

beurer

BG 51 XXL

Dijagnostička staklena vaga

Uputstvo za upotrebu

**Poštovani kupci,**

Radujemo se što ste se odlučili za jedan proizvod iz našeg asortimana. Mi stojimo iza kvalitetnih i ispitanih proizvoda sa polja toplote, blage terapije, masažera, mjerenja težine, krvnog pritiska, tjelesne temperature, pulsa i zraka.

Molimo da ova uputstva pažljivo pročitate, sačuvate ih za kasniju upotrebu i učinite ih dostupnim trećim licima i poštujujte upozorenja.

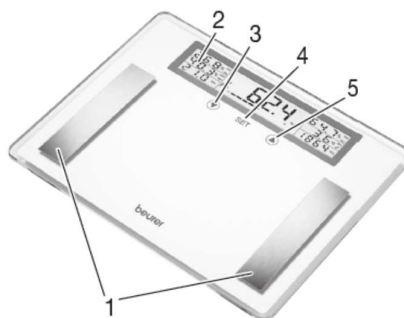
Srdačni pozdravi,

Vaš Beurer tim Srdačan pozdrav,

Vaš Beurer tim

1. Opis uređaja


1. Elektrode
2. Displej
3. „Down“ („Dolje“) taster
4. „Set“ („Podesi“) taster
5. „Up“ („Gore“) taster

**2. Napomene**

- Osobe sa medicinskim implantatima (npr. srčani pejsmejkeri) ne smiju koristiti vage. U suprotnom njihova funkcija može biti pogoršana.
- Ne koristite tokom trudnoće.
- Pažnja! Nemojte stajati na vagu sa vlažnim stopalima i nemojte da stajete na vagu kada je njena površina mokra -opasnost od skliznuća!
- Baterije su veoma opasne ako se progutaju. Čuvajte baterije i vagu van domašaja male djece. Ako se baterije progutaju, odmah potražite medicinsku pomoć.
- Držite djecu dalje od materijala za pakovanje (opasnost od gušenja).
- Baterije se ne smiju puniti ili ponovo aktivirati drugim sredstvima, odvojiti, baciti u vatru ili kratko spojiti.

**Opšte napomene**

- Uređaj je samo za ličnu upotrebu i nije namijenjen za medicinske ili komercijalne primjene.
- Imajte na umu da su tehnički odnosne tolerancije za mjerenje moguće, jer vaga nije kalibrirana za profesionalne medicinske primjene.
- Starost od 10 ...100 godina i podešavanja visine od 80 ... 220 cm (2'7 "-7'2") mogu biti unaprijed podešene. Nosivost: max. 200 kg (441 lb, 31 st.). Rezultat u koracima od 100 g (0,2 lb, 1 lb). Mjerenje sala, vode u tijelu, i gustine mišića u koracima od 0,1%. Zahtjev kalorija je naznačen u koracima od 1 kcal. Vrijednost BMI (indeks tjelesne mase) se prikazuje u inkrementima od 0,1.

- Kada se isporučuje kupcu, vaga je podešena na težinu i mjeri u "kg" i "cm". Možete promijeniti na 'pounds' (lb) („funte“) i 'stones' (st:lb) („kamenje“), kada uključite vagu i odmah pritisnete „down“ dugme  , dok se željena jedinica ne pojavi na displeju.
- Postavite vagu čvrstu ravnu podnu površinu; za ispravno mjerenje potrebna je čvrsta podna površina.
- Vagu treba povremeno čistiti vlažnom krpom. Nemojte koristiti abrazivne deterdžente i nikad ne potapajte vagu u vodu.
- Zaštitite vagu od tvrdih udaraca, vlage, prašine, hemikalija, velikih temperaturnih fluktuacija i izvora toplote koji su preblizu (šporet, radijatori).
- Popravke može izvršiti samo Beurer korisnička služba ili ovlašteni prodavci. Prije podnošenja bilo kakve žalbu, prvo provjerite baterije i zamijenite ih po potrebi.

3. Informacije o dijagnostičkoj vagi

Princip mjerenja dijagnostičke vage

Ova vaga funkcionira prema B.I.A. principu (analiza bioelektričnog otpora). To omogućava da fizičke veze budu izmjerene u roku od nekoliko sekundi pomoću neprimjetne, potpuno neškodljive električne struje. Procenat tjelesne masti i drugi fizički parametri u tijelu mogu se odrediti mjerenjem električnog otpora (impedancije) i uključivanjem u izračunavanje konstanti i individualnih parametara (starost, visina, spol, stepen aktivnosti). Mišićno tkivo i voda imaju dobru električnu provodljivost, a time i niži otpor. Kost i masno tkivo, s druge strane, imaju nisku provodljivost, pošto masne ćelije i kosti teško provode bilo kakvu struju, zbog njihovog njihovog vrlo velikog otpora. Imajte na umu da vrijednosti dobijene sa dijagnostičke skale predstavljaju samo približnu vrijednost stvarnih analitičkih medicinskih podataka. Samo ljekar specijalista može precizno odrediti tjelesnu masnoću, vodu u tijelu, procenat mišića i strukturu kostiju pomoću medicinskih procedura (npr. kompjuterska tomografija).

BMI se izračunava korištenjem unijete vrijednosti visine i izmjerene vrijednosti težine.

Opšti savjeti

- Ako je moguće, uvijek se vagajte u isto vrijeme tokom dana (poželjno ujutro), nakon korištenja toaleta, praznog želuca, i neobučeni, kako bi se postigli uporedivi rezultati.
- Važno za mjerenje: tjelesna masnoća se može mjeriti samo kada ste bosonogi i sa tabanima koji su blago vlažni. Potpuno suhi tabani mogu dovesti do nezadovoljavajućih mjerenja zbog neadekvatne provodljivosti.
- Stojite mirno tokom mjerenja.
- Sačekajte par sati nakon neobičajeno naporne aktivnosti.
- Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja ujutru da biste pustili da se voda u tijelu rasporedi.

Ograničenja

Prilikom mjerenja tjelesne masnoće i drugih vrijednosti mogu se desiti odstupanja i nevjerojatni rezultati kod:

- djece ispod oko 10 godina,
- takmičarskih sportaša i bodibildera (bodybuilder-a)
- trudnica,
- osoba sa groznicom, podvrgnutim dijaliznom tretmanu ili sa simptomima edema ili osteoporoze,
- osoba koje uzimaju kardiovaskularne lijekove
- osoba koje uzimaju vaskularne dilatacijske ili vaskularne konstriktorske lijekove,
- osoba sa značajnim anatomskim odstupanjima nogu u odnosu na ukupnu veličinu tijela (dužina nogu koja je znatno skraćena ili produžena).

4. Baterije

Ako je stavljena, povucite izolacionu traku baterije sa poklopca odjeljka za bateriju ili uklonite zaštitnu foliju baterije i stavite bateriju prema polaritetu. Ako vaga ne radi, izvadite bateriju u potpunosti i ponovo je stavite. Vaša vaga je opremljena sa indikatorom "zamijeni bateriju". Kada se vaga koristi sa previše slabom baterijom,

se automatski pojavljuje na ekranu i vaga se automatski isključuje. Baterija se u ovom slučaju mora zamijeniti (4 x 1.5 V battery AAA).

5. Rad

5.1. Mjerenje težine

Zakoračite na vagu. Stojite mirno sa vašom težinom koja se ravnomjerno raspoređuje na oba stopala. Vaga počinje da mjeri odmah. Nakon dvostrukog treperenja, težina se uspostavlja. Ako sidete sa područja mjerenja, vaga se isključuje nakon nekoliko sekundi.

5.2. Postavke korisničkih podataka

Da biste izmjerili procenat masti u tijelu i druge fizičke podatke, morate unijeti svoje lične korisničke parametre. Vaga obuhvata preko 10 memorijskih prostora na kojima vi i ostali članovi vaše porodice možete sačuvati lične postavke.

Uključite vagu (lagano potapkaite područje vaganja). Sačekajte dok se na ekranu prikaže "0.0". Zatim pritisnite "SET". Na ekranu će se pojaviti bljeskajuća prva memorijska pozicija. Sada možete da unesete slijedeće postavke:

Memorijska pozicija	1 do 10
Spol	M  Ž 
Stepen aktivnosti 	1 do 5
Veličina tijela	80 do 220 cm (2'7" – 7'2")
Starost	10 do 100 godina

Možete da unesete odgovarajuća podešavanja kratkim ili dugim pritiskom na dugme "gore" ili "dolje".

Potvrdite podešavanja u svakom slučaju pritiskom na "SET".

Zatim je vaga spremna za mjerenje. Ako ne izvršite mjerenje, skala se automatski isključuje nakon nekoliko sekundi.

Stepen aktivnosti

Odabir stepena aktivnosti mora se odnositi na srednji i dugoročni rok.

- **Stepen aktivnosti 1:** nema fizičke aktivnosti.

- **Stepen aktivnosti 2:** niska fizička aktivnost.

Mala količina lakog fizičkog napora (npr. kratke šetnje, lagani rad na vrtu, gimnastičke vježbe)

- **Stepen aktivnosti 3:** srednja fizička aktivnost.

Fizički napor oko 30 minuta najmanje 2 do 4 puta sedmično.

- **Stepen aktivnosti 4:** visoka fizička aktivnost.

Fizički napor oko 30 minuta najmanje 4 do 6 puta sedmično.

- **Stepen aktivnosti 5:** Vrlo visoka fizička aktivnost.

Intenzivan fizički napor, intenzivan trening ili težak fizički posao najmanje jedan sat dnevno.

5.3. Mjerenje

Nakon unošenja svih parametara, sada možete da izmjerite vašu težinu, tjelesnu masnoću i ostale podatke.

• Pritisnite "SET".

• Pritisnite "gore" ili "dolje" dugmad nekoliko puta da odaberete memorijski prostor u kojem biste željeli da budu sačuvani Vaši osnovni lični podaci. Oni se

onda prikazuju kratko dok se ne pojavi

• Zakoračite na vagu bosim nogama i uvjerite se da stojite mirno na elektrodama.

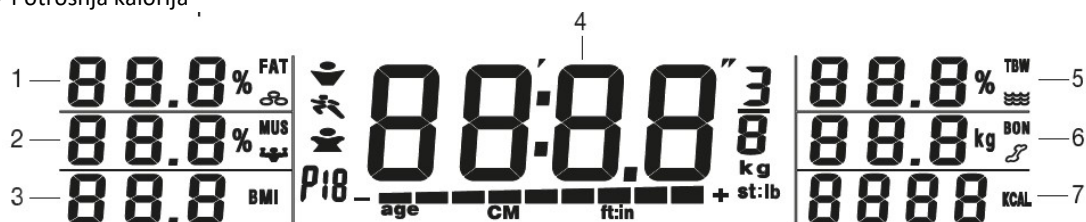
• Sve utvrđene vrijednosti pojavljuju se nakon vaganja.

Važno: ne smije biti kontakta između stopala, nogu, listova i butina. Inače se mjerenje neće pravilno izvesti.

Slijedeći podaci se automatski prikazuju uzastopno

1 Tjelesna masnoća

- 2 Sadržaj mišića
- 3 BMI (Indeks tjelesne mase)
- 4 Težina
- 5 Voda u tijelu
- 6 Koštana masa
- 7 Potrošnja kalorija



Vaga se automatski isključuje nakon oko 15 sekundi.

6.Procjena rezultata

Tjelesna težina/ Indeks tjelesne mase

Indeks tjelesne mase (BMI) je broj koji se često uzima da procijeni tjelesnu težinu. Broj se izračunava pomoću tjelesne težine i visine, a formula je - indeks tjelesne mase = tjelesna težina: visina². Mjerna jedinica za BMI je [kg / m²].

Izvor: Bilten Svjetske zdravstvene organizacije 2007; 85: 660-7; Prilagođeno od WHO 1995, WHO 2000 i

Muškarac <20 godina

Godine	Mršavost	Normalna težina	Pretilost
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Žena <20 godina

Godine	Mršavost	Normalna težina	Pretilost
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Muškarac / Žena ≥20 godine

Godine	Mršavost	Normalna težina	Pretilost
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

WHO 2004.

Procenat tjelesne masnoće

Imajte na umu da će kod vrlo mišićne građe (bodibilderi) BMI tumačenje pokazati prekomjernu težinu. Razlog za to je što se ne računa mnogo iznad prosječne mišićne mase u BMI formuli.

Sljedeći procenti masti u tijelu su smjernice (kontaktirajte svog ljekara radi dodatnih informacija).

Muškarac**Žena**

Starost	Veoma dobro	Dobro	Prosječno	Slabo
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Manje vrijednosti se često nalaze kod sportista. U zavisnosti od vrste sporta, intenziteta treninga i fizičke konstitucije, može rezultirati vrijednostima koje su ispod preporučenih vrijednosti. Međutim, trebalo bi napomenuti da može doći do opasnosti po zdravlje u slučaju izuzetno niskih vrijednosti.

Voda u tijelu

Procenat vode u tijelu je uobičajeno u slijedećim rasponima:

Muškarac**Žena**

Starost	Slabo	Dobro	Veoma dobro
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Starost	Slabo	dobro	Veoma dobro
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Masnoća u tijelu sadrži relativno malo vode. Prema tome, osobe sa visokim procentom masti imaju procenat vode ispod preporučenih vrijednosti. Međutim, sa izdržljivošću sportista preporučene vrijednosti se mogu prevazići zbog niskih procenata masti i visokog procenta mišića. Mjerenje vode u tijelu sa ovom skalom nije pogodno za nacrt medicinskih zaključaka, na primjer, s obzirom na zadržavanje vode vezano za uzrast. Ako je potrebno pitajte svog ljekara. U suštini, visok procenat vode u tijelu treba da bude cilj.

Procenat mišića

Procenat mišića je uobičajeno u slijedećim rasponima:

Muškarac**Žena**

Starost	Nizak	Normalan	Visok
10-14	<44%	44-57 %	>57 %
15-19	<43%	43-56 %	>56 %
20-29	<42%	42-54 %	>54 %
30-39	<41%	41-52 %	>52 %
40-49	<40%	40-50 %	>50 %
50-59	<39%	39-48 %	>48 %
60-69	<38%	38-47 %	>47 %
70-100	<37%	37-46 %	>46 %

Starost	Nizak	Normalan	Visok
10-14	<36%	36-43 %	>43 %
15-19	<35%	35-41 %	>41 %
20-29	<34%	34-39 %	>39 %
30-39	<33%	33-38 %	>38 %
40-49	<31%	31-36 %	>36 %
50-59	<29%	29-34 %	>34 %
60-69	<28%	28-33 %	>33 %
70-100	<27%	27-32 %	>32 %

Koštana masa

Kao i ostatak našeg tijela, naše kosti podliježu prirodnom razvoju, degeneraciji i procesima starenja. Koštana masa ubrzano se povećava u djetinjstvu i dostigne maksimum između 30 i 40 godine starosti. Koštana masa se blago smanjuje sa starošću. Ovu degeneraciju možete smanjiti sa zdravom ishranom (posebno kalcijumom i vitaminom D) i redovnom vježbom. Sa odgovarajućim vježbanjem mišića, možete također ojačati strukturu

kostiju. Imajte na umu da ova vaga neće pokazati sadržaj kalcijuma u vašim kostima, već će mjeriti težinu svih koštanih sastojaka (organske supstance, neorganske supstance i vodu).

Pažnja: Nemojte miješati koštanu masu sa gustinom kostiju. Gustina kostiju može se odrediti samo pomoću medicinskog pregleda (npr. kompjuterska tomografija, ultrazvuk). Zbog toga nije moguće izvući zaključke o promjenama kostiju i tvrdoći kostiju (npr. osteoporozе) koristeći ovu vagu. Malo uticaja može se vršiti na koštanoj masi, ali će se malo razlikovati unutar utjecajnih faktora (težina, visina, starost, spol).

AMR

Aktivna metabolička stopa (AMR) – metabolička stopa vježbanja, je količina energije koju svakodnevno tijelo zahtijeva u svom aktivnom stanju. Potrošnja energije čoveka se povećava povećavanjem fizičke aktivnosti i mjeri se na dijagnostičkoj vagi u odnosu na uneseni stepen aktivnosti (1- 5). Da biste održali svoju postojeću težinu, količina energije koja se koristi mora se ponovo unositi u tijelo u obliku hrane i pića. Ako se uvodi manje energije nego što se koristi tokom dužeg vremenskog perioda, vaše tijelo će dobiti razliku uglavnom od količine uskladištene masti i vaša težina će se smanjiti. Ako, sa druge strane u dužem vremenskom periodu uvodi se više energije od izračunate ukupne aktivne metaboličke vrijednosti (AMR), vaše tijelo neće moći da sagorijeva višak energije, a višak će biti uskladišten u tijelo kao masnoća i vaša težina će se povećavati.

Rezultati u odnosu na vrijeme

Imajte na umu da je to samo dugoročni trend koji se računa. Kratki period fluktuacije težine u toku nekoliko dana uglavnom su rezultat gubitka tečnosti.

Tumačenje rezultata zavisiće od promjena u vašoj: ukupnoj težini, masnoći u tijelu, vodi u tijelu i procentima mišića, kao i od perioda u kojem se te promjene odvijaju. Brze promjene unutar dana mora se razlikovati od srednjoročnih promjena (tokom nedjelja) i dugoročnih promjena (mjeseci).

Osnovno pravilo je da kratkoročne promjene u težini skoro isključivo predstavljaju promjene u sadržaju vode, dok srednjoročne i dugoročne promjene mogu uključiti procenat masti i mišića.

- Ako se vaša težina smanjuje u kratkom roku, ali procenat masti u tijelu se povećava ili ostaje isti, samo ste izgubili vodu - npr. nakon treninga, sesije saune ili ishrane ograničene samo na brzi gubitak težine.
- Ako se vaša tjelesna težina povećava tokom srednjoročnog perioda, a procenat tjelesne masnoće pada ili ostaje isti, tada ste mogli izgraditi vrijednu mišićnu masu.

Ako vaša težina i procenti tjelesne masnoće padaju istovremeno, onda vaša ishrana funkcioniše - gubite masu masti. Idealno bi trebalo da podržite vašu ishranu sa fizičkom aktivnošću, fitnessom ili treningom snage. Na taj način, srednjoročno možete povećati procenat mišića.

7. Neispravno mjerenje

Ako vaga detektuje grešku tokom vaganja, na ekranu se pojavljuje

ili

Ako "OL" čitate "Err" u

prije nego što se na ekranu pojavi , vaga neće raditi ispravno.

"0.0"

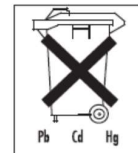
Mogući uzroci greške	Rješenje
----------------------	----------

- Maksimalna nosivost 200 kg (441 lb, 31 St) je prekoračena.	-Samo vagajte maksimalno dozvoljenu težinu.
-Električni otpor između elektroda i tabana vaših stopala je previsok (npr. sa jako zadebljanom kožom - žuljevi).	- Ponovite mjerenje bosu. Blago navlažite tabane stopala ako je potrebno. Uklonite žuljeve sa tabana vaših stopala ako je potrebno.
-Vaša tjelesna masnoća leži izvan mjerljivog opsega (manja od 3% ili veća od 55%).	-Ponovite mjerenje bosu. - Ako je potrebno, blago navlažite tabane stopala.
-Vaš procenat vode leži izvan mjerljivog opsega (manji od 25% ili viši od 75%)	-Ponovite mjerenje bosu.- Ako je potrebno, blago navlažite tabane stopala.

1. Odlaganje

Korištene, potpuno ispražnjene baterije moraju se odložiti u posebno označenim kontejnerima za sakupljanje, na mjestima sakupljanja toksičnog otpada ili kod prodavača električne opreme. Zakonski ste obavezni da ispravno odlažete baterije.

Napomena: Naći ćete ove oznake na baterijama koje sadrže štetne materije:



Pb = baterija koja sadrži olovo, Cd = baterija koja sadrži kadmijum, Hg = baterija koja sadrži živu. Molimo da odložite uređaj u skladu sa direktivom 2002/96 / EC - WEEE (Otpad električne i elektronske opreme). Ako imate bilo kakvih pitanja, molimo obratite se lokalnim organima nadležnim za odlaganje otpada.

