

MICROLIFE

WS200 BT

Bluetooth® дијагностичка вага

Једноставна кратка упутства

1. Скините „Microlife Connected Health+” апликацију.
Апликација је доступна на App Store (OS) Google Play™ (Android).
2. Активирајте Bluetooth® на свом паметном телефону.
3. Отворите „Microlife Connected Health+” апликацију на свом паметном телефону
4. Поставите вагу на стабилан под и станите на њу боси.
Bluetooth® функција на ваги се аутоматски активира.
5. Стојте мирно док вага мери тежину и мере састава тела.
Вага истовремено тражи апликацију/паметни телефон да би успоставила везу.
Апликација ће приказати брзу поруку по успешном повезивању.

„Microlife Connected Health+” апликација

- Помаже да проверите и анализирате своје здравље
- Коришћење Bluetooth® Smart за једноставан пренос података
- Компатибилност: Android™4.4 или новији/iPhone iOS 8.0 или новији

Microlife WS 200 BT

- 1 Електроде (проводни ITO заштитни слој)
- 2 Дисплеј
- 3 Одељак за батерије
- 4 KG/LB прекидач

Пажљиво прочитајте упутства пре коришћења овог уређаја

Поштовани корисниче,

Ова нова електронска вага Вам омогућава да процените свој телесни састав и да аутоматски израчунате телесне масти и проценат воде у функцији Ваше висине, годишта и пола. Тачно познавање Вашег телесног састава (израчунавање чисте телесне масе, масе телесне масти и укупног састава воде), омогућава тачне процене прекомерне масти и истовремено одређује тежину која се препоручује као функција Ваших услова исхране. Даље, познавање сопственог телесног састава омогућава да се комбинују исправна исхрана и физичка активност као суштински услови за унапређење квалитета живота, побољшање здравља и спречавања болести.

Молимо Вас да прочитате пажљиво ова упутства, како бисте разумели све функције и безбедносне информације. Желимо да будете срећни уз ваш Microlife производ. Уколико имате било каквих питања или проблема, молимо Вас да контактирате Microlife – Customer Service. Ваш дилер или апотека ће моћи да Вам дају адресу Microlife дилера у Вашој земљи. Алтернативно, посетите интернет страницу www.microlife.com где ћете пронаћи прегршт непроцењивих информација о Вашим производима.

Будите здрави- Microlife AG!

Садржај

- 1. Важне чињенице о телесном саставу**
 - Процент телесне масти
 - Процент воде
 - Процент мишића
 - Коштана маса
 - BMR
- 2. Предлози за коришћење**
- 3. Иницијално коришћење ваге**
 - Убацивање батерија
 - KG/LB прекидач
 - Користите једноставну вагу
- 4. Иницијално коришћење са апликацијом**
- 5. Израчунавање тежине, телесне масти и процента воде**
- 6. Безбедност, брига и одлагање**
 - Безбедносна заштита
 - Чишћење
 - Одлагање
- 7. Гаранција**

8. Техничке спецификације Гаранцијска картица (погледајте полеђину)

1. Важне чињенице о телесном саставу

Важно је познавати телесни састав појединца како бисте били у могућности да процените његово здравствено стање. Није довољно знати тежину, већ је неопходно дефинисати њен квалитет, што значи поделу људског тела у две главне масене компоненте:

- Чиста телесна маса: кости, мишићи, утроба, вода, органи, крв
- Маса телесне масти: адипозне ћелије

Под истим условима тежине, ове две масе имају различите запремине.

Путем електрода, постављених на платформу, вага шаље слабу струју ниског интензитета, која пролази кроз телесну масу. Струја реагује на различите начине у складу са масама кроз које пролази: чиста телесна маса даје слаб отпор, док маса телесне масти има већи отпор. Овај телесни отпор који се зове, биоелектрична импеданса, такође варира у зависности од пола, узраста и висине.

За тачну контролу идеалне тежине, важно је, поред тежине, упоредити проценат телесне масти који израчуна вага, са параметрима који се налазе у табели и проценат воде у телу са информацијама које су даље у тексту наведене.

Уколико су проценти изван нормалних вредности, предлажемо да консултујете свог лекара.

Да бисте боље разумели вредност процената ваше телесне масти, предлажемо Вам да запишете ову вредност за дати временски период. Да бисте добили валидно поређење, требало би увек да се мерите у исто време током дана и под истим условима.

Процент масе телесне масти

Процент масти наведен у следећој табели представља укупну маст, обрачунату сабирањем есенцијалне масти (или примарне масти) и резервне масти (складиштене масти). Есенцијална маст је неопходна, јер је она потребна метаболизму.

Процент ове масти се разликује код два пола: око 4% за мушкарце и око 12% за жене (процент обрачунат на укупној телесној тежини).

Резервна маст, које је теоретски сувишна, неопходна је онима који се баве физичким активностима. Чак и увом случају, процент масти се разликује код полова: 12% за мушкарце, 15% за жене (процент обрачунат на укупној телесној тежини).

Стога је нормални процент масе масти на телесну тежину око 16% за мушкарце и 27% за жене.

Ти проценти се разликују у зависности од старосне доби као што је приказано у табели испод.

Жене	Одлично	Добро	Нормално	Прекомерна тежина	Гојазност
Узраст	Подаци у %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Гаранцијска картица

Име купца

Серијски број

Датум куповине

Специјализовани дилер

Мушкарци	Одлично	Добро	Нормално	Прекомерна тежина	Гојазност
Узраст	Подаци у %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

Процент воде

Процент воде у телу је важан показатељ свеукупног „благостања“ људског бића, јер вода је најважнија компонента телесне тежине и представља више од половине (60%) укупне тежине.

Истраживање показује да је 57% воде оптимално, али то зависи од појединца и уобичајено нема проблема уколико је читавање 10% више или ниже.

Процента воде у телу је већи у детињству (на рођењу варира од 70-77%) и смањује се годинама (старији људи могу имати 45-55% воде у телу). Жене (које углавном имају више адипозног ткива од мушкараца), имају степен воде од око 55-58%, док мушкарци имају 60-62%.

Повећањем масних наслага, гојазни људи имају нижи проценат воде у телу од витких људи. Уопштено, проценат воде у телу је свеукупно сложен број. Испод 40% би се нормално сматрало превише ниским, а преко 70% превише високим. Људска бића излучују дату количину воде сваког дана. Она се, међутим, мора редовно надокнађивати; губитак воде од око 10% телесне тежине, може угрозити наше здравствено стање.

Тако да, читавање процента воде у телу на скали масти у телу даје кориснику показатељ да ли постоје могући проблеми, а у том случају би, вероватно, пожелели да консултују доктора.

Варијације у телесној тежини које се дешавају у неколико сати, потпуно су нормалне и до њих долази услед задржавања воде, јер је прекомерна ћелијска вода (која обухвата интерстицијалне течности, плазму, флуиде, лимфу и транс ћелијске течности) једини део подложен тако брзим варијацијама.

Процент мишића

Процент мишића је углавном у следећим оквирима:

Мушкарци			
Узраст	Низак	Нормалан	висок
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%

Жене			
Узраст	Низак	Нормалан	висок
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%

Коштана маса

Наше кости су склоне природном развоју, дегенерацији и процесу старења. Коштана маса се брзо повећава у детињству и достиже максимум између 30 и 40 година старости. Кост се благо смањује са годинама. Можете да смањите дегенерацију исхраном и редовним вежбањем. Такође, можете ојачати вашу коштану структуру адекватним вежбањем мишића. Нема признатих смерница или препорука у вези са мерењем коштане масе.

Пажња: Молимо Вас да не помешате коштану масу са густином костију. Густина костију се може одредити само путем медицинских испитивања (на пример компјутерском томографијом, ултразвуком). Стога, није могуће извући закључке који се тичу промена на костима и на чврстоћи костију (остеопороза, на пример) уз помоћ ове ваге.

BMR

Базални метаболизам (BMR) је количина енергије коју тело захтева приликом потпуног одора, да би одржало своје основне функције (на пример, док лежите у кревету 24 сата). Ова вредност у великој мери зависи од тежине, висине и узраста. Она је на дијагностичкој ваги приказана као јединице kcal/дан, а користи научно признату Harris-Benedict формулу. Ваше тело захтева ову количину енергије у било ком случају и мора се поново увести у Ваше тело у облику исхране. Уколико узимате мање енергије током дужег периода, то може бити штетно по Ваше здравље.

2. Предлози за употребу

- Поставите вагу на равну. Чврсту површину. Меки, неравни подови (на пример, крпаре, теписи, линолеум) могу довести до тога да вага покаже неједнако читавање ваше тежине.
- Станите на вагу са паралелним стопалима и са тежином која је подједнако распоређена.
- Стојте мирно док вага мери Вашу тежину.
- Важно је да Вам, док се мерите, стопала буду сува, да сте боси, исправно позиционирани на електродама. Штавише, да би вага радила како треба, избегавајте да Вам се ноге додирују.
- Вага је безбедна за коришћење као једноставна вага када се у њу убаце 4 алкалне батерије од 1.5 V; величине ААА. Међутим, следећа лица не би требало да обављају мерења телесне масти или воде:
 - Труднице
 - Људи који узимају кардио-васкуларне лекове

- Они којима је уграђен пејс мејкер или други облици електронске, медицинске опреме
- Лица која имају температуру
- Деца испод 10 година
- Лица која су на дијализи, они са едемима на ногама, људи са диморфизмом или који пате од остеопорозе
- Увек се мерите на истој ваги сваког дана у исто време, по могућству необучени и пре доручка. Да бисте добили најбоље резултате са Ваше ваге, мерите се два пута, а уколико се две тежине разликују једна од друге, Ваша тежина је између два читавања. Сачекајте око 15 минута после устајања, тако да вода може да се распореди по Вашем телу.
- Површина ваге може бити клизава, уколико је мокра.
- Уколико дође до грешке током анализе Ваше телесне масти и процента рове, вага ће се аутоматски искључити.
- Прецизност овог мерења процента масти и воде може да се промени у следећим случајевима:
 - Висок ниво алкохола
 - Висок ниво кофеина или дрога
 - После интензивне спортске активности
 - Током болест
 - Током трудноће
 - После обилних obroка
 - У присуству проблема дехидратације
 - Уколико Ваши лични подаци нису исправно унети (висина, узраст, пол)
 - Уколико су Вам стопала мокра или прљава

УПОЗОРЕЊЕ: Процент телесне масти и воде се сматра само као приближна информација. За било које даље информације, молимо Вас да консултујете свог лекара или дијететичара.

УПОЗОРЕЊЕ: Мерење функције телесне масти и процента воде могу користити само људи који припадају старосној групи која иде од 10 до 100 и који су високи између 100 и 200 цм.

3. Прво коришћење ваге

Убацивање батерија

Ова вага ради помоћу 4 алкалне батерије од 1,5 V; величине ААА.

Када су батерије истрошене, дисплеј показује „Lo“.

1. Отворите одељак за батерије (3) на дну уређаја.
2. Замените батерије- постарајте се да су полови добро окренути, као што је приказано симболима у одељку.

Немојте бацати батерије са обичним отпадом, баците их са посебним отпадом.

Уклоните батерије уколико се вага не користи дуже.

KG/LB прекидач

Смештен на дну ваге, овај прекидач (4) Вам омогућава да изаберете јединицу мерења за мерење тежине: kg или lb.

Одаберите жељену мерну јединицу, увек када је вага укључена и када је на дисплеју „0.0“ (иначе, мерна јединица не може бити промењена).

Користите обичну вагу

1. Да бисте добили тачне мере. Поставите вагу на чврст, стабилан под.
2. Станите на вагу и сачекајте, без померања; после неколико секунди, на екрану ће се показати Ваша тежина.
Немојте се ни на шта наслањати док се мерите, јер би то могло да измени читавање.
3. Сиђите са ваге, дисплеј ће наставити да показује Вашу тежину још неколико секунди, а потом ће се аутоматски искључити.
4. Уколико се приказује „Err“, то значи да је дошло до грешке токо мерења. Започните цео процес поново од почетка.5.

4.Прво коришћење са апликацијом

1. Скините „Microlife Connected Health+“ апликацију.
Апликација је доступна на App Store (OS) Google Play™ (Android).
2. Активирајте Bluetooth® на свом паметном телефону.
3. Отворите „Microlife Connected Health+“ апликацију на свом паметном телефону
4. Поставите вагу на стабилан под и станите на њу боси.
Bluetooth® функција на ваги се аутоматски активира.
5. Стојте мирно док вага мери тежину и мере састава тела.
Вага истовремено тражи апликацију/паметни телефон да би успоставила везу.
6. Када је мерење готово, подаци се аутоматски аплоудују на апликацију.

5. Рачунање тежине, телесне масти и процента воде

1. Станите на вагу боси и постарајте се да стојите мирно, са подједнако распоређеном тежином и са оба стопала на ИТО електродама.
2. Вага одмах мери. Тежина се прва показује.
3. Тежина, ВМІ, телесна маст, вода, мишићи, кости, BMR и маст из утробе ће се показати на „Microlife Conneced Health“ апликацији, као што следи:
 - Тежина у кг
 - Индекс телесне масе (ВМІ)
 - Телесна маст у %
 - Вода у телу у %
 - Коштана маса у кг
 - Процент мишића у %
 - Основни метаболизам у kcal (BMR)
 - Маст из утробе

Не смеју се додиривати Ваше лево и десно стопало, ноге, листови ногу, иначе се мерење неће тачно обавити.

Резултат мерења ће бити нетачан, уколико се корисник мери са обувеним чарапама.

6. Безбедност, брига и одлагање

Безбедност и заштита

- Овај уређај се може користити само у сврху која је описана у овим упутствима. Произвођач се не може сматрати одговорним за штету изазвану неправилном употребом.
- Овај уређај се састоји од осетљивих компоненти и мора се према њему опрезно поступати. Поштујете услове чувања и руковања описане у одељку „Техничка спецификација“.
- Заштите га од:
 - Воде и влаге
 - Екстремних температура
 - Удара и пада
 - Контаминације и прашине
 - Директног сунчевог светла
 - Врућине и хладноће
- Немојте користити уређај уколико мислите да је оштећен или приметите било шта необично
- Никада не отварајте овај уређај.
- Уколико се уређај неће користити дужи временски период, требало би извадити батерије.
- Прочитајте додатне безбедносне информације које су дате под појединачним одељцима овог приручника са упутствима.

Постарајте се да деца не користе овај уређај без надзора; неки делови су довољно мали да би се могли прогутати. Будите свесни ризика од дављења уколико уређај има каблове или цевчице.

Чишћење

Уређај чистите само меком, сувом тканином.

Одлагање

Батерије и електронски уређаји се морају одлагати у складу са локалним прописима који су на снази, не уз отпад из домаћинства.

7. Гаранција

Овај уређај је покривен **гаранцијом од 3 године** од датума куповине. Гаранција важи једино уз приказивање гарантног листа који је попунио продавац (погледајте полеђину), а чиме се потврђује датум куповине или уз рачун.

- Гаранција покрива само уређај. Батерије нису укључене.
- Отварање или вршење измена на уређају поништавају гаранцију.
- Гаранција не покрива штету проузроковану неправилним руковањем, празним батеријама, несрећама или непоступањем у складу са упутствима за руковање.

Молимо Вас да контактирате свој локални Microlife сервис (погледајте горе).

8. Техничке спецификације

- Капацитет: 180kg / 396 lb
- Резолуција: 0.1kg / 0.2 lb
- Тежина: 1,92 kg
- Димензије: 305 (L) x 305 (W) x 24 (H) mm
- Комуникација: Bluetooth® Smart
- Усаглашеност: iOS: iOS или новије
Android: Android 4.4. или новије
- Извор напона: 4 x 1.5V алкалне батерије; величине ААА
- Очекивани век трајања: 20.000 мерења
- Трајање батерије: 8 месеци (када се користи 3 пута на дан).

Резервисана права на техничке измене.

Bluetooth® ознака и лого су регистровани заштитни знаци у власништву Bluetooth SIG, Inc. и свака употреба тих ознака од стране Microlife Corp. је по лиценци. Остали заштитни знаци и имена су они који припадају власницима.

Proizvođač : Microlife AG, Espenstrasse 139, 9443 Windau, Švajcarska

Ovlašćeni predstavnik: R&B MEDICAL Company, doo

Bulevar oslobođenja 159, Beograd, Srbija

Tel/Fax: +381 11 408-3207

e-mail: office@rbmedical.rs