BF 400 / 410 Signature Line

**Uputstvo za upotrebu**

 Pažljivo pročitajte ovo uputstvo za upotrebu, sačuvajte ga za kasniju upotrebu,
 učinite ga dostupnim i za druge korisnike i pridržavajte se napomena.

**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, učinite ih dostupnim trećim licima i poštujete upozorenja.

Srdačni pozdravi,

Vaš Beurer tim

**Sadržaj:**

1. Uključeno u isporuku 8. Upotreba

2. Znakovi i simboli 9. Čišćenje i održavanje

3. Upotreba u skladu s predviđenom namjenom 10. Šta uraditi u slučaju problema?

4. Upozorenja i sigurnosne napomene 11. Odlaganje

5. Opis uređaja 12. Tehnički podaci

6. Stavljanje u upotrebu

7. Unos korisničkih podataka

**Upoznajte uređaj

Funkcije uređaja**

Svrha ove digitalne vage je vaganje i izračunavanje vaših ličnih podataka o kondiciji. Namijenjena je za privatnu upotrebu.

Vaga je opremljena sljedećim funkcijama koje može koristiti do 10 različitih osoba:

* mjerenje tjelesne težine i index tjelesne mase (BMI)
* procenta tjelesne masti,
* procenta vode u tijelu,
* procenta mišićne mase,
* koštane mase,
* bazalne i aktivne metaboličke stope.

Vaga također uključuje sljedeće dodatne karakteristike:

* Prebacivanje između kilograma "kg","lb" i "st"
* Funkcija automatskog isključivanja
* Indikator prazne baterije
* Automatsko prepoznavanje korisnika

**Princip mjerenja**

Ova vaga funkcioniše prema B.I.A. principu (analiza bioelektričnog otpora). To uključuje proračun tjelesnog sadržaja u nekoliko sekundi pomoću neprimjetne, potpuno bezopasne struje, koja ne predstavlja nikakav rizik. Kada se ovo mjerenje električnog otpora (impedancija) uzme u obzir uz konstante i/ ili pojedinačne vrijednosti (dob, visina, spol, nivo aktivnosti), može se izračunati postotak tjelesne masti i druge varijable u tijelu. Mišićno tkivo i voda imaju dobru električnu provodljivost, a time i niži otpor. S druge strane, kosti i masno tkivo imaju nisku provodljivost jer masne ćelije i kosti teško provode struju zbog vrlo visokog nivoa otpora.

Molimo, imajte na umu da vrijednosti izračunate sa dijagnostičkom vagom predstavljaju samo približnu vrijednost stvarnih medicinskih analitičkih podataka o tijelu. Samo ljekar specijalista može medicinskim metodama (npr. kompjuterska tomografija) precizno odrediti tjelesnu masnoću, vodu u tijelu, procenat mišića i strukturu kostiju.

1. **Uključeno u isporuku**

Provjerite je li vanjska strana kartonske ambalaže netaknuta i osigurajte da je sav sadržaj prisutan. Prije upotrebe osigurajte da na uređaju ili priboru nema vidljivih oštećenja i da je uklonjena sva ambalaža. Ako imate bilo kakvih sumnji, nemojte koristiti uređaj i kontaktirajte svog prodavača ili navedenu adresu korisničke službe.

* BF 400 / BF 410 dijagnostička vaga za kupatilo
* 3 x 1,5 V, AAA baterije
* Ovo uputstvo za upotrebu
1. **Znakovi i simboli**

Sljedeći simboli se koriste na uređaju, u ovom uputstvu za upotrebu, na pakovanju i na tipskoj pločici uređaja:

|  |  |
| --- | --- |
|   | **UPOZORENJE**Obavještenje o upozorenju koje ukazuje na rizik od ozljeda ili oštećenja zdravlja |
|  | **VAŽNO**Sigurnosna napomena koja ukazuje na moguća oštećenja uređaja/dodatne opreme |
|  | **Napomena**Napomena o važnim informacijama |
|  | Pročitajte uputstvo |
|  | Odlaganje u skladu s Uredbom EZ za stare elektronske i elektroničke uređaje – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |
|  |  Ne bacajte baterije koje sadrže opasne tvari s kućnim otpadom |
|  | Ambalažu odložite na ekološki prihvatljiv način |
|   |  Ovaj proizvod zadovoljava zahtjeve važećih evropskih i nacionalnih direktiva |
|  | Uređaj ne smiju koristiti osobe s medicinskim implantatima (npr. pejsmejker), jer isti može uticati na njihovu funkcionalnost. |
|  | Proizvođač |
|  | Ne opterećujte vagu preko 200 kg/440 lb/31 st. |  | Opasnost od skliznuća: nemojte stajati na vagu sa mokrim stopalima |
|  | Opasnost od prevrtanja: stanite na sredinu površine za vaganje |  | Postavite vagu na ravnu površinu. |

1. **Upotreba u skladu s predviđenom namjenom**

Ovaj uređaj služi za vaganje i dijagnozu vaših osobnih kondicionih vrijednosti. Ova vaga namijenjena je za korištenje u privatne svrhe, a ne za medicinske ili komercijalne svrhe.

1. **Upozorenja i sigurnosne napomene**

 **UPOZORENJE**

* **Osobe sa medicinskim implantatima (npr. pejsmejkeri) ne smiju koristiti vagu, jer ista može uticati na njihovu funkcionalnost.**
* Ne koristiti za vrijeme trudnoće.
* Nemojte stajati na samo jednu vanjsku ivicu vage: opasnost od prevrtanja!
* Gutanje baterija može biti izuzetno opasno. Držite baterije i vagu dalje od dohvata male djece. U slučaju gutanja baterija, odmah potražiti medicinsku pomoć!
* Držite ambalažni materijal dalje od dohvata male djece (rizik od gušenja!)
* Važno: nemojte stajati na vagu mokrim stopalima ili ako je površina vage vlažna - rizik od skliznuća!

**Napomene o rukovanju baterijama**

* Ako vaša koža ili oči dođu u kontakt sa tečnošću baterije, isperite pogođena područja sa puno vode i potražite medicinsku pomoć.
* **Opasnost od gušenja!** Mala djeca mogu progutati i ugušiti se baterijima. Iz tog razloga, čuvajte baterije van dohvata male djece.
* Obratite pažnju na znakove polariteta, plus (+) i minus (-).
* Ako je baterija procurila, stavite zaštitne rukavice i očistite odjeljak za bateriju suhom krpom.
*  Zaštitite baterije od prekomjerne toplote.
* **Opasnost od eksplozije!** Nikada ne bacajte baterije u vatru.
* Nemojte puniti, niti kratko spajati baterije.
* Ako uređaj nećete koristiti duže vrijeme, izvadite baterije iz odjeljka za baterije.
* Koristite samo identične ili ekvivalentne tipove baterija.
* Uvijek zamijenite sve baterije istovremeno.
* Ne koristite punjive baterije.
* Nemojte rastavljati, lomiti ili gnječiti baterije.



 **Opće napomene**

* Imajte na umu da su tolerancije mjerenja moguće iz tehničkih razloga, jer ova vaga nije kalibrirana za upotrebu u profesionalnom medicinskom kontekstu.
* Maksimalni kapacitet vage je 200 kg (440 lb / 31 st).

Rezultati mjerenja težine i izračunavanja koštane mase prikazani su u koracima

od 100 g (0,2 lb/0-19st: 0,2 lb; 20-31st: 1 lb).

* Mjerenja tjelesne masti, vode u tijelu i udjela mišića prikazana su u koracima od 0,1%.
* Upiti o kalorijama prikazuju se u koracima od 1 kcal.
* Kada se isporučuje kupcu, vaga je postavljena tako da vrši vaganje i mjeri, u “kg” i “cm”.
* Postavite vagu na ravnu, stabilnu površinu; čvrsta površina je ključna za postizanje preciznih mjerenja.
* Popravke smije obavljati samo Služba za korisnike Beurer-a ili ovlašteni prodavači. Prije slanja pritužbe, prvo provjerite baterije i zamijenite ih ako je potrebno.

**Skladištenje i održavanje**

Tačnost mjerenja i vijek trajanja uređaja ovise o pažljivom rukovanju istim:



**VAŽNO**

* Uređaj treba čistiti s vremena na vrijeme. Nemojte koristiti abrazivna sredstva za čišćenje i nikada ne potapajte uređaj u vodu.
* Pazite da tekućina ne dođe u dodir sa vagom. Vagu nikada ne potapajte u vodu. Nikada je nemojte ispirati u tekućoj vodi.
* Ne stavljajte nikakve predmete na vagu ako se ne koristi.
* Ne pritiskajte dugmad nasilno ili šiljatim predmetima.
* Ne izlažite vagu visokim temperaturama ili stvarima sa jakim elektromagnetskim

poljima (npr. mobilni telefoni).

* Zaštitite uređaj od udaraca, vlage, prašine, hemikalija, izraženih temperaturnih fluktuacija i od bliskih izvora topline (pećnice, grijači).

**Opći savjeti**

* Što je više moguće, uvijek se vagajte u isto vrijeme tokom dana (poželjno ujutro), nakon korištenja toaleta, praznog želuca i bez odjeće, kako bi se postigli uporedivi rezultati.
* Važna uputa za mjerenje: izračunavanje tjelesne masnoće može se samo izvesti pomoću mjerenja sa bosim stopalima; tabani moraju biti blago vlažni, gdje je to prikladno. Potpuno suhi tabani, ili ako imate veću količinu tvrde kože mogu dovesti do nezadovoljavajućih rezultata mjerenja, zbog smanjene provodljivosti.
* Stanite ravno i mirno tokom mjerenja.
* Sačekajte nekoliko sati nakon neuobičajeno naporne fizičke aktivnosti.
* Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja ujutru da biste pustili da se voda u tijelu rasporedi.
* Zapamtite da je važan samo dugoročni trend. Kratkotrajne promjene u težini unutar nekoliko dana su uobičajeno uzrokovane gubitkom tekućina; međutim, voda u tijelu igra važnu ulogu u smislu blagostanja.

**Ograničenja**

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

* djece oko ispod 10 godina,
* sportaša-takmičara i bodibildera (body-builders)
* osoba s povišenom temperaturom, osoba podvrgnutim dijaliznom tretmanu, osobe sa simptomima edema i osobe oboljele od osteoporoze
* osoba koje uzimaju kardiovaskularne lijekove (utiču na srce i vaskularni sistem)
* osoba koje uzimaju vazodilatativne ili vazokonstriktivne lijekove
* osoba sa značajnim anatomskim anomalijama nogu u odnosu na ukupnu veličinu tijela (dužina noge je značajno kraća ili duža).
1. **Opis uređaja**

 **Pregled 2 3 4 5**

 1. Elektrode

 2. Dolje – dugme

 3. Dugme za podešavanje

 4. Gore – dugme

 5. Ekran

1. **Puštanje u rad**

**Umetanje baterija**

Izvatite baterije iz zaštitne folije i umetnite ih ispravno u vagu (stražnju stranu vage) pazeći da je polaritet baterije ispravan. Ukoliko vaga ne funkcioniše nakon umetanja baterija, sve baterije uklonite i ponovo ih umetnite.

**Promjena jedinice težine**

Kad se isporuči kupcu, vaga je postavljena tako da vrši vaganje u “kg”. Uključite vagu kratkim pritiskom stopala na stojeću površinu (približno 1-2 sekunde). Sačekajte da se na ekranu pojavi „ kg“. Sa stražnje strane vage nalazi se dugme na kojem možete odabrati između (lb, st).



**Postavljanje vage**

Postavite vagu na ravnu, stabilnu površinu;

čvrsta površina je ključna za precizno mjerenje.

1. **Unos korisničkih podataka**

Da biste izračunali postotak tjelesne masti i dodatne vrijednosti tijela, morate sačuvati lične korisničke podatke na vagi.

Vaga ima 10 korisničkih memorijskih prostora što omogućava, na primjer, Vama i članovima vaše porodice, da sačuvate lične postavke.

* **Postavite vagu na ravnu, stabilnu površinu; čvrsta površina je ključna za precizno mjerenje**
* Uključite vagu kratkim pritiskom stopala na stojeću površinu (približno 1-2 sekunde). Sačekajte da se na ekranu pojavi „ kg“.
* Počnite sa namještanjem postavki pritiskom na dugme. Prvi memorijski prostor treperi na ekranu.
* Pritisnite / dugme da biste izabrali željeni memorijski prostor i potvrdite pritiskom na dugme.
* Sada možete unijeti sljedeće postavke:

|  |  |
| --- | --- |
| **Korisnički podaci** | **Zadate vrijednosti** |
| Korisnici/osobe | K-1 do K-10 |
| Visina | 100 do 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5") |
| Starost | od 10 do 100 godina |
| Spol | Muški ( ), ženski  |
| Nivo aktivnosti | od 1 do 5 |

**Nivoi aktivnosti**

Srednjoročna i dugoročna perspektiva je odlučujuća pri odabiru nivoa aktivnosti.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nivo aktivnosti** |  **Fizička aktivnost** |
| **1** |  Nema. |
| **2** |  Nizak: mali i lagani fizički napor (npr. izlazak u šetnja, lagano vrtlarstvo, jednostavna gimnastika). |
| **3** | Srednji: fizički napor, najmanje 2 do 4 puta sedmično po 30 minuta svaki. |
| **4** |  Visok: fizički napor, najmanje 4 do 6 puta sedmično po 30 minuta svaki. |
| **5** | Vrlo visok: intenzivan fizički napor, intenzivan trening ili teški fizički napor, najmanje 1 sat svaki dan. |

* Promjena vrijednosti: Pritisnite dugme  ili  , ili pritisnite i držite za brzo kretanje kroz opcije.
* Potvrda unosa: Pritisnite dugme.
* Nakon što su vrijednosti postavljene, na ekranu se prikazuje kg.
* Sada stanite na vagu bosih stopala dok se prikazuje kg.
* Nakon mjerenja težine, prikazuje se BMI, tjelesna masnoća (BF), voda, postotak mišića, koštana masa, BMR i AMR.

 **Napomena:** Vaša izmjerena težina sada je spremljena i dodijeljena odabranom korisniku. To je potrebno za automatsko prepoznavanje korisnika.

1. **Upotreba**
	1. **Mjerenje**

Postavite vagu na ravnu, stabilnu površinu; čvrsta površina je ključna za postizanje preciznih mjerenja.

**Mjerenje težine, obavljanje dijagnostike**

Stanite na vagu bosih stopala i pobrinite se da stojite mirno s jednakom raspodjelom težine i s obje noge na elektrodama.



 **Napomena:** Rezultat mjerenja neće biti tačan ako se mjerenje vrši s navučenim čarapama.

Vaga odmah počinje mjeriti. Prvo se prikazuje težina.

Ako je korisnik dodijeljen, prikazuju se BMI, tjelesna masnoća, voda, mišići, kosti, BMR i AMR.

1 bzw. 3

Pojavljuje se sljedeće:

1. Težina u kg

2. BIA mjerenje i kolone za tumačenje rezultata

3. Korisnički memorijski prostor (npr. "U1")

4. BMI

5. Tjelesna mast u % (BF)

6. Voda u tijelu u %

7. Procenat mišića u % 2

8. Masa kosti u kg 4 5 6 7 8 9 10

9. Bazalni metabolizam u kcal (BMR)

10. Aktivna brzina metabolizma u kcal (AMR)

 **Napomena:** Ako su potencijalno prepoznata dva ili više korisnika, ekran se prebacuje između njih. Odaberite korisnika pritiskom na dugme  . Ako nijedan korisnik nije prepoznat, prikazat će se samo težina i "U -". Tada možete koristiti dugmad za odabir korisnika.

/

**Mjerenje samo težine**Stanite na vagu u cipelama. Stanite mirno s ravnomjerno raspoređenom težinom na obje noge.
Vaga odmah počinje mjeriti.

**Isključivanje vage**Vaga se automatski isključuje.

* 1. **Procjena rezultata**

Radi jednostavnije i lakše razumljive klasifikacije, vaše vrijednosti se procjenjuju direktno na ekranu.

**Postotak tjelesne masti**

Sljedeći postoci tjelesne masti služe kao smjernice (za dodatne informacije obratite se svom ljekaru).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muškarac** |  |  |  |  |  |  **Žena** |  |  |  |  |
| **Godine** | **Nizak** | **Normalan** | **Umjeren** | **Visok** |  | **Godine** | **Nizak** | **Normalan** | **Umjeren** | **Visok** |
| 10–14 | <11% | 11–16% | 16.1–21% | >21.1% | 10–14 | <16% | 16–21% | 21.1–26% | >26.1% |
| 15–19 | <12% | 12–17% | 17.1–22% | >22.1% | 15–19 | <17% | 17–22% | 22.1–27% | >27.1% |
| 20–29 | <13% | 13 –18% | 18.1–23% | >23.1% | 20–29 | <18% | 18–23% | 23.1–28% | >28.1% |
| 30–39 | <14% | 14–19% | 19.1–24% | >24.1% | 30–39 | <19% | 19–24% | 24.1–29% | >29.1% |
| 40–49 | <15% | 15–20% | 20.1–25% | >25.1% | 40–49 | <20% | 20–25% | 25.1–30% | >30.1% |
| 50–59 | <16% | 16–21% | 21.1–26% | >26.1% | 50–59 | <21% | 21–26% | 26.1–31% | >31.1% |
| 60–69 | <17% | 17–22% | 22.1–27% | >27.1% | 60–69 | <22% | 22–27% | 27.1–32% | >32.1% |
| 70–100 | <18% | 18–23% | 23.1–28% | >28.1% | 70–100 | <23% | 23–28% | 28.1–33% | >33.1% |

Vrijednosti će često biti niže za ljubitelje fitnesa. Zavisno o obavljenim sportskim aktivnostima, treningu, intenzitetu i fizičkoj konstituciji, rezultati mogu još uvijek biti ispod navedenih standardnih vrijednosti. Imajte na umu, ipak, da postoji opasnost po zdravlje u slučaju ekstremno niskih vrijednosti.

**Sadržaj vode u tijelu**Sadržaj vode u tijelu u % se normalno nalazi u sljedećim rasponima:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muškarac** |  |  |  |  | **Žena** |  |  |  |
| **Godine** | **Slab** | **Dobar** | **Vrlo dobar** |  | **Godine** | **Slab** | **Dobar** | **Vrlo dobar** |
| 10–100 | <50% | 50–65% | >65% | 10–100 | <45% | 45–60% | >60% |

Tjelesna masnoća sadrži relativno malo vode, tako da sadržaj vode u tijelu može biti ispod standardnih vrijednosti kod osoba sa visokim procentom tjelesne masnoće. S druge strane, kod izdržljivih sportista mogu se premašiti standardne vrijednosti, zbog niske razine masnoće i visokog procenta mišića. Proračun vode u tijelu izveden pomoću ove vage, nije prikladan za izvođenje medicinskih zaključaka, na primjer, u slučaju zadržavanja vode povezane sa starošću. Konsultujte svog ljekara ukoliko je potrebno. Visok udio vode u tijelu je uglavnom poželjan.

**Procenat mišića**Procenat mišića je normalan unutar sljedećih raspona:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muškarac** |  |  |  |  | **Žena** |  |  |  |
| **Godine** | **Nizak** | **Normalan** | **Visok** |  | **Godine** | **Nizak** | **Normalan** | **Visok** |
| 10–14 | <44% | 44–57% | >57% | 10–14 | <36% | 36–43% | >43% |
| 15–19 | <43% | 43–56% | >56% | 15–19 | <35% | 35–41% | >41% |
| 20–29 | <42% | 42–54% | >54% | 20–29 | <34% | 34–39% | >39% |
| 30–39 | <41% | 41–52% | >52% | 30–39 | <33% | 33–38% | >38% |
| 40–49 | <40% | 40–50% | >50% | 40–49 | <31% | 31–36% | >36% |
| 50–59 | <39% | 39–48% | >48% | 50–59 | <29% | 29–34% | >34% |
| 60–69 | <38% | 38–47% | >47% | 60–69 | <28% | 28–33% | >33% |
| 70–100 | <37% | 37–46% | >46% | 70–100 | <27% | 27–32% | >32% |

**Koštana masa**Kao i ostatak našeg tijela, naše kosti podliježu prirodnom razvoju, skupljanju i procesu starenja. Koštana masa ubrzano se povećava u djetinjstvu i doseže maksimum između 30. i 40. godine starosti. Koštana masa se blago smanjuje sa starošću. Ovo smanjenje možete ublažiti zdravom ishranom (posebno kalcijumom i vitaminom D) i redovnom fizičkom vježbom. Sa odgovarajućim vježbanjem mišića, možete također ojačati strukturu kostiju. Molimo, imajte na umu da ova vaga ne identificira ukupnu koštanu masu, već samo mineralni sadržaj kosti (bez sadržaja vode i bez organskih tvari). Veoma je teško uticati na koštanu masu, iako se mijenja u okviru uticajnih faktora (težina,visina, starost, spol). Ne postoje priznate smjernice ili preporuke.

**VAŽNO**Nemojte miješati koštanu masu sa gustoćom kostiju.
Gustoća kostiju se može odrediti samo pomoću medicinskog pregleda (npr. kompjuterska tomografija, ultrazvuk). Zbog toga nije moguće izvući zaključke o promjenama kostiju i tvrdoći kostiju
(npr. osteoporoze) koristeći ovu vagu.

**BMR**Bazalna metabolička stopa (BMR) je količina energije koju tijelo zahtijeva kod potpunog odmora za održavanje njegovih osnovnih funkcija (npr. dok ležite u krevetu 24 sata). Ova vrijednost u velikoj mjeri zavisi od težine, visine i starosti.Prikazuje se na dijagnostičkoj vagi u jedinici kcal/dan i izračunava se pomoću naučno priznate Harris-Benedict-ove jednačine. To je količina energije koja je u svakom slučaju potrebna vašem tijelu i koja se mora unositi u tijelo u obliku ishrane. Ako je vaš unos energije dugoročno ispod ovog nivoa, to može biti štetno po zdravlje.

**AMR**Aktivna metabolička stopa (AMR) – metabolička stopa vježbanja, je količina energije koju svakodnevno tijelo troši u svom aktivnom stanju. Potrošnja energije osobe 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 unosi manje energije nego što se troši kroz duži vremenski period, tijelo prvenstveno uzima razliku od zaliha masti, što rezultira gubitkom težine. Međutim, ako količina unesene energije duži period prelazi izračunatu aktivnu metaboličku stopu (AMR), tijelo ne može sagorjeti višak energije. Višak se skladišti u tijelu u obliku masti, što dovodi do debljanja.

**Rezultati u odnosu na vrijeme**
 Napomena: Imajte na umu da je samo dugoročni razvoj bitan. Kratke promjene u težini, unutar nekoliko dana, uglavnom su rezultat gubitka tečnosti. Tumačenje rezultata zavisit će 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 nekoliko dana posmatrat će se odvojeno od srednjoročnih promjena (u opsegu sedmica) 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 procente masti i mišića.

* Ako se vaša težina smanji u kratkom roku, ali procenat masti u tijelu se poveća ili ostane isti, samo ste izgubili vodu - npr. nakon treninga, posjete sauni ili nakon dijete koja ima za cilj samo 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 bilo kada biste podržali vašu ishranu sa fizičkom aktivnošću, fitnesom ili treningom snage. Na taj način, srednjoročno možete povećati procenat mišića.
* Procenti tjelesne masnoće, vode i procenti mišića ne bi trebalo da se sabiraju (mišićno tkivo također sadrži komponente sačinjene od vode).
	1. **Ostale funkcije
	Unos korisnika**

Moguće je unijeti do 10 korisnika vage za dijagnostičko mjerenje (bosi). Za novo mjerenje, vaga dodjeljuje mjerenje korisniku čija posljednja sačuvana mjera pada unutar +/- 3 kg. Ako su potencijalno prepoznata dva ili više korisnika, ekran se prebacuje između njih. Odaberite željenog korisnika pritiskom na dugme.

/

**Brisanje podataka na vagi**

Ako želite potpuno izbrisati sva mjerenja i stare korisničke podatke na vagi, uključite vagu i pritisnite tipku UNIT na stražnjoj strani vage pribl. 6 sekundi.

Na ekranu će se na nekoliko sekundi pojaviti „CLr“.

Ovo je potrebno ako želite, na primjer, izbrisati korisnike skale koji su pogrešno postavljeni ili više nisu potrebni.

**Zamjena baterija**

Vaga sadrži indikator za prazne baterije. Ako koristite vagu sa praznim baterijama, na ekranu će se pojaviti "Lo" i vaga će se automatski isključiti. U tom slučaju morate zamijeniti baterije (3 x 1,5 V AAA).



 **Napomena:**

* Prilikom zamjene baterija koristite baterije istog tipa, proizvođača i kapaciteta.
* Ne koristite punjive baterije.
* Koristite baterije bez teških metala.
1. **Čišćenje i održavanje**

Uređaj treba povremeno čistiti.

To treba učiniti vlažnom krpom i ako je potrebno, malom količinom deterdženta.



**VAŽNO**

* Nikada nemojte koristiti abrazivna otapala ili sredstva za čišćenje!
* Nikada ne potapajte uređaj u vodu!
* Ne čistite uređaj u mašini za suđe!
1. **Šta uraditi u slučaju problema?**

Ako vaga naiđe na grešku tijekom mjerenja, prikazuje se sljedeće:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ekran** | **Uzrok** | **Rješenje** |
| **U -** | Nepoznato mjerenje jer je izvan ograničenja korisničkog dodjeljivanja ili jedinstveno dodjeljivanje nije moguće. | Odaberite željenog korisnika pritiskom na dugme./ |
| **BF Err** | Udio masti je izvan mjerljivog raspona (manji od 3% ili veći od 65%). | Ponovite mjerenje bosi ili ako je potrebno lagano navlažite tabane. |
| **oLd** | Prekoračena je maksimalna nosivost od 200 kg. | Opterećenja ne smiju prelaziti 200 kg. |
| **Prikazuje se netačna težina.** | Vaga je postavljena na površinu koja nije ravna i čvrsta, npr. tepih. | Postavite vagu na ravnu, čvrstu površinu. |
| **Prikazuje se netačna težina.** | Ne stojite mirno. | Stanite mirno, što je moguće više. |
| **Prikazuje se netačna težina.** | Netačna nulta tačka vage. | Sačekajte da se vaga sama isključi. Upalite vagu, pričekajte da se pojavi„0,0 kg“ i ponovite mjerenje. |
| **Lo** | Baterije su prazne. | Zamijenite baterije. |
| **BF - - -** | BIA mjerenje nije moguće. | Ponovite mjerenje bosi ili ako je potrebno lagano navlažite tabane. Ostanite na elektrodama od nehrđajućeg čelika nakon mjerenja težine, dok se ne prikažu vrijednosti analize tijela. |

1. **Odlaganje**

Stare, potpuno prazne baterije moraju se odlagati u posebno označene kutije za skupljanje, u mjesta za recikliranje ili ih predati trgovcima elektronskih uređaja. Vi ste zakonski dužni pravilno odložiti baterije.

Simboli navedeni dolje, odštampani su na baterijama koje sadrže štetne tvari:

Pb = Baterija sadrži olovo

Cd = Baterija sadrži kadmij

Hg = Baterija sadrži živu

Zbog očuvanja okoliša, uređaj koji je izašao iz upotrebe nemojte odlagati u kućni otpad.

Odložite uređaj u odgovarajući lokalni centar za reciklažu otpada u vašem mjestu.

Koristiti uređaj u skladu s direktivom EZ - a WEEE (Waste Electrical and

Electronic Equipment). Ako imate bilo kakvih pitanja, obratite se komunalnim

centrima nadležnim za odlaganje smeća.

Ambalažu odložite na ekološki prihvatljiv način.

1. **Tehnički podaci**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Model: | BF 400 | BF 410 |
| Dimenzije: | 31 x 31 x 2.8 cm | 35 x 30 x 2.8 cm |
| Težina: | 2170 g | 2660 g |
| Opseg mjerenja: | 5-200 kg |

Podložno tehničkim promjenama.