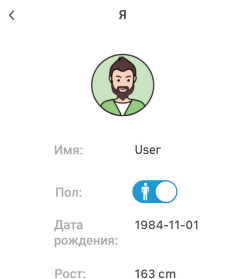


Рис. 23. Экран редактирования профиля пользователя

#### 4.2. НАСТРОЙКА ЦЕЛЕВОГО ВЕСА

Нажмите кнопку «Редактировать» параметра «Мой целевой вес» в экране «Профиль», как показано на рис. 24. Приложение отобразит экран «Цель» (рис. 25) для ввода целевого веса. Пользователь может ввести целевой вес для похудения и использовать приложение для мониторинга веса.

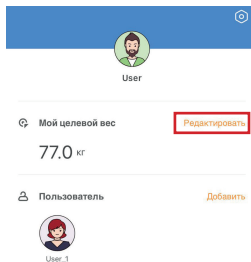


Рис. 24. Экран настройки целевого веса

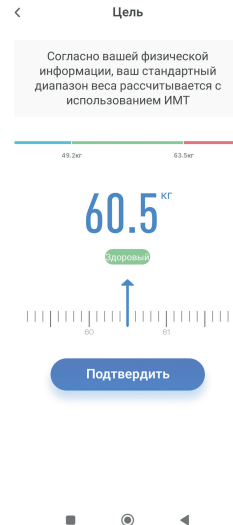


Рис. 25. Ввод целевого веса

### 4.3. НАСТРОЙКА ПРОФИЛЯ ЧЛЕНА СЕМЬИ

Нажмите кнопку «Редактировать» параметра «Пользователь» в экране «Профиль», как показано на рис. 22. Приложение отобразит экран с профилем (аналогично рис. 23) для ввода личной информации на одного члена семьи.

### 4.4. ЭКРАН НАСТРОЕК

Нажмите кнопку «Настройки» на экране «Профиль» (рис. 26). Приложение отобразит экран «Настройки» с различными основными настройками, как показано на рис. 27.



Рис. 26. Кнопка настроек на экране «Профиль»

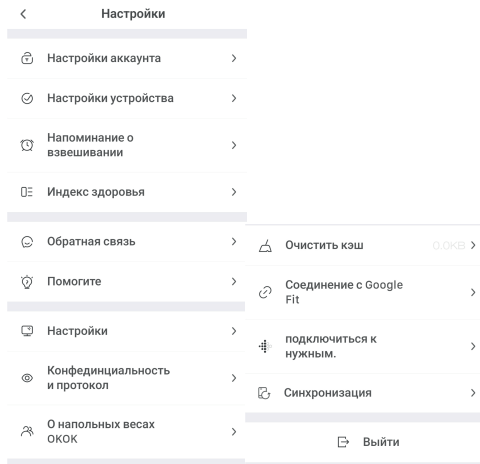


Рис. 27. Экран настроек

#### 4.4.1. НАСТРОЙКИ УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ

Нажмите кнопку «Настройки аккаунта» на экране настроек (рис. 27). Приложение отобразит экран «Аккаунт» для ввода адреса электронной почты и пароля (рис. 28).

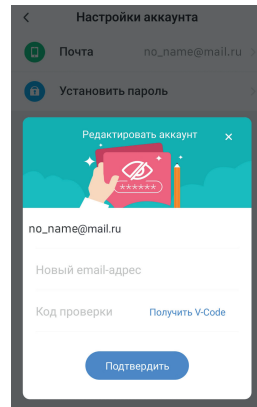


Рис. 28. Экран настройки учетной записи

#### 4.4.2. НАСТРОЙКИ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Нажмите кнопку «Настройки устройства» на экране настроек (рис. 27). Приложение отобразит экран «Настройки устройства» для настройки метрических (кг, см) или британских единиц измерения (фунты, мили), как показано на рис. 29.

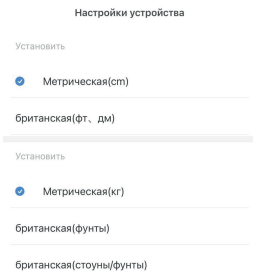


Рис. 29. Экран настройки единиц измерения

#### 4.4.3. НАПОМИНАНИЕ

Нажмите кнопку «Напоминание о взвешивании» на экране настроек (рис. 27). Приложение отобразит экран для установки напоминания о взвешивании (рис. 30).

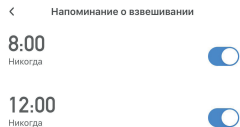


Рис. 30. Экран настройки напоминания о взвешивании

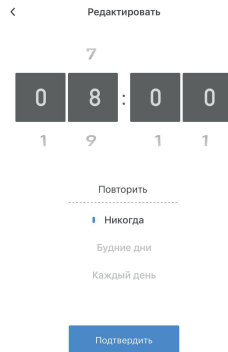


Рис. 31. Экран настройки повтора напоминания

Нажмите на значение времени, как показано на рис. 30. Приложение отобразит экран выбора повтора напоминания (рис. 31). Пользователь может установить напоминание: 1) раз в неделю, 2) раз в день с понедельника по пятницу (рабочие дни), 3) один раз каждый день.

#### 4.4.4. ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Нажмите кнопку «Индекс здоровья» на экране настроек (рис. 27). Приложение отобразит экран, где вы сможете выбрать какой индекс здоровья отображать, а какой скрыть (рис. 32).

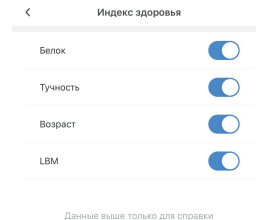
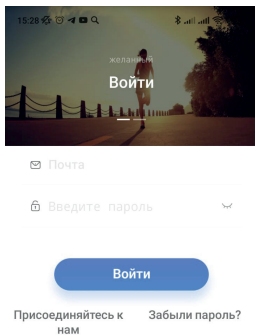


Рис. 32. Экран настройки отображения индексов здоровья

## ҚАЗАҚ

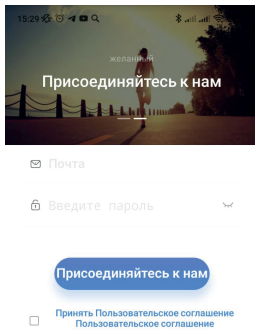
### 1. ТІРКЕУ ЖӘНЕ КІРУ

Қосымшаны ашыңыз. Кіру экраны пайда болады (1-сурет).



1-сурет. Кіру экраны

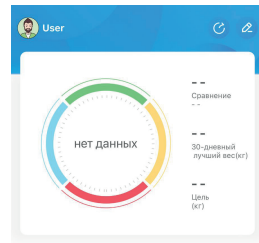
Жаңа пайдаланушы тіркеуден өтуі тиіс. Экранның бетін саусақпен түртіп, оңнан солға қарай сырғытыңыз немесе тіркеу терезесі пайда болуы үшін «Войти» (Кіру) батырмасының астындағы «Присоединяйтесь к нам» (Бізге қосылыңыз) батырмасын басыңыз (2-сурет).



2-сурет. Тіркеу терезесі

Тіркелу үшін электрондық пошта мекенжайы мен құпиясөзді енгізіп, «Присоединяйтесь к нам» (Бізге қосылыңыз) батырмасын басыңыз. Осыдан кейін тіркеуді аяқтау үшін жеке профильді, оның ішінде ник, жасыңызды, жынысыңызды, бойыңызды және т.б. деректерді толтырыңыз. Жеке профильді толтырудың маңызы зор, өйткені қосымшаға енгізілген деректер пайдаланушының денсаулығын талдау және бағалау үшін қолданылатын болады. Тіркеу аяқталғаннан кейін «Войти» (Кіру) экранына өту үшін экранды солдан оңға қарай сырғытыңыз (1-сурет). Тіркелу кезінде енгізілген электрондық пошта мекенжайыңыз бен құпиясөзді

енгізіп, «Войти» (Кіру) батырмасын басыңыз. 3-суретте көрсетілген экран пайда болады.



Нажмите Измерить, чтобы начать

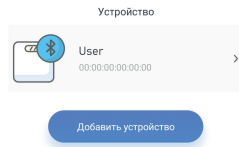


3-сурет. Бас экран (мысал)

Алғашқы іске қосылғаннан кейін өлшемдер болмаған жағдайда, экранда ешқандай деректер көрсетілмейді.

## 2. АҚЫЛДЫ ТАРАЗЫНЫ БАЙЛАНЫСТЫРУ

Жұмысты бастау үшін таразыны қосымшамен байланыстыру керек. Астыңғы оң жақ бұрыштағы «Устройство» (Құрылғы) батырмасын басыңыз, сонда құрылғыны байланыстыру экраны көрсетіледі (4-сурет).



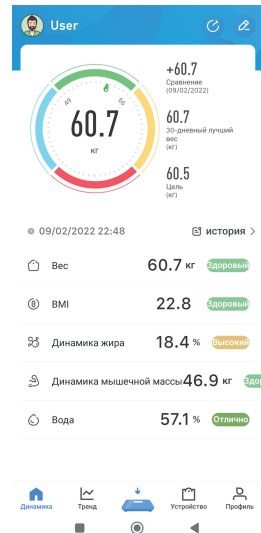
4-сурет. Құрылғыны байланыстыру экраны

«Добавить устройство» (Құрылғыны қосу) батырмасын басыңыз, қосымша телефонда Bluetooth өшіп тұрғанын автоматты түрде хабарлайды. Егер Bluetooth қосулы болса, жүйе ақылды таразының атауын енгізуді ұсынады (5-сурет). Атауды енгізгеннен кейін таразыны сәл басыңыз, экранда сан көрсетілуі тиіс. Байланыстың бар екеніне көз жеткізгеннен кейін аты телефонға енгізілген таразыны байланыстыру үшін «Привязать» (Байланыстыру) батырмасын басыңыз. Осылайша сіз өзіңіздің есептік жазбаңызға бірнеше ақылды таразыны байланыстыра аласыз.



5-сурет. Таразы атауын енгізу терезесі

Егер сіз байланыстырғыңыз келетін деректердің таразыдан түскеніне сенімді болмасаңыз, «Искать снова» (Қайта іздеу) батырмасын басыңыз. Байланыстыру аяқталғаннан кейін өлшеуді бастай аласыз. Әрқашан таразының үстіне жалаң аяқпен тұрыңыз, әйтпесе өлшеу нәтижелері дұрыс болмайды. Өлшегеннен кейін бас экранда деректер көрсетіледі (6-сурет).

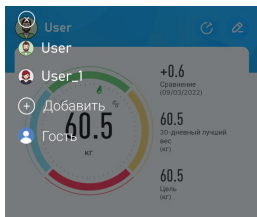


6-сурет. Өлшеу нәтижелері бар экранның мысалы

### 3. НЕГІЗГІ ФУНКЦИЯЛАРЫ

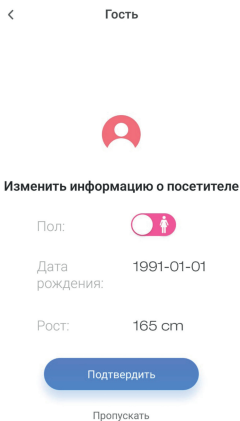
#### 3.1. ОТБАСЫ МҮШЕЛЕРІНІҢ САЛМАҒЫН ӨЛШЕУ

Бас экранға кіріп, үстіңгі сол жақ бұрыштағы аватары бар белгішені басыңыз. Отбасы мүшелері есімдерінің тізімі пайда болады (7-сурет).

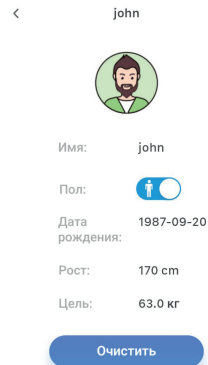


7-сурет. Бір есептік жазбаға арналған отбасы мүшелерінің тізімі

Ағымдағы өлшеу деректерін қарау немесе оларды басқару үшін тізімнен отбасы мүшесін таңдауға болады. Ақылды таразыны сынап көру үшін отбасы мүшесін қосу үшін «Добавить» (Қосу) немесе «Гость» (Қонақ) батырмасын басуға болады. 8-суретте отбасы мүшелері профильдерін толтыру экраны көрсетілген. Дербес профильді толтыру деректеріне адамның аты, жынысы, туған күні және бойы кіреді.



8-сурет. Отбасы мүшесінің профилін баптау экраны



9-сурет. Отбасы мүшесін алып тастау экраны

Есептік жазбаңыздан отбасы мүшесін немесе «қонақты» алып тастау үшін «Очистить» (Тазарту) батырмасын пайдалануға болады. Отбасы мүшесін немесе қонақты алып тастағанда, олардың барлық деректері де жойылатынын ұмытпаңыз. Алып тастау экраны 9-суретте көрсетілген.



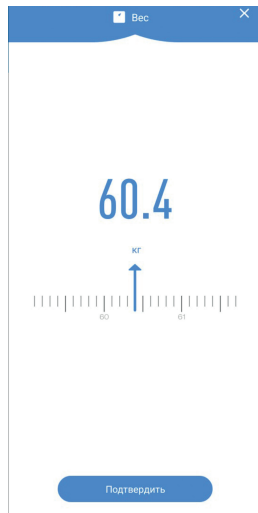
### 3.2. ДЕРЕКТЕРДІ ҚОЛМЕН ЕНГІЗУ

Қаласаңыз немесе сізде «ақылды» таразы емес, жай таразы бар болса, салмақ өлшеу нәтижелерін қолмен енгізіп, қосымшаны тек деректерді басқару үшін ғана қолдана аласыз. Ол үшін бас экранда жоғарғы оң жақ үстіңгі бұрыштағы қарындашы бар белгішені басыңыз (10-сурет).



10-сурет. Өлшеу нәтижелерін қолмен енгізу функциясы

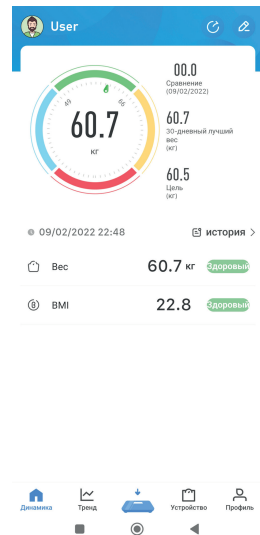
Белгішені басқан кезде деректерді енгізу экраны көрсетіледі. Салмақты енгізу шкаласын жылжытыңыз, содан кейін төменгі жағындағы «Подтвердить» (Растау) батырмасын басыңыз (11-сурет).



11-сурет. Өлшеу нәтижелерін қолмен енгізу экраны

Есіңізде болсын, сіз тек дене салмағының деректерін енгізе аласыз. «Динамика жира» (Май динамикасы), «Динамика мышечной массы» (Бұлшықет массасының динамикасы), «Вода» (Су), «Вис-

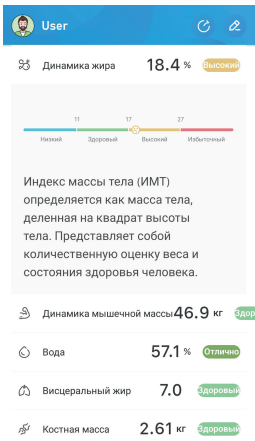
церальный жир» (Іш қуысындағы май) сияқты басқа деректер көрсетілмейді. Деректер экраны 12-суретте көрсетілгендей болады.



12-сурет. Тек салмақ деректерін көрсету

### 3.3. ТОЛЫҚ ДЕРЕКТЕРДІ ҚАРАП ШЫҒУ

Бас экрандағы таңдалған параметрді, мысалы «BMI» (дене массасының индексі) басыңыз, сонда қосымша оның сипаттама-сын көрсетеді. 13-суреттегі мысалды қараңыз.



13-сурет. ДМИ параметрін сипаттау

### 3.3.1. ДЕНЕ МАССАСЫНЫҢ ИНДЕКСІ (ДМИ)

ДМИ адамның денсаулығы үшін салмақ пен бойдың оңтайлы қатынасын анықтау үшін кеңінен қолданылады. ДМИ негізінде жүрек-тамыр аурулары, диабет және онкология аурулары қаупінің бар-жоқтығы туралы қорытынды жасауға болады. 1-кестеде ДМИ бойынша денсаулық жағдайын бағалау үшін қажетті болжамды анықтамалық деректер көрсетілген.

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (КГ/М <sup>2</sup> )	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

1-кесте. ДМИ анықтамалық шамалары

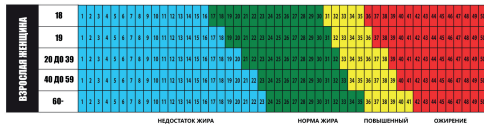
ДМИ әдетте 20 жастан асқан ерлер мен әйелдер үшін салмақ топтарын анықтау үшін қолданылады. Ұсынылған ДМИ әртүрлі ел-

дер үшін әртүрлі болуы мүмкін. 2-кестеде АҚШ Денсаулық сақтау министрлігі ұсынған ДМИ келтірілген. Алайда ересек кәсіпқой спортшыларға арналған ДМИ негізіндегі май массасын есептеу тым жоғары нәтижелерге әкелуі мүмкін.

Қалай болғанда да, ДМИ шамасын ДДҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) адамның жалпы денсаулығын анықтау үшін оңай есептейді және ұсынады.

### 3.3.2. МАЙ МАССАСЫНЫҢ ПАЙЫЗЫ (ММП)

ММП дене салмағының жалпы массасына бөлінген және 100-ге көбейтілген май ұлпасының жалпы массасы ретінде есептеледі. Май ұлпалары негізгі және жинақталған майлардан тұрады. Бұл жүйеде ММП биоэлектрлік кедергіні талдау (БКТ) арқылы анықталады, дегенмен гидростатикалық өлшеу, май қабатының қалыңдығын өлшеу және т.б. осы сияқты басқа да дәлірек әдістер бар. Алайда БКТ әдісі май массасының өзгерістерін қадағалаудың ыңғайлы тәсілі ретінде әлі де танымал. 3-кестеде ММП анықтамалық шамалары көрсетілген. Дәлірек бағалау үшін емдеуші дәрігермен кеңесіңіз.



3-кесте. ММП анықтамалық шамалары

### 3.3.3. АҒЗАДАҒЫ СУ МӨЛШЕРІ (АСМ)

ММП және ДМИ шамаларымен қатар, ағзадағы судың пайызы да денсаулық күйінің маңызды параметрі болып табылады. Су адам денесінің негізгі компоненті болғанымен, ерлер, әйелдер, нәрестелер мен қарт адамдарда АСМ мәні әртүрлі. Қалай болғанда да, судың пайызын 50 пайыздан сәл жоғары деңгейде ұстап отырған жөн.

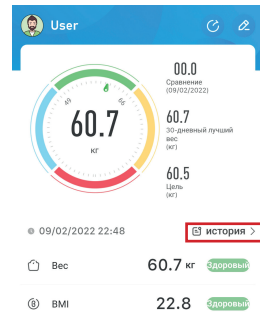
Мужчины			
Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %
Женщины			
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

4-кесте. АСМ анықтамалық мәндері

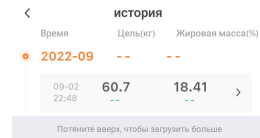
Есіңізде болсын, АСМ кестесіндегі деректер анықтамалық болып табылады. Дербес ұсынымдарды дәлірек анықтау және алу үшін емдеуші дәрігермен кеңесіңіз.

### 3.4. ӨЛШЕУЛЕРДІҢ ТАРИХЫН ҚАРАУ

Бас экрандағы «История» (Тарихы) батырмасын басыңыз (14-сурет), сонда қосымша таңдалған отбасы мүшесінің өлшену тарихын көрсетеді (15-сурет).

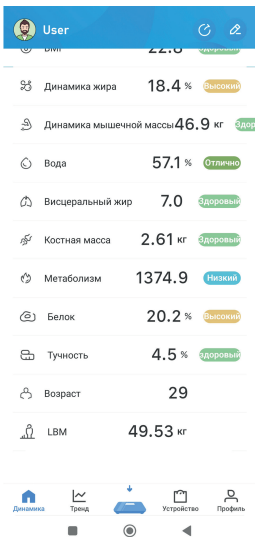


14-сурет. Өлшеулер тарихын шығару



15-сурет. Өлшеулер тарихы экраны

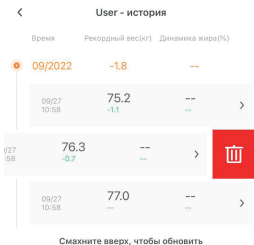
Жазбалардың бірін басқанда қосымша толық деректерді көрсетеді (16-сурет).



16-сурет. Егжей-тегжейлі жазба деректері

15-суреттегі экран өлшеулер тарихын қарау үшін тізімді айналдыруға мүмкіндік береді. Пайдаланушы кез-келген жазба-

ны жоя алады. Android құрылғыларында жазба ұзақ басып тұру арқылы жойылады; IOS құрылғыларында жазбаны солға жылжытып, себеті бар белгішені басыңыз (17-сурет).



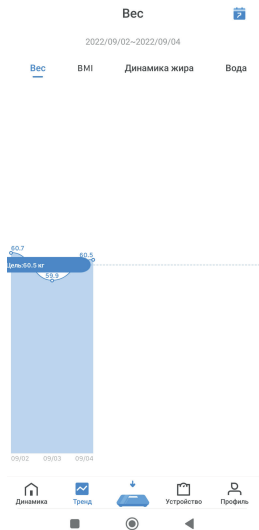
17-сурет. IOS құрылғыларындағы жазбаны жою

### 3.5. ӨЛШЕУ ДИНАМИКАСЫН ҚАРАУ

Бас экранның астыңғы сол жақ бұрышындағы «Тренд» батырмасын басыңыз (18-сурет), қосымша салмақ, ДМИ, «май массасы», «бұлшықет массасы», «сүйек массасы», «зат алмасу» сияқты таңдалған параметрдің өзгеру динамикасының графигін көрсетеді. Выберите параметр для выбора и отображения графика/Графикті таңдау және көрсету үшін параметрді таңдаңыз (19-сурет).



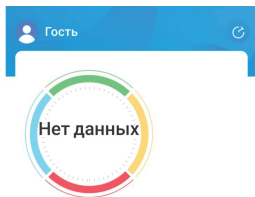
18-сурет. Динамиканы қарау функциясы



19-сурет. Өлшеу динамикасының графигі

### 3.6. «ГОСТЬ/ҚОНАҚ» РЕЖИМИ

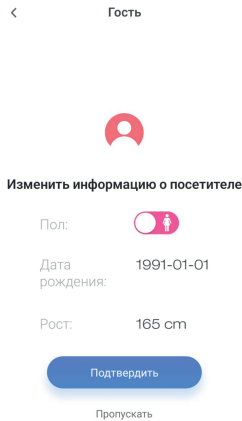
Профильді қосу үшін бас экранға кіріп, сол жақ бұрыштағы аватары бар белгішені басыңыз. Содан кейін «Гость» (Қонақ) батырмасын басып, 20-суретте көрсетілгендей қонақ деректерін енгізіңіз.



Нажмите Измерить, чтобы начать

20-сурет. «Қонақ» режимінің экраны

Содан кейін ортасында таразысы бар белгішені басыңыз. «Қонақ» профилін баптау үшін қосымшада редакциялау экраны көрсетіледі (21-сурет). Деректер енгізілгеннен кейін қонақ салмағын өлшеу және т.б. өлшену үшін таразының үстіне шығады.

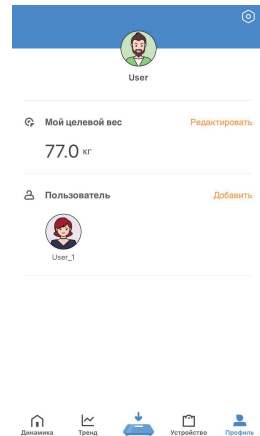


21-сурет. «Қонақ» профилін редакциялау экраны

«Қонақ» режимінде тек соңғы өлшем сақталады, «Динамика» функциясына қол жеткізілмейді.

### 4. ҚОСЫМШАНЫ БАПТАУ

Бас экранның астыңғы оң жақ бұрышындағы «Профиль» белгішесін басыңыз. Қосымша баптау функциялары бар «Профиль» экранын көрсетеді (25-сурет).



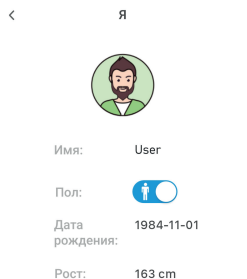
22-сурет. Пайдаланушы деректерін толтыру «профилі»

#### 4.1. ПАЙДАЛАНУШЫНЫҢ ПРОФИЛІН ТОЛТЫРУ

Пайдаланушы профилінің келесі параметрлерін редакциялау үшін «Профиль» бас экранының ортасындағы «портретті» басыңыз (22-сурет):

- Фото
- Аты
- Жынысы
- Туған күні
- Бой

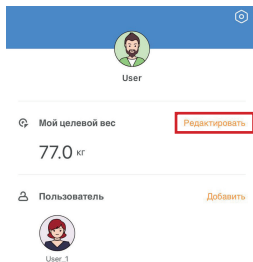
Пайдаланушы профилін толтыру мысалы 23-суретте көрсетілген.



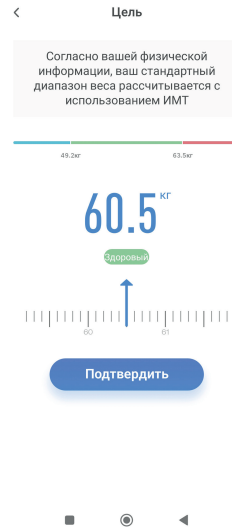
23-сурет. Пайдаланушы профилін редакциялау экраны

#### 4.2. КӨЗДЕЛГЕН САЛМАҚТЫ БЕЛГІЛЕУ

24-суретте көрсетілгендей, «Профиль» экранындағы «Мой целевой вес» (Көзделген салмақ) параметрінің «Редактировать» (Редакциялау) батырмасын басыңыз. Көзделген салмақты енгізу үшін қосымшада «Цель» (Мақсат) экраны көрсетіледі (25-сурет). Пайдаланушы жүдеу үшін көзделген салмақты енгізіп, қосымшаны салмаққа мониторинг жүргізу құралы ретінде пайдалана алады.



24-сурет. Көзделген салмақты белгілеу экраны



25-сурет. Көзделген мақсатты енгізу

#### 4.3. ОТБАСЫ МҮШЕСІНІҢ ПРОФИЛІН ТОЛТЫРУ

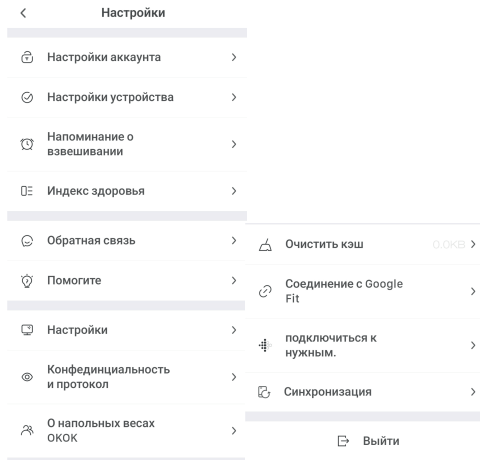
22-суретте көрсетілгендей «Профиль» экранындағы «Пользователь» (Пайдаланушы) параметрінің «Редактировать» (Редактировать) батырмасын басыңыз. Отбасының бір мүшесі туралы жеке ақпаратты енгізу үшін қосымша профилі бар экранды көрсетеді (23-суреттегідей сияқты).

#### 4.4. БАПТАУ ЭКРАНЫ

«Профиль» экранындағы «Настройки» (Баптаулар) батырмасын басыңыз (26-сурет). Қосымша 27-суретте көрсетілгендей әртүрлі негізгі баптаулары бар «Параметры» (Параметрлер) экранын көрсетеді.



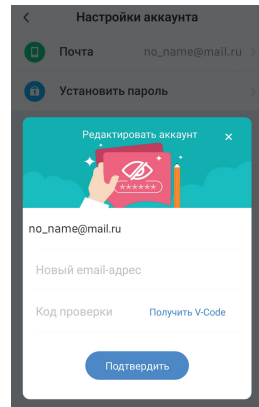
26-сурет. Профиль экранындағы баптаулар батырмасы



27-сурет. Баптаулар экраны

##### 4.4.1. ЕСЕПТІК ЖАЗБАНЫҢ БАПТАЛУЫ

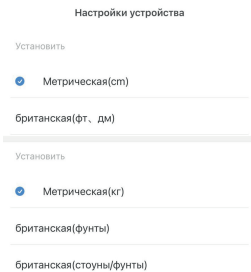
Баптаулар экранындағы «Настройки аккаунта» (Аққантты баптау) батырмасын басыңыз (27-сурет). Қосымша электрондық пошта мекенжайы мен құпиясөзді енгізу үшін «Настройки аккаунта» (Аққантты баптау) экранын көрсетеді (28-сурет).



28-сурет. Есептік жазбаны баптау экраны

##### 4.4.2. ӨЛШЕМ БІРЛІКТЕРІН БАПТАУ

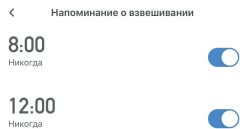
Баптаулар экранындағы «Настройки устройства» (Құрылғыны баптау) батырмасын басыңыз (27-сурет). Қосымшада 29-суретте көрсетілгендей метрикалық (кг, см) немесе британиялық өлшем бірліктерін (фунт, миль) баптау үшін «Настройки устройства» (Құрылғыны баптау) экранын көрсетіледі.



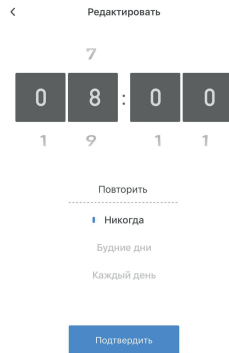
29-сурет. Өлшем бірліктерін баптау экраны

#### 4.4.3. ЕСКЕ САЛУ

Баптаулар экранындағы «Напоминание о взвешивании» (Өлшену туралы еске салу) батырмасын басыңыз (27-сурет). Қосымша өлшенуді еске салуды толтыруға арналған экранды көрсетеді (30-сурет).



30-сурет. Өлшену туралы еске салуды баптау экраны



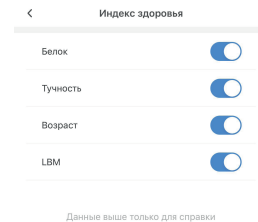
31-сурет. Қайта еске салуды баптау экраны

30-суретте көрсетілгендей уақыт мәнін басыңыз. Қосымша қайта еске салуды қайталауды таңдау экранын көрсетеді (31-сурет). Пайдаланушы еске салуды 1) аптасына бір рет, 2) дүйсенбіден жұмаға дейін күніне бір рет (жұмыс күндері), 3) күн сайын бір рет орната алады.

#### 4.4.4. ДЕНСАУЛЫҚ ИНДЕКСІ

Баптаулар экранындағы «Индекс здоровья» (Денсаулық индексі) батырмасын басыңыз (27-сурет). Қосымшада пайда болған экран-

да сіз қай денсаулық индексіні көрсету, ал қайсысын жасыру керектігін таңдай аласыз (32-сурет).



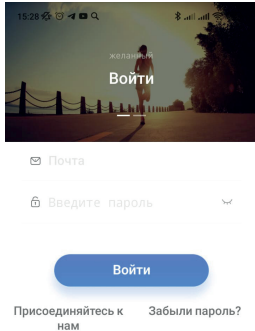
32-сурет. Денсаулық индекстерін көрсетуді баптау экраны



# ՀԱՅԵՐԵՆ

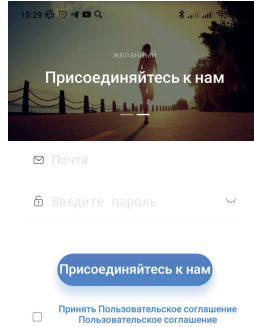
## 1. ԳՐԱՆՅՈՒՄ և ՄՈՒՏՔ

Բացեք հավելվածը: Կհայտնվի մուտքի էկրանը (նկ. 1):



Նկ. 1: Մուտքի էկրան

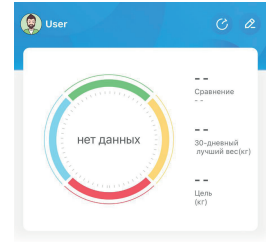
Նոր օգտատերերին անհրաժեշտ է գրանցվել: Մատը թեթև սահեցրեք էկրանի վրայով աջից դեպի ձախ, կամ սեղմեք «Войти» («Մուտք») կոճակի տակ գտնվող «Присоединяйтесь к нам» («Միացեք մեզ») կոճակը, այդպիսով երևան կգա գրանցման պատուհանը (նկ. 2):



Նկ. 2: Գրանցման պատուհան

Գրանցվելու համար մուտքագրեք Ձեր էլեկտրոնային փոստի հասցեն և գաղտնաբառը, այնուհետև սեղմեք «Присоединяйтесь к нам» («Միացեք մեզ») կոճակը: Դրանից հետո գրանցումն ավարտելու համար անհրաժեշտ է ստեղծել ձեր անձնական էջը (պրոֆիլը)՝ ներառյալ կեղծանունը, տարիքը, սեռը, հասակը և այլն: Անձնական պրոֆիլի կարգավորումն ունի կարևոր նշանակություն, քանի որ մուտքագրված տվյալները կօգտագործվեն հավելվածի կողմից՝ վերլուծելու և գնահատելու օգտատիրոջ առողջական վիճակը: Գրանցումն ավարտելուց հետո էկրանը սահեցրեք

ձախից աջ՝ մուտքի էկրան անցնելու համար (նկ. 1): Մուտքագրեք գրանցման ժամանակ մուտքագրված էլեկտրոնային փոստի հասցեն և գաղտնաբառը և սեղմեք «Войти» («Մուտք») կոճակը: Կհայտնվի Նկ. 3-ում ցուցադրված պատկերով էկրան:



Нажмите Измерить, чтобы начать

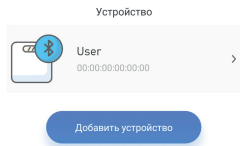


Նկ. 3: Գլխավոր էկրան (օրինակ)

Առաջին մեկնարկից հետո, չափումների բացակայության դեպքում, Էկրանին ոչ մի տվյալ չի ցուցադրվի:

## 2. ԽԵՆԼԱՅԻ ԿՇԵՌՔԻ ԿՑՈՒՄԸ (ՄԻԱՑՈՒՄԸ)

Աշխատանքը սկսելու համար հարկավոր է կշեռքը կցել հավելվածին: Ներքևի աջ անկյունում սեղմեք «Устройство» («Սարք») կոճակը, կցուցադրվի սարքերը կցող Էկրանը (Նկ. 4):



Նկ. 4: Սարքերի կցման Էկրան

Սեղմեք «Добавить устройство» («Ավելացնել սարք») կոճակը, հավելվածն ավտոմատ կերպով կհաղորդի, որ ձեր հեռախոսում Bluetooth-ն անջատված է: Եթե Bluetooth-ը միացված է, համակարգը ձեզ կառաջարկի մուտքագրել խելացի կշեռքի անունը (Նկ. 5): Անունը մուտքագրելուց հետո թեթև կանգնեք (հենվեք) կշեռքին, Էկրանին պետք է թիվ հայտնվի: Համոզվելով, որ կապը հաստատված է՝ սեղմեք «Привязать» («կցում») կոճակը՝ մուտքագրված անվանումով կշեռքը

հեռախոսին կցելու համար: Այս կերպ Դուք կարող եք մի քանի խելացի կշեռքներ կցել ձեր օգտահաշվին:

## Информация о весах



Имя устройства: User

Фабрика

Адрес:

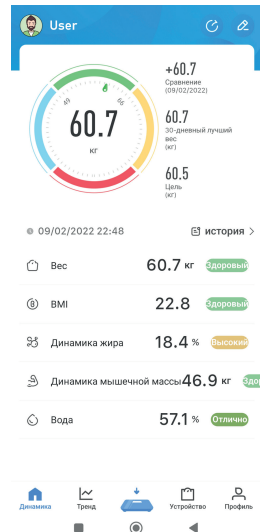
Телефон:

Отключить

Նկ. 5: Կշեռքի անվանման մուտքի Էկրան

Եթե դուք վստահ չեք, որ տվյալները զալիս են այն կշեռքից, որը ցանկանում եք կցել, սեղմեք «Искать снова» («Կրկին որոնել») կոճակը՝ նորից որոնելու և կցելու համար:

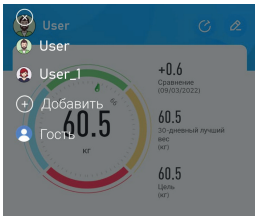
Կցելուց հետո կարող եք սկսել կշռվել: Միշտ կանգնեք կշեռքի վրա բոքիկ ոտքերով, հակառակ դեպքում չափումների արդյունքները ճիշտ չեն լինի: Կշռվելուց հետո կցուցադրվի տվյալների հիմնական Էկրանը (Նկ. 6):



Նկ. 6: Էկրանի օրինակ՝ չափման արդյունքներով

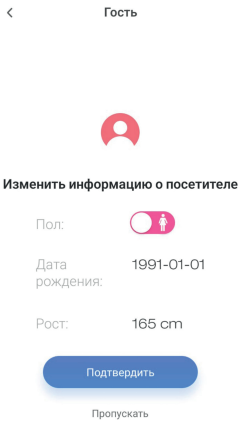
### 3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ 3.1 ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՆՂԱՄՆԵՐԻ ԿՇՈՒՄԸ

Մտեք գլխավոր էկրան, վերին ծախ անկյունում սեղմեք ավատարով պատկերակին (նկ. 7):

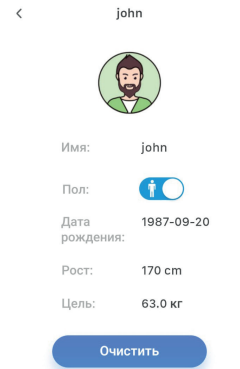


Նկ. 7: Ընտանիքի անդամների ցուցակ մեկ օգտահաշվի համար

Դուք կարող եք ընտրել ընտանիքի անդամին ընթացիկ չափումների տվյալները դիտելու կամ կառավարելու համար: Կարող եք նաև սեղմել «Добавить» («Ավելացնել») կոճակը՝ ընտանիքի անդամին ավելացնելու համար, կամ «Гость» («Հյուր») խելացի կշեռքը փորձնական օգտագործելու համար: Ընտանիքի անդամների պրոֆիլների կարգավորման էկրանը ներկայացված է նկ. 8-ում: Անձնական պրոֆիլի կարգավորումները ներառում են անունը, սեռը, ծննդյան ամսաթիվը և հասակը:



Նկ. 8: Ընտանիքի անդամի պրոֆիլի տեղադրման էկրան:



Նկ. 9: Ընտանիքի անդամի հեռացման էկրան

Կարող եք նաև օգտագործել «Очистить» («Մաքրել») կոճակը՝ ձեր օգտահաշվից ընտանիքի անդամին կամ «հյուրին» հեռացնելու համար: Հիշեք, որ երբ դուք ջնջում եք ընտանիքի անդամին կամ հյուրին, նրանց բոլոր տվյալները նույնպես ջնջվում են: Հեռացման էկրանը ներկայացված է նկ. 9-ում:

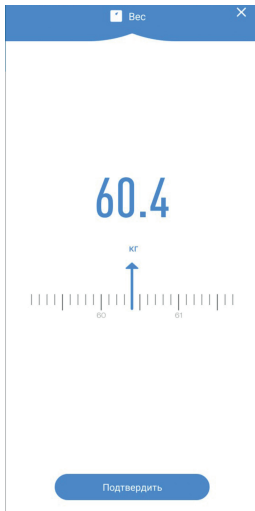
### 3.2. ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՁԵՌՔՈՎ ՄՈՒՏՔԱԳՐՈՒՄ

Ցանկության դեպքում, եթե ձեր կշեռքը սովորական է, այլ ոչ թե «խելացի», դուք կարող եք կշռման արդյունքները ձեռքով մուտքագրել և հավելվածն օգտագործել միայն տվյալները կառավարելու համար: Դա անելու համար սեղմեք հիմնական էկրանի վերին աջ անկյունում գտնվող մատիտի պատկերակին (սկ. 10):



Սկ. 10: Չափումների ձեռքով մուտքագրման գործառնայթը

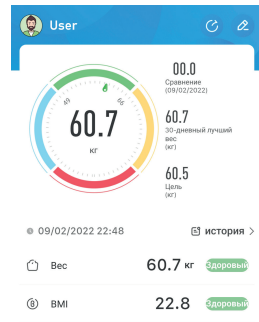
Սեղմելով պատկերակին՝ կցուցադրվի տվյալների մուտքագրման էկրանը: Քաշը մուտքագրելու համար տեղափոխեք սանդղակը, այնուհետև ներքևում սեղմեք «Подтвердить» («Հաստատել») (սկ. 11):



Սկ. 11: Կշռման արդյունքների ձեռքով մուտքագրման էկրան

Հիշեք, որ դուք մուտքագրում եք միայն մարմնի քաշի տվյալները: Այլ տվյալներ, ինչպիսիք են «Динамика

жира» («Ճարպի դինամիկա»), «Динамика мышечной массы» («Մկանային զանգվածի դինամիկա»), «Вода» («ջուր»), «Висцеральный жир» («վիսցերալ ճարպ») և այլն, չեն ցուցադրվի: Տվյալների էկրանը կունենա նկ. 12-ի տեսքը:



Սկ. 12: Միայն քաշի տվյալների ցուցադրում

### 3.3. ՄԱՆՐԱՄԱՆ ՏԿՅԱԼՆԵՐԻ ԴԻՏՈՒՄ

Հիմնական Էկրանին սեղմելը ընտրված պարամետրը, օրինակ՝ «BMI» (մարմնի զանգվածի ինդեքս), հավելվածը կներկայացնի վերջինիս նկարագրությունը: Օրինակը տես նկ. 13-ում:



Նկ. 13: ՄՃԻ պարամետրի նկարագրություն

#### 3.3.1. ՄԱՐՄՆԻ ՉԱՆԳԱԾԻ ԻՆԴԵՔՍ (ՄՉԻ)

ՄՉԻ-ն լայնորեն օգտագործվում է անհատի առողջության համար քաշի և հասակի օպտիմալ հարաբերակցությունը որոշելու համար: Ելնելով ՄՉԻ-ից՝ կարելի է եզրակացնել, որ առկա է սրտանոթային, դիաբետիկ և ուռուցքաբանական հիվանդությունների վտանգ: Աղյուսակ 1-ում ցույց է տրված մոտավոր տեղեկատվական տվյալները՝ ըստ ՄՉԻ-ի առողջության վիճակի գնահատման համար:

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (КГ/М²)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Աղյուսակ 1: ՄՃԻ հղումային մեծություններ

ՄՉԻ-ն սովորաբար օգտագործվում է 20 և ավելի տարեկան տղամարդկանց և կանանց քաշային խմբերը որոշելու համար: Առաջարկվող ՄՉԻ-ն տարբեր երկրների համար կարող է տարբեր լինել: Աղյուսակ 2-ում ներկայացված է ԱՄՆ-ի Առողջապահության Նախարարության կողմից առաջարկված ՄՉԻ-ն: Այնուամենայնիվ, չափահաս պրոֆեսիոնալ մարզիկների համար ՄՉԻ-ի հիման վրա ճարպային զանգվածի հաշվարկը կարող է հանգեցնել ուռնացված արդյունքների:

Ամեն դեպքում, ՄՉԻ-ն հեշտությամբ է հաշվարկվում և առաջարկվում է ԱՀԿ-ի (Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության) կողմից՝ որոշելու մարդու ընդհանուր առողջությունը:

#### 3.3.2. ԾԱՐՊԱՅԻՆ ՉԱՆԳԱԾԻ ՏՈԿՈՍ (ԾՉՏ)

ԾՉՏ-ն հաշվարկվում է որպես ճարպային հյուսվածքի ընդհանուր զանգվածը՝ բաժանված մարմնի ընդհանուր քաշի վրա և բազմապատկվում է 100-ով: Ծարպային հյուսվածքը ներառում է հիմնական և կուտակված ճարպը: Այս համակարգում ԾՉՏ-ն որոշվում է բիոէլեկտրական դիմադրողականության վերլուծությամբ (ԲԴԿ), չնայած կան ավելի ճշգրիտ մեթոդներ, ինչպիսիք են հիդրոստատիկ կշռումը, ճարպի հաստության չափումները և այլն: Այնուամենայնիվ, ԲԴԿ մեթոդը դեռ հայտնի է որպես մարմնի ճարպի փոփոխություններին հետևելու հարմար միջոց: Աղյուսակ 3-ում ներկայացված են ԾՉՏ-ի տեղեկատվական արժեքները: Ավելի ճշգրիտ գնահատման համար խորհրդակցեք ձեր բուժող բժշկի հետ:



Աղյուսակ 3: ԾՁՏ-ի տեղեկատվական արժեքները

### 3.3.3. ՋՐԻ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ (ՋՊՕ)

ԾՁՏ-ի և ՍՁԻ-ի հետ մեկտեղ մարմնի ջրի տոկոսը համարվում է առողջության կարևոր պարամետր է: Չնայած, որ ջուրը համարվում է մարդու մարմնի հիմնական բաղադրիչը, ՋՊՕ-ն է տղամարդկանց, կանանց, նորածինների և տարեցների մոտ տարբեր է: Ամեն դեպքում, ջրի տոկոսը խորհուրդ է տրվում պահել 50 տոկոսից մի փոքր բարձր մակարդակի վրա:

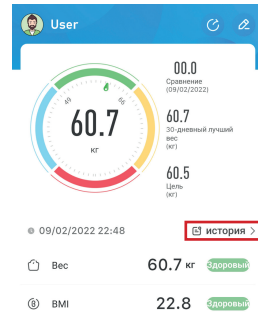
Мужчины			
Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %
Женщины			
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Աղյուսակ 4: ՋՊՕ-ի տեղեկատվական արժեքները

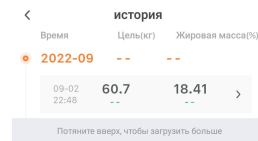
Հիշեք, որ աղյուսակի ՋՊՕ-ի տվյալները միայն հղման համար են: ԾՁգրիտ որոշման և անհատական խորհրդատվության համար դիմեք բուժող բժշկին:

### 3.4. ՉԱՓՈՒՄԵՐԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ԴԻՏՈՒՄ

Հիմնական Էկրանի վրա սեղմեք «История» («Պատմություն») կոճակը (Նկ. 14), հավելվածը կցուցադրի ընտանիքի ընտրված անդամի չափումների պատմությունը (Նկ. 15):

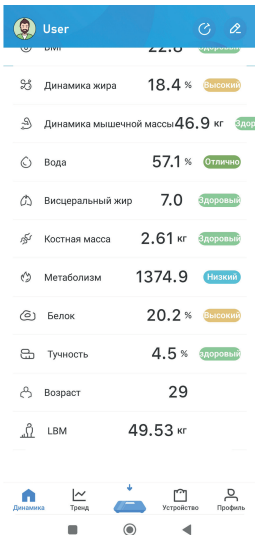


Նկ. 14: Չափումների պատմության դուրս բերում



Նկ. 15: Չափումների պատմության Էկրան

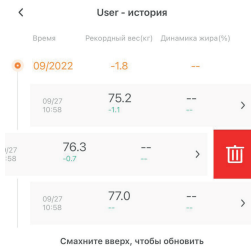
Սեղմեք գրառումներից մեկի վրա, հավելվածը կցուցադրի մանրամասները (Նկ. 16):



Նկ. 16: Ընդլայնված գրառումների տվյալները

Նկ. 15-ում պատկերված Եկրանը թույլ է տալիս պատել ցանկը՝ չափումների պատմությունը դիտելու համար:

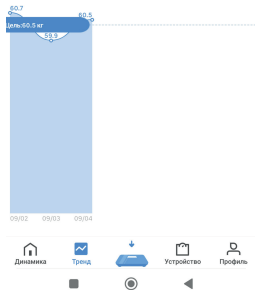
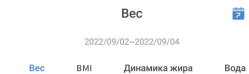
Օգտատերը կարող է նաև ջնջել ցանկացած գրառում: Android սարքերում գրառումը ջնջվում է երկար սեղմումով. IOS սարքերում գրառումը տեղափոխեք ձախ և սեղմեք աղբամանի պատկերակը (Նկ. 17):



Նկ. 17: IOS սարքերից գրառման հեռացումը

**3.5. ՉԱՓՈՒՄՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ԴԻՏՈՒՄ**  
Սեղմեք «Тренд» («Թրենդ») կոճակը հիմնական Եկրանի ստորին ձախ անկյունում (Նկ. 18), հավելվածը կցուցադրի ընտրված պարամետրի փոփոխությունների դինամիկայի գրաֆիկը, ինչպիսիք են քաշը, ՄՉԻ-ն, «ճարպային զանգվածը», «մկանները»: զանգված», «ոսկրային զանգված», «կյութափոխանակություն»: Ընտրեք գրաֆիկն ընտրելու և ցուցադրելու պարամետրը (Նկ. 19):

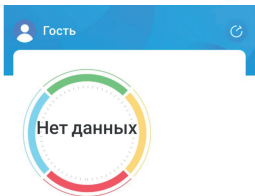
Նկ. 18: Դինամիկայի դիտման գործառույթ



Նկ. 19: Չափումների դինամիկայի գրաֆիկ

### 3.6. «ГОСТЬ» («ՀՅՈՒՐ») ՌԵԺԻՄ

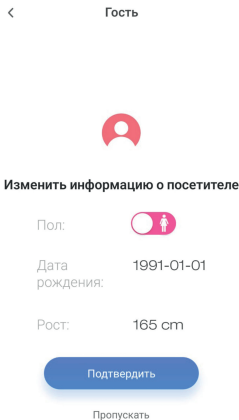
Մտեք հիմնական Էկրան, սեղմեք ավատարի պատկերակը ձախ անկյունում պրոֆիլ ավելացնելու համար: Այնուհետև սեղմեք «Гость» («Հյուր») և մուտքագրեք հյուրի տվյալները, ինչպես ցույց է տրված նկ. 20-ում:



Нажмите Измерить, чтобы начать

Նկ. 20: «Հյուրային» ռեժիմի Էկրան

Այնուհետև սեղմեք կենտրոնում գտնվող կշեռքի պատկերակին: Հավելվածը կցուցադրի խմբագրման Էկրան (նկ. 21) «հյուրի» պրոֆիլը կարգավորելու համար: Մուտքագրելուն ավարտելուն պես հյուրը կարող է կանգնել կշեռքի վրա կշռման և այլ չափումների համար:

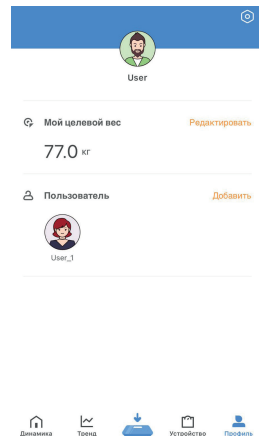


Նկ. 21 «Հյուրի» պրոֆիլի խմբագրման Էկրան

«Հյուրի» ռեժիմում պահվում է միայն վերջին չափումը, «Динамика» գործառույթը (ֆունկցիան) հասանելի չէ:

### 4. ՀԱՎԵԼՎԱԾԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Սեղմեք գլխավոր Էկրանի ներքին աջ անկյունում գտնվող «Профиль» պատկերակին: Հավելվածը կցուցադրի «Профиль»-ի Էկրանը՝ իր գործառույթներով և կարգավորումներով (նկ. 22):



Նկ. 22 Օգտատիրոջ «Профиль»-ի կարգավորման Էկրան

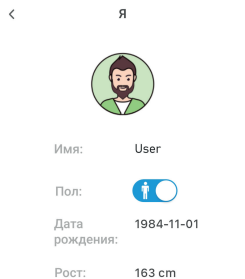


#### 4.1. Օգտատիրոջ Պրոֆիլի Կարգավորում

Սեղմել «Профиль»-ի գլխավոր Էկրանի կենտրոնում գտնվող «портрет» կոճակին (Նկ. 22). օգտատիրոջ պրոֆիլի հետևյալ կարգավորումները խմբագրելու համար.

- Նկար
- Անուն
- Սեռ
- Ծննդյան ամսաթիվ
- Հասակ

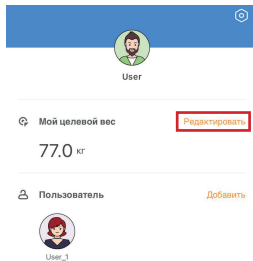
Օգտատիրոջ պրոֆիլի լրացման օրինակը ներկայացված է Նկ. 23-ում:



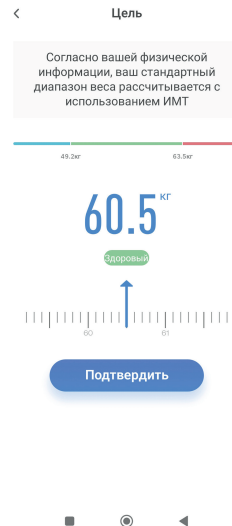
Նկ. 23: Օգտատիրոջ պրոֆիլի խմբագրման Էկրան

#### 4.2. ՆՊԱՏԱԿԱՅԻՆ ԶԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Սեղմել «Պրոֆիլ»-ի Էկրանին «Мой целевой вес» («Իմ նպատակային քաշը»): պարամետրի «Редактировать» («Խմբագրել») կոճակը, ինչպես ցույց է տրված Նկ. 24-ում: Հավելվածը կցուցադրի «Цель» («Նպատակ») Էկրանը (Նկար 25)՝ նպատակային քաշը մուտքագրելու համար: Օգտատերը կարող է մուտքագրել նպատակային քաշը սիհարելու և օգտագործել հավելվածը քաշի մոնիտորինգի համար:



Նկ. 24: Նպատակային քաշի կարգավորման Էկրան



Նկ. 25: Նպատակային քաշի մուտքագրում

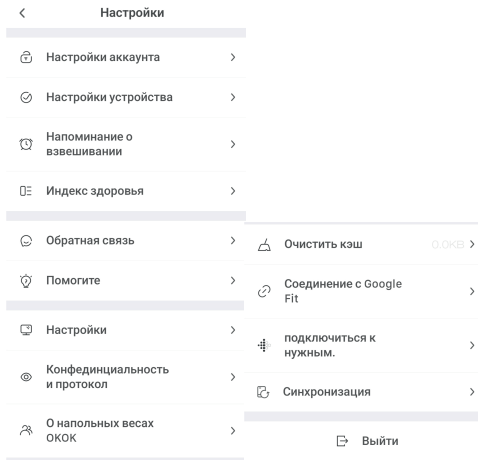
**4.3. ԸՆՏԱԻՔԻ ԱՆԴԱՄԻ ՊՐՈՖԻԼԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ**  
Սեղմեք «Պրոֆիլ»-ի Էկրանին «Редактировать» («Խմբագրել») պարամետրը «Пользователь» «Օգտատեր» կոճակը, ինչպես ցույց է տրված նկ. 22-ում: Հավելվածը կցուցադրի պրոֆիլի Էկրան (համանմանորեն նկ. 23) ընտանիքի մեկ անդամի անձնական տվյալները մուտքագրելու համար:

**4.4. ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ԷԿՐԱՆ**

Սեղմեք «Настройки» («Կարգավորումներ») կոճակը «Профиль» («Պրոֆիլ») Էկրանին (նկ. 26): Հավելվածը կցուցադրի «Настройки» («Կարգավորումներ») Էկրանը տարբեր հիմնական կարգավորումներով, ինչպես ցույց է տրված նկ. 27-ում:



Նկ. 26: «Профиль» Էկրանին կարգավորումների կոճակ

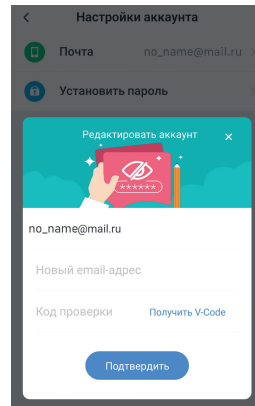


Նկ. 27: Կարգավորումների Էկրան

**4.4.1. ՕԳՏԱՏԱՇՎԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ**

Սեղմեք «Настройки аккаунта» («Օգտահաշվի կարգավորումներ») կոճակը կարգավորումների Էկրանին (նկ. 27): Հավելվածը կցուցադրի «Настройки аккаунта» («Օգտահաշվի հաշվի կարգավորումներ») Էկրանը, որպեսզի մուտքագրեք ձեր Էլեկտրոնային փոստի հասցեն և գաղտնաբառը (նկ 28):

Էկրանը, որպեսզի մուտքագրեք ձեր Էլեկտրոնային փոստի հասցեն և գաղտնաբառը (նկ 28):

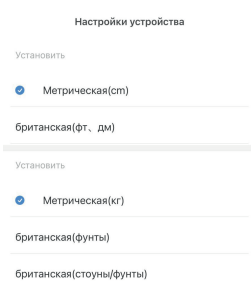


Նկ. 28: Օգտահաշվի կարգավորման Էկրան

**4.4.2. ՉԱՓՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ**

Սեղմեք «Настройки устройства» («Սարքի կարգավորումներ») կոճակը կարգավորումների Էկրանին (նկ. 27): Հավելվածը կցուցադրի «Սարքի կարգավորումներ» Էկրանը՝ չափման մետրային (կգ, սմ), կամ բրիտանական միավորները (ֆունտ, մղոն)

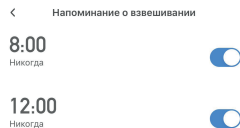
կարգավորելու համար, ինչպես ցույց է տրված նկ. 29-ում:



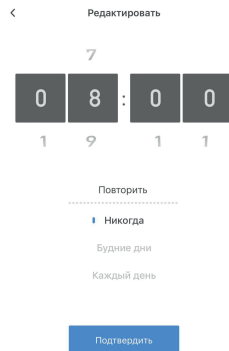
Նկ. 29: Չափման միավորի կարգավորման էկրան

#### 4.4.3. ՀԻՇԵՑՈՒՄ

Կարգավորումների էկրանին սեղմեք «Напоминание о взвешивании» («Հիշեցում կշռման մասին») կոճակը (նկ. 27): Հավելվածը կցուցադրի էկրան՝ կշռման հիշեցումը սահմանելու համար (նկ. 30):



Նկ. 30: Կշռման հիշեցման կարգավորման էկրան

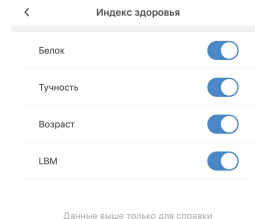


Նկ. 31: Հիշեցման կրկնության կարգավորումների էկրան

Սեղմեք ժամանակի արժեքի վրա, ինչպես ցույց է տրված նկ. 30-ում: Հավելվածը կցուցադրի հիշեցման կրկնության ընտրության էկրանը (նկ. 31): Օգտատերը կարող է հիշեցում սահմանել՝ 1) շաբաթը մեկ անգամ, 2) օրը մեկ անգամ՝ երկուշաբթիից ուրբաթ (աշխատանքային օրեր), 3) օրական մեկ անգամ:

#### 4.4.4. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԻՆԴԵՔՍ

Սեղմեք «Индекс здоровья» («Առողջության ինդեքս») կոճակը կարգավորումների էկրանին (նկ. 27): Հավելվածը կցուցադրի էկրան, որտեղ կարող եք ընտրել, թե առողջության որ ցուցանիշը ցուցադրել և որը թաքցնել (նկ. 32):



Նկ. 32: Առողջության ինդեքսի ցուցադրման կարգավորման էկրան

## 1. REGISTRATION AND LOGIN

When you open the APP, you will first see the Login screen illustrated in figure 1 below.

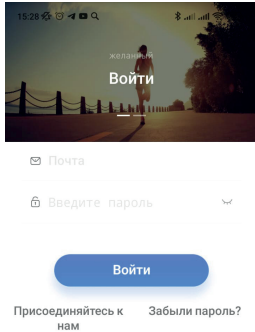


Figure 1. Login screen

If this is first time to use the APP without registration before, you need to finish a registration first. You either slightly slide the screen from right to left, or click the “Join us” under the button of “Login”, you will see the registration screen illustrated in figure 2 below.

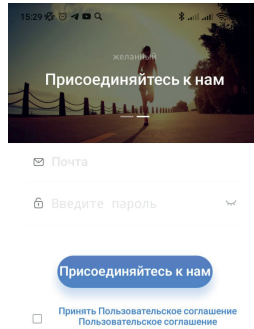
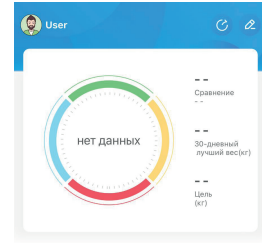


Figure 2. Registration Screen

To finish the registration, both e-mail address and password are required to enter before your click “Join Us” button. Then, you are asked to set your personal profile, such as nickname, age, gender, and height etc. for complete registration. Completing a personal profile is essential because the data you enter will be used as reference for APP to analyze and assess health situation. After you finish registration, you can slide the screen from left to right, and switch to “login in” screen shown in figure 1. Now you enter the e-mail address and password you already set in the processes of registration, click “Login” button. You will see the main screen illustrated in figure 3 below.



Нажмите Измерить, чтобы начать



Figure 3. Main screen (example)

At the first time without any measurement, there is not any data show in the screen.

## 2. BODY FAT SCALE BINDING

Right now, you can bind your body fat scale for measurement late. Click “Device” at the bottom right corner, you see the “Binding device screen” illustrated in figure 4 below.

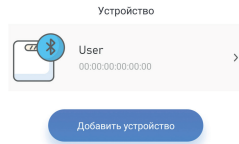


Figure 4. Binding Device Screen

Click "Pair", APP will automatically remind user if Bluetooth is not turn on in your Phone. If Bluetooth has been turn on, you will be asked to type a nickname of your body fat scale (illustrated in figure 5). After typing nickname, step the scale lightly, the number should be displayed on your phone (example shown in figure 6). If you confirm the data is yours, you then click "Bind" button to bind the body fat scale with the nickname you gave. That means that you can manage multiple body fat scales using one account.

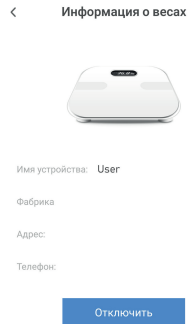


Figure 5. Nickname Typing screen

If you are not so sure the data came from the body fat scale you want to bind, you can click "Search Again" for a new searching and binding processes.

While binding is done, you can step on the scale for measurement. Be sure to keep feet bare, otherwise, you cannot measure data correctly. After weighting, you can see the main screen with date. An example is illustrated in figure 6.

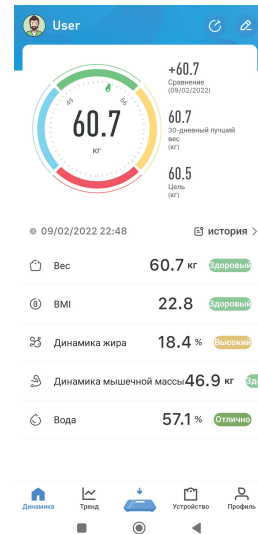


Figure 6. Measurement Display Example

### 3. BASIC OPERATIONS

#### 3.1. FAMILY MEMBER MANAGEMENT

Enter main screen, click the avatar icon at the top left corner (shown in figure 7).

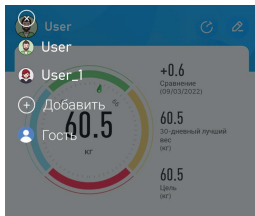


Figure 7. Family Members List under one account

You can select one member for current measurement results, show or manage his or her data. Also, you can use "Add" operation to add a family member or even a "visitor" for a guest to try a body fat scale. The Member Profile setting screen is shown in figure 8. You can set personal profile, including nickname, gender, birthday, and height to register to your account.

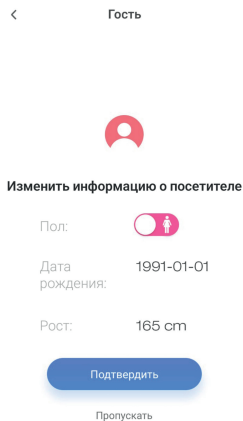


Figure 8. Member Profile Setting Screen

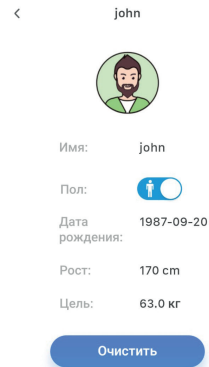


Figure 9. Member Remove Screen

On the other hand, you can use "X" operation to remove one family member or a guest" under your account. Please note, while you remove one member or guest, all data of the member or guest will be removed too. The remove operation screen is illustrated in figure 9.

### 3.2. WEIGHT RECORD ADDING MANUALLY

If you like, or you have a usual weight scale rather than a Bluetooth body fat scale, you can add measurement result manually, and use the APP to manage your data. At the main screen, there is a manual adding "+" icon at the top right corner (show in figure 10).



Figure 10. Weight Data Adding Manually Operation

Clicking the icon displays the data entry screen. Move the scale to enter the weight, then click «Confirm» at the bottom (Fig. 11).

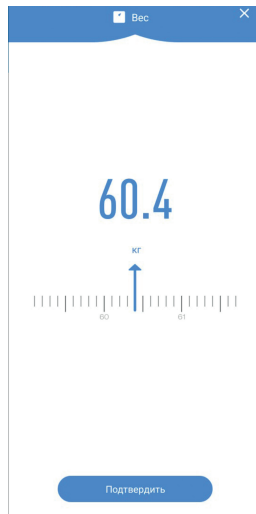


Figure 11. Manual weighing input screen

Remember that you are only entering body weight data. Other data such as «Fat Dynamics», «Muscle Dynamics», «Water», «Visceral Fat», etc. will not be displayed. The data screen will look like shown in fig. 12.



Figure 12. Display of only Weight Measurement

### 3.3. DETAILED DATA CHECKING

Click on one selected parameter, such as “BMI” on main screen, APP will display detail about BMI. It looks like that shown in figure 13 below.

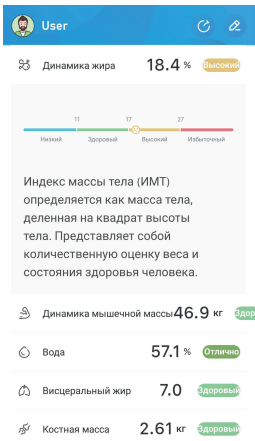


Figure 13. Description of Detail about BMI

#### 3.3.1. BODY MASS INDEX (BMI)

BMI is broadly used to assess if a person is at a healthy weight for his or her height because BMI is a number based on one's weight and height. With BMI number, a person can assess if he or she is at risk for health problems such as heart disease, diabetes, and cancer. Generally, table 1 gives a usually reference for health situation assessment using BMI.

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (КГ/М <sup>2</sup> )	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Table 1. Reference BMI for Health Assessment

Please note, BMI is used to usually define different weight groups in adults 20 years old or older for both men and women. These recommended BMIs may vary from time to time and country to country. Table 2 gives a BMI chart recommended by US Department of health and Human Services, etc. On the other hand, the way of body fat estimation using BMI could possibly overestimate the percentage body fat of adult elite athletes.

Anyway, BMI is still the data easy to get and recommended by WHO (World Health Organization) for personal assessment of health usually.

#### 3.3.2. BODY FAT PERCENTAGE (BFP)

BFP is the calculation of total mass of fat divided by total body mass and then times 100; Body fat includes both essential body fat and storage body fat. In this manual, the BFP is got based on bioelectrical impedance analysis (BIA), although there are other accurate methods, such as hydrostatic weight, skinfold calipers etc. However, the way using BIA method is still popular and convenient to track any change of body fat. Table 3 gives a reference of body fat percentage to assess your level of BFP. For more personal suggestion and number should be advised by your physician.



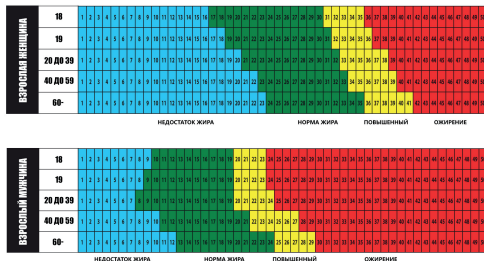


Table 3. Reference Table of BFP

### 3.3.3. BODY WATER PERCENTAGE (BWP)

Just like BFP and BMI, total body water percentage is another important measure of good health. Although water is a main component in human body, BWP is different between women, men, babies and the elderly. However, it's important to keep a body water percentage slightly over 50 percent.

Мужчины			
Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %
Женщины			
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Table 4. Reference Table of BWP

Please note, here the table of BWP just gives you a reference. For more personal suggestion and accurate number should be advised by your physician.

### 3.4. HISTORICAL DATA CHECKING

Click on "History" on main screen (shown in figure 14), APP will display historical data of selected family member. The list of historical data is illustrated in figure 15.

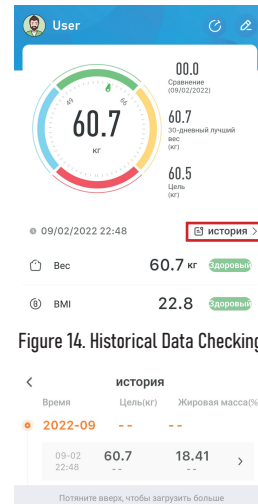


Figure 15. Display of Historical Data

Click on one selected record, APP will display its detail, which looks like that shown in figure 16 below.

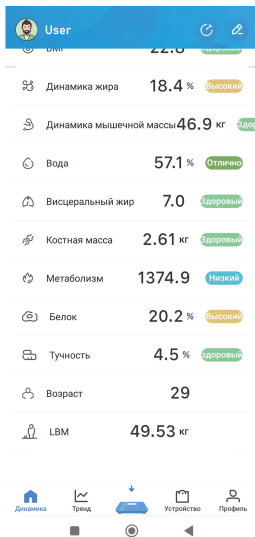


Figure 16. Detail of Historical Record

On the screen of figure 15, user can slide up or down to check the list of historical records. User can also delete any record. For Android

phone, long press one record can delete the record; for IOS phone, slide the record from right to left, a deleting screen is displayed as figure 17 below. Click the delete icon to remove the record.

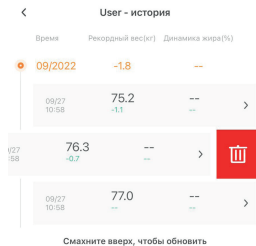


Figure 17. Delete Historical Records on IOS Phone

### 3.5. TREND CHECKING

Click on "Trend" at bottom left corner of main screen (shown in figure 18), APP will display the diagram of trend of selected parameter, such as weight, BMI, fat, muscle, water, bone mass, or metabolism. One example is shown in figure 19.



Figure 18. Trend Checking Operation

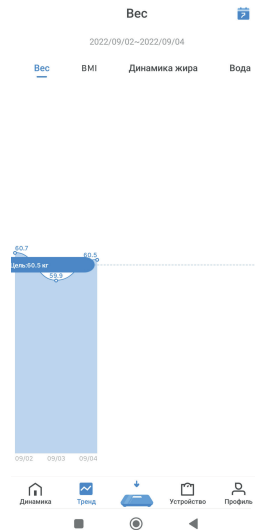
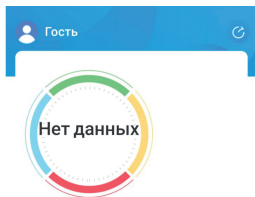


Figure 19. Display of Trend Diagram

### 3.6. VISITOR MODEL

Enter main screen, click the avatar icon at the top left corner to add a visitor. Then, click "Visitor" and enter the visitor model shown in figure 20 below.



Нажмите Измерить, чтобы начать

Figure 20. Visitor Mode Screen

Then click "Go" button. App will display the Edit screen (shown in figure 21) for visitor's profile setting. After it is done, the guest can step on body fat scale to measure weight and others.

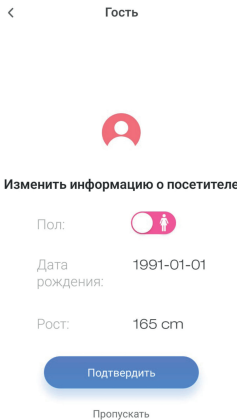


Figure 21. Visitor Profile Edit Screen

For Visitor model, only the latest record is kept, and "Trend" function is not available for this model.

### 4. APPLICATION SETTING

Click on the "Me" icon at the bottom right corner of main screen, then APP will display the "Me" screen with multiple setting operations illustrated in figure 22.

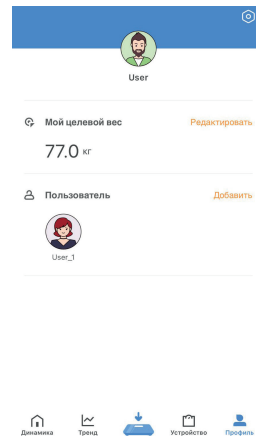


Figure 22. "Me" icon on bottom operation Bar

#### 4.1. MY PROFILE SETTING

Click the head portrait in the middle of “Me” main screen shown in figure 22 to edit user’s profile including these listed below.

- Head Portrait
- Nickname
- Gender
- Birthday
- Height

My profile edit screen is illustrated in figure 23 below.

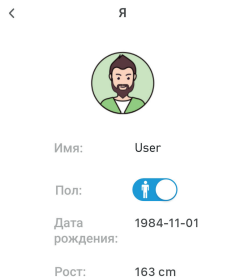


Figure 23. My Profile Edit Screen

#### 4.2. TARGET WEIGHT SETTING

Click the “Edit” of “My target weight” on the “Me” main screen shown in figure 24. App will display the “Target” screen (shown in figure 25) for target weight setting. So user can set goal for weight loss and then use OKOK APP to implement weight management.

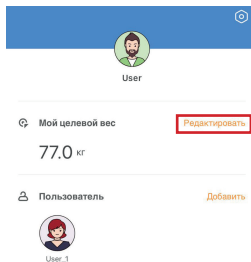


Figure 24. Target Weight Setting Screen

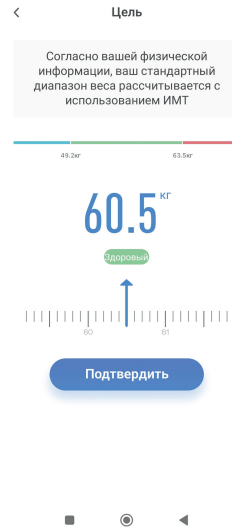


Figure 25. Entering the target weight

### 4.3. FAMILY MEMBER SETTING

Click the “Edit” of “Family Member” on the “Me” main screen shown in figure 24. App will display the “Profile” screen (similar to figure 23) for personal information collection for one family member.

### 4.4. SETTINGS SCREEN

Click the “Settings” button on the Me screen shown in figure 26. App will display the “Settings” screen shown in figure 27 for multiple basic settings.



Figure 26. Settings Button on Me Screen

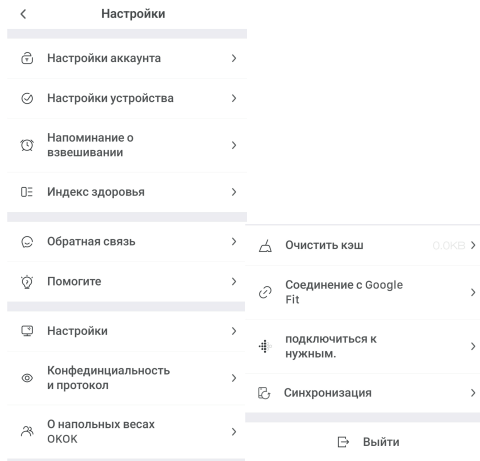


Figure 27. Settings Screen

#### 4.4.1. ACCOUNT SETTING

Click the “Account Setting” on Settings screen shown in figure 27. App will display the “Account settings” screen shown in figure 28 for setting e-mail and password.

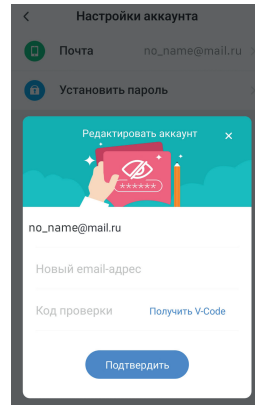


Figure 28. Account Settings Screen

#### 4.4.2. UNIT SETTING

Click the “Unit Setting” on Settings screen shown in figure 27. App will display the “Unit setting” screen shown in figure 29 for units setting, such as metric, inch or mile.

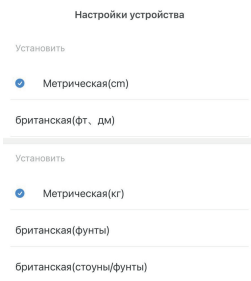


Figure 29. Unit Setting Screen

#### 4.4.3. WEIGH REMIND

Click the “Weight Remind” on Settings screen shown in figure 27. App will display the “Weight Remind” screen shown in figure 30 for weight measurement remind setting.

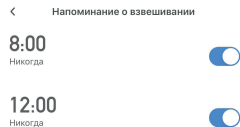


Figure 30. Weight Measurement Remind Setting Screen

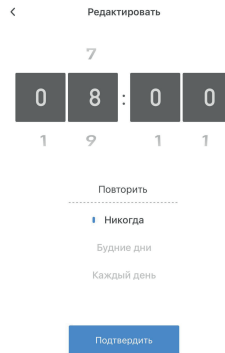


Figure 31. Repeat Setting

Click on the time number on screen shown in figure 30 APP will display the Repeat Setting screen shown in figure 31. User can set (1) Only once per week; or (2) One time from Monday to Friday (work days), or (3) One time every day.

#### 4.4.4. HEALTH INDEX

Click the “Health Index” on Setting screen shown in figure 27. App will display the “Health Index” screen shown in figure 32 for health index open or hidden.

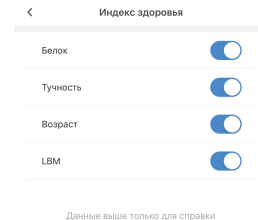
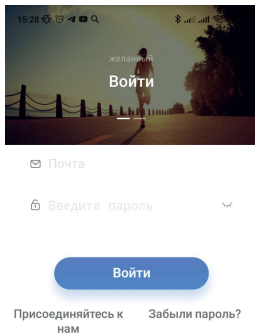


Figure 32. Health index display settings screen

## КЫРГЫЗЧА

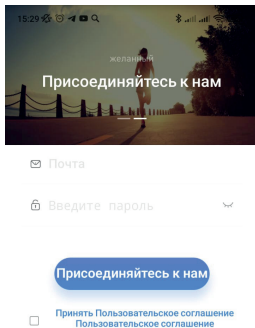
### 1. КАТТОО ЖАНА КИРҮҮ

Колдонмону ачыңыз. Кирүү экраны пайда болот (1-сүрөт).



1-сүрөт. Кирүү экраны

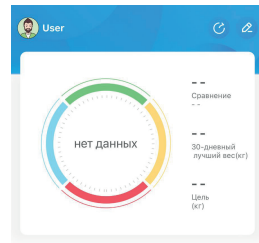
Жаңы колдонуучулар катталышы керек. Экранды оңдон солго жеңил сүрүңүз же «Кирүү» баскычынын астындагы «Бизге кошулуңуз» баскычын басыңыз, анда каттоо терезеси пайда болот (2-сүрөт).



2-Сүрөт. Каттоо терезеси

Каттоо үчүн электрондук почта дарегиңизди жана сыр сөзүңүздү киргизип, андан кийин «Бизге кошулуңуз» баскычын басыңыз. Андан кийин, каттоону аяктоо үчүн жеке профилиңизди, анын ичинде лакап атыңызды, жашыңызды, жынысыңызды, боюңузду жана башканы түзүшүңүз керек. Жеке профилди түзүү маанилүү, анткени киргизилген маалыматтар колдонуучунун ден соолугунун абалын талдоо жана баалоо үчүн колдонмо тарабынан колдонулат. Каттоо аяктагандан кийин кирүү экранына өтүү үчүн экранды солдон оңго жылдырыңыз (1-сүрөт). Каттоо учурунда киргизилген

электрондук почтанын дарегин жана сыр сөздү киргизип, «Кирүү» баскычын басыңыз. 3-сүрөттө көрсөтүлгөн экран пайда болот.



Нажмите Измерить, чтобы начать

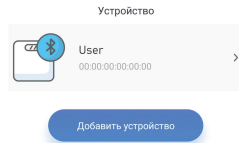


3-сүрөт. Эң башкы экран (мисал)

Биринчи баштоодо, өлчөөлөр болбогондон кийин, экранда эч кандай маалымат көрсөтүлбөйт.

## 2. АКЫЛДУУ ТАРАЗАНЫ БАЙЛОО

Баштоо үчүн, сиз таразаны тиркеме менен байланыштырышыңыз керек. Төмөнкү оң бурчтагы «Түзмөк» баскычын чыкылдатыңыз, шайманды байланыштырган экран пайда болот (4-сүрөт).



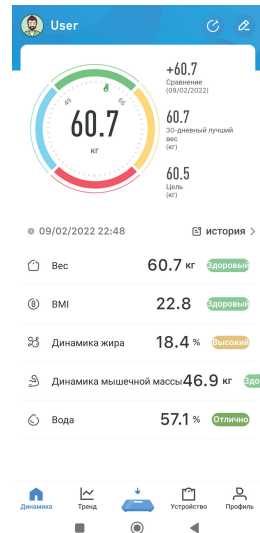
4-сүрөт. Түзмөктү кошуу

Түзмөктөрдү байланыштыруу экраны «Түзмөктү кошуу» баскычын чыкылдатыңыз, тиркеме автоматтык түрдө телефонуңузда Bluetooth өчүрүлгөнүн айтып берет. Эгерде Bluetooth иштеп турса, тутум сизден акылдуу таразанын атын киргизүүнү сунуштайт (сүрөт 5). Атын киргизгенден кийин, акылдуу таразаны жеңил басыңыз, экранда сан пайда болушу керек. Байланышты ырастагандан кийин, акылдуу таразаны телефонго байлоо үчүн, «Байланыштыруу» баскычын чыкылдатыңыз. Мына ушундай жол менен сиз бир нече акылдуу таразаны каттоо эсебиңизге байланыштыра аласыз.



5-сүрөт. Таразанын атын киргизүү терезеси

Эгер маалыматтар сиз байланыштыруу кылгыңыз келген тараздан келип чыкканына ишенбесеңиз, издөө жана кайра байлоо үчүн «Кайра издөө» баскычын чыкылдатыңыз. Байланыштыргандан кийин таразага тартынсаңыз болот. Таразада ар дайым жылаңаяк туруңуз, антпесе өлчөө натыйжалары туура эмес болуп калат. Таразага түшкөндөн кийин маалыматтар менен негизги экран пайда болот (6-сүрөт).



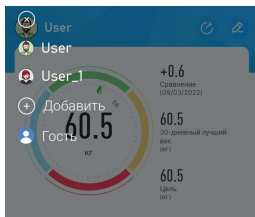
6-сүрөт. Өлчөө натыйжалары менен экрандын мисалы



### 3. НЕГИЗГИ ФУНКЦИЯЛАР

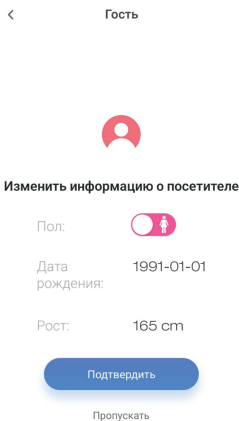
#### 3.1. ҮЙ-БҮЛӨ МҮЧӨЛӨРҮН ТАРАЗАГА ТАРТУУ

Негизги экранга кириңиз, жогорку сол бурчтагы аватар сүрөтчөсүн басыңыз. Үй-бүлө мүчөлөрүнүн аттарынын тизмеси пайда болот (7-сүрөт).

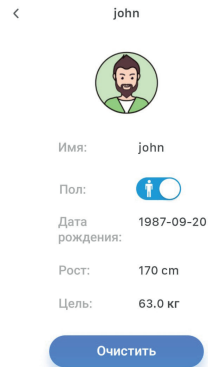


7-сүрөт. Бир эсеп каттоо үчүн үй-бүлө мүчөлөрүнүн тизмеси

Учурдагы өлчөө дайындарын көрүү же башкаруу үчүн үй-бүлө мүчөсүн тандасаңыз болот. Сиз ошондой эле үй-бүлө мүчөсүн кошуу үчүн «Кошуу» баскычын же акылдуу таразаны сынап көрүү үчүн «Конок» баскычын чыкылдатсаңыз болот. Үй-бүлө мүчөлөрүнүн профилдерин орнотуу үчүн экран 8-сүрөттө көрсөтүлгөн. Жеке профилдин жөндөөлөрүнө аты-жөнү, жынысы, туулган күнү жана бою кирет.



8-сүрөт. Үй-бүлө мүчөсүнүн профилдин орнотуу экраны



9-сүрөт. Үй-бүлө мүчөсүн өчүрүү экраны

Сиз ошондой эле үй-бүлө мүчөсүн же «конокту» каттоо эсебиңизден алып салуу үчүн «Тазалоо» баскычын колдоно аласыз. Үй-бүлө мүчөсүн же конокту жок кылганыңызда, алардын бардык дайындары да жок болуп кетет. Жок кылуу экраны 9-сүрөттө көрсөтүлгөн.

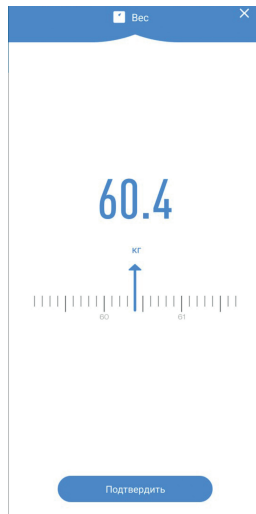
### 3.2. МААЛЫМАТТАРДЫ КОЛ МЕНЕН КИРГИЗҮҮ

Кааласаңыз, же акылдуу тараза эмес, кадимки тараза колдонгон болсоңуз, таразанын натыйжаларын кол менен киргизип, колдонмону маалыматтарды башкаруу үчүн гана колдоно аласыз. Бул үчүн, негизги экранда, жогорку оң бурчтагы карандаш сөлөкөтүн чыкылдатыңыз (сүр. 10).



10-сүрөт. Өлчөлөрдү кол менен киргизүү функциясы

Сөлөкөтүн чыкылдатуу маалымат киргизүү экранын көрсөтөт. Салмакты киргизүү үчүн таразаны жылдырыңыз, андан соң ылдый жагындагы «Ырастоо» баскычын басыңыз (сүрөт 11).



11-сүрөт. Таразага түшкөндүн жыйынтыгын кол менен киргизүү экраны

Сиз бир гана дене салмагынын маалыматтарын киргизип жатканыңызды унутпаңыз. «Май динамикасы», «Булчуңдардын

динамикасы», «Суу», «Висцералдык май» жана башка сыяктуу башка маалыматтар көрсөтүлбөйт. Билдирүүлөрдүн экраны 12-сүрөттө көрсөтүлгөндөй болот.



12-сүрөт. Салмак маалыматтарын гана көрсөтүү

### 3.3. ТОЛУК МААЛЫМАТТАРДЫ КӨРҮҮ

Негизги экранда тандалган параметрди басыңыз, мисалы «ВМ!» (Дене массанын индекси), тиркеме өзүнүн сүрөттөмөсүн көрсөтөт. 13-сүрөттөгү мисалды караңыз.



#### 3.3.1. ДЕНЕНИН МАССАНЫН ИНДЕКСИ (ВМ!)

Дене массанын индекси адамдын ден - соолугу үчүн оптималдуу салмак-бойдун катышын аныктоо үчүн кеңири колдонулат. Дене массанын индексинин негизинде жүрөк-кан тамыр оорулары, диабет жана онкология коркунучу бар деген берүүн тыянак чыгарууга болот. 1-таблицада дене салмагынын индекси боюнча ден соолук абалына баа үчүн маалымдама маалыматтарынын мисалы көрсөтүлгөн.

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (КГ/М <sup>2</sup> )	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

1-таблицада

Дене салмагынын индекси адатта 20 жана андан жогорку жаштагы эркектер жана аялдар үчүн салмак топторун аныктоо үчүн колдонулат. Сунушталган дене салмагынын индекси ар бир өлкөдө ар кандай болушу мүмкүн. 2-таблицада АКШнын Саламаттыкты сактоо министрлиги тарабынан сунушталган дене салмагынын индекси көрсөтүлгөн. Бирок, бойго жеткен кесипкөй спортчулар үчүн дене салмагынын индекси негизинде май массасын эсептөө жогорулатылган натыйжаларга алып келиши мүмкүн.

Кандай болгон күндө да, дене салмагынын индекси жеңил эсептелген жана адамдын жалпы ден соолугун аныктоо үчүн ДСУ (Дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо Уюму) тарабынан сунушталат.

#### 3.3.2. ДЕНЕ МАЙЫНЫН ПАЙЫЗЫ (ДМП)

Дене майынын пайызы жалпы дене салмагына бөлүнгөн жана 100гө көбөйтүлгөн май кыртышынын жалпы массасы катары эсептелинет. Май кыртышына базалдык жана сакталган май кирет. Бул системада ВМА биоэлектрдик импеданс (ABS) анализи менен аныкталат, бирок гидростатикалык тараза, майдын калыңдыгын өлчөө, жана башка. Бирок, ABS ыкмасы дагы эле дене майындагы өзгөрүүлөргө көз салуу үчүн ыңгайлуу жолу катары популярдуу. 3-таблицада дене майынын пайызы эталондук маанилери көрсөтүлгөн. Тагыраак баа берүү үчүн, доктурга кайрылгыла.

13-сүрөт. Дене массанын индексинин параметринин сүрөттөлүшү

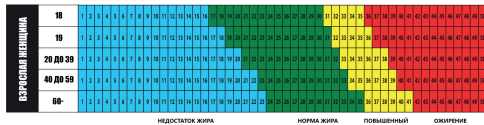


Таблица 3. Дене майынын пайызынын

### 3.3.3. ДЕНЕДЕГИ СУУНУН КУРАМЫ (СВО)

Дене майынын пайызы жана дене салмагынын индекси менен бирге, денедеги суу пайызы маанилүү ден соолук параметри болуп саналат. Суу адам денесинин негизги компоненти болсо да, денедеги суунун курамы эркектерде, аялдарда, ымыркайларда жана улгайган кишилерде ар кандай болот. Кандай болбосун, суунун пайызын 50 пайыздан бир аз жогору деңгээлде кармоо сунушталат.

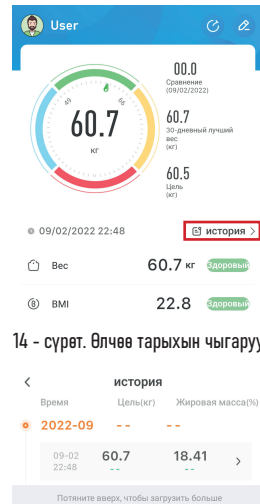
Мужчины			
Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %
Женщины			
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

4 таблица. Денедеги суунун курамынын маалымат маанилери

Денедеги суунун курамы таблицасындагы маалыматтар маалым-дама үчүн гана экенин унутпаңыз. Так аныктоо жана жекелештирилген сунуштар үчүн, доктурга кайрылыңыз.

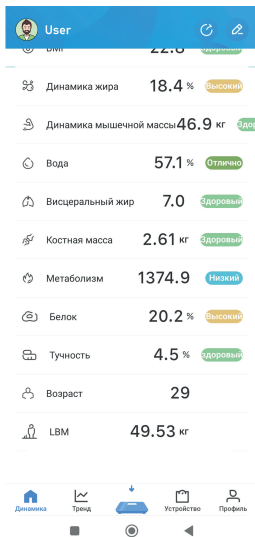
### 3.4. ӨЛЧӨӨ ТАРЫХЫН КӨРҮҮ

Негизги экрандагы «Тарых» баскычын басыңыз (14-сүрөт), тиркеме тандалган үй-бүлө мүчөсүнүн өлчөө тарыхын көрсөтөт (сүрөт 15).



15-сүрөт. Өлчөө тарыхынын экраны

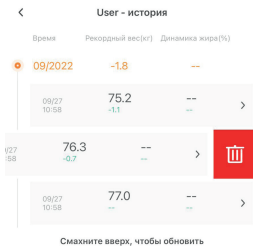
Жазуулардын бирин чыкылдатыңыз, тиркеме деталдуу маалыматтарды көрсөтөт (16-сүрөт).



16-сүрөт. Кеңейтилген жазуу маалыматтары

15-сүрөттөгү экран өлчөө тарыхын көрүү үчүн тизмени жылдырууга мүмкүндүк берет. Колдонуучу жазуулардын каалаганын да

жок кыла алат. Android түзмөктөрдө, жазуу узак басуу менен жок кылынат; IOS түзмөктөрүндө, жазууну солго жылдырып, таштанды челек сүрөтчөсүн басыңыз (сүр. 17).



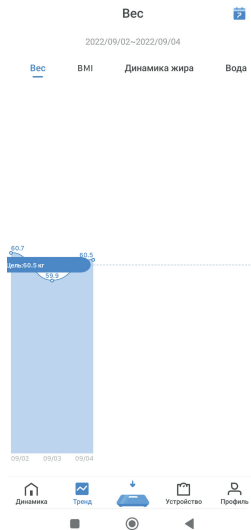
17-сүрөт. IOS түзмөктөрүндөгү жазууну жок кылуу

### 3.5. ӨЛЧӨӨ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫН КӨРҮҮ

Негизги экрандын ылдыйкы сол бурчундагы «Тренд» баскычын басыңыз (18-сүрөт), тиркеме салмак, BMI, «май массасы», «булчуң» масса, «Сөөк массасы», «метаболизм» сыяктуу тандалган параметрдин өзгөрүү динамикасынын графигин көрсөтөт. Графики тандоо жана көрсөтүү үчүн параметрди тандаңыз (сүрөт 19).



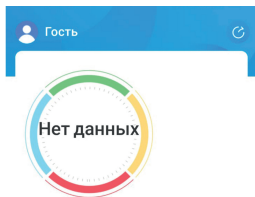
18-сүрөт. Динамиканы көрүү функциясы



19-сүрөт. Өлчөө тенденцияларынын графиги

### 3.6. «КОНОК» РЕЖИМИ

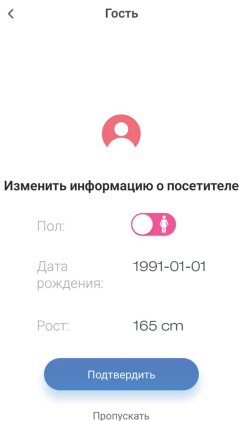
Негизги экранга кириңиз, профиль кошуу үчүн сол бурчтагы аватар сүрөтчөсүн басыңыз. Андан кийин «Конок» баскычын чыкылдагып, 20-сүрөттө көрсөтүлгөндөй коноктун маалыматын киргизиңиз.



Нажмите Измерить, чтобы начать

20-сүрөт. «Конок» режиминин экраны

Андан кийин борбордогу тараза сөлөкөтүн чыкылдатыңыз. Колдонмо «конок» профилин орнотуу үчүн түзөтүү экранын (21-сүрөт) көрсөтөт. Киргизүүнүн аягында конок таразага жана башка өлчөөлөргө тура алат.

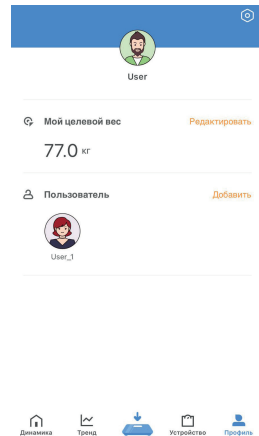


21-сүрөт. «Конок» профилин өзгөртүү экраны

Конок режиминде акыркы өлчөө гана сакталат, «Динамика» функциясы жеткиликтүү эмес.

### 4. БӨЛҮМ КОЛДОНМОНУ ОРНОТУУ

Негизги экрандын төмөнкү оң бурчундагы «Профиль» сөлөкөтүн таптаңыз. Тиркеме конфигурациялоо функциялары менен «Профиль» экранын көрсөтөт (22-сүрөт).



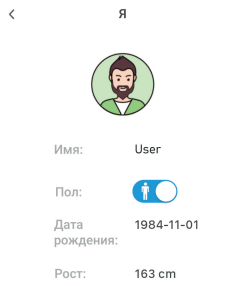
22-сүрөт. Колдонуучунун «Профиль» экранын орнотуу

#### 4.1. КОЛДОНУУЧУНУН ПРОФИЛИН ОРНОТУУ

Төмөнкү колдонуучу профилинин параметрлерин оңдоо үчүн «Профиль» (сүр. 22) негизги экранынын борборундагы «профиль» сүрөтчөнү басыңыз:

- Фотосүрөт
- Аты
- Жыныс
- Туулган жылы
- Бою

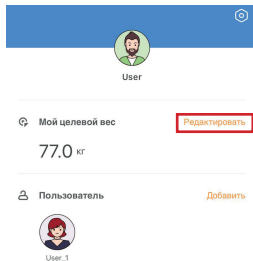
Колдонуучунун профилин толтуруунун мисалы 23-сүрөттө көрсөтүлгөн.



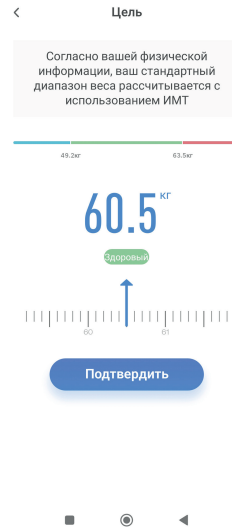
23-сүрөт. Колдонуучу профилин оңдоо экраны

#### 4.2. МАКСАТТУУ САЛМАКТЫ КОЮУ

Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, «Профиль» экранындагы «Менин максаттуу салмагым» параметринин 24-сүрөттө көрсөтүлгөндөй «Түзөтүү» баскычын басыңыз. Тиркеме максаттуу салмакты киргизүү үчүн максаттуу экранды (25-сүрөт) көрсөтөт. Колдонуучу арыктоо үчүн максаттуу салмакты киргизип, салмакты көзөмөлдөө колдонмосун колдоно алат.



24-сүрөт. Максаттуу салмакты орнотуу экраны



25-сүрөт. Максаттуу салмакты киргизүү

### 4.3. ҮЙ-БҮЛӨ МҮЧӨСҮНҮН ПРОФИЛИН ОРНОТУУ

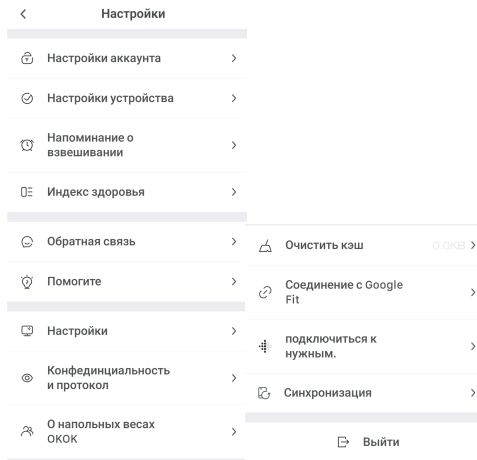
22-сүрөттө көрсөтүлгөндөй, «Профиль» экранындагы «Колдонуучу» параметринин «Түзөтүү» баскычын басыңыз. Тиркеме бир үй-бүлө мүчөсүнүн жеке маалыматын киргизүү үчүн профилдик экранды (23-сүрөткө окшош) көрсөтөт.

### 4.4. ОРНОТУУЛАР ЭКРАНЫ

«Профиль» экранындагы «Орнотуулар» баскычын басыңыз (26-сүрөт). Тиркеме, 27-сүрөттө көрсөтүлгөндөй ар кандай негизги жөндөөлөр менен «Орнотуулар» экранын көрсөтөт.



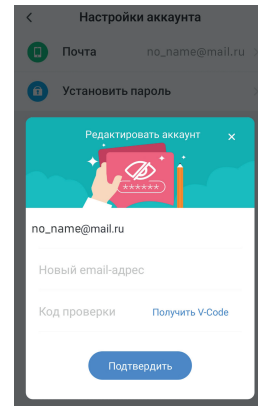
26-сүрөт. «Профиль» экранындагы жөндөөлөрүн баскычы



27-сүрөт. Орнотуулар экраны

#### 4.4.1. КАТТОО ЭСЕБИНИН ОРНОТУУЛАРЫ

Орнотуулар экранындагы «Аккаунттун жөндөөлөрү» баскычын басыңыз (27-сүрөт). Колдонмо сиздин электрондук почта дарегиңизди жана сырсөзүңүздү киргизүү үчүн Каттоо эсебинин жөндөөлөрү экранын көрсөтөт (сүрөт 28).

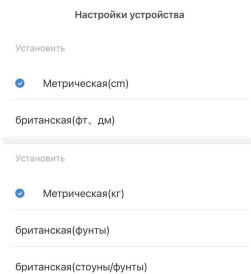


28-сүрөт. Каттоо эсебин орнотуу экраны

#### 4.4.2. БИРДИКТИН ОРНОТУУЛАРЫ

Орнотуулар экранындагы «Түзмөктүн орнотуулары» баскычын басыңыз (27-сүрөт). Тиркеме 29-сүрөттө көрсөтүлгөндөй метрикалык бирдиктерди (кг, см) же императордук бирдиктерди (фунт, миль) орнотуу үчүн «Түзмөктүн жөндөөлөрү» экранын көрсөтөт.

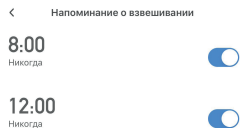




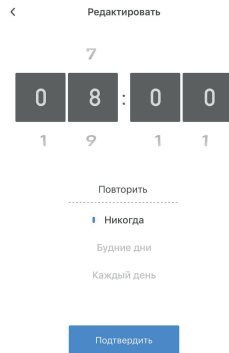
29-сүрөт. Өлчөө бирдиктерин орнотуу экраны

#### 4.4.3. ЭСКЕРТҮҮ

Орнотуулар экранындагы таразага түшүүнү эстеткич баскычын басыңыз (сүрөт 27). Колдонмо таразалоо эскерткичин коюу үчүн экранды көрсөтөт (сүрөт 30).



30-сүрөт. Таразага тартылууну эстеткич орнотуу экраны



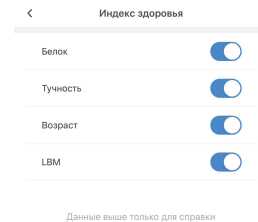
31-сүрөт. Эскертүүнү кайталоо орнотуу экраны

30-сүрөттө көрсөтүлгөндөй убакыттын маанисин басыңыз. Тиркеме эскертүүнү кайталоону тандоо экранын көрсөтөт (31-сүрөт). Колдонуучу эстеткичи орноту алат: 1) жумасына бир жолу, 2) дүйшөмбүдөн жумага чейин (жумуш күндөрү), 3) күнүнө бир жолу.

#### 4.4.4. ДЕН СОЛУК ИНДЕКСИ

Орнотуулар экранында «Ден соолук индекси» баскычын басыңыз (сүрөт 27). Тиркеме экранды көрсөтөт, анда сиз кайсы ден соолук

индексин көрсөтүүнү жана кайсынысын жашырууну тандай аласыз (32-сүрөт).



32-сүрөт. Ден соолук индексинин көрсөтүү орнотуу экраны