

# Osobna fitness vaga

Korisnički priručnik



SBS 6015BK  
SBS 6015WH

Prije prve upotrebe pažljivo pročitajte sve upute sadržane u ovom korisničkom priručniku, čak i ako ste već upoznati s upotrebom sličnih proizvoda. Koristite ovaj proizvod samo u skladu s uputama opisanim u korisničkom priručniku. Priručnik sačuvajte za buduću upotrebu.

Sačuvajte originalno pakiranje, uključujući unutarnji materijal za pakiranje, jamstveni list i račun kao dokaz o kupnji, barem za vrijeme trajanja jamstva. Ako trebate negdje poslati ovaj proizvod (npr. kada se selite ili kad ovaj proizvod trebate poslati na popravak), zapakirajte ga u originalnu kartonsku kutiju kako biste osigurali maksimalnu zaštitu tijekom transporta.

## SADRŽAJ

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE .....	3
UVOD.....	4
OPIS PROIZVODA.....	6
OPIS ZASLONA.....	7
MJERENJE TJELESNE MASE .....	8
MJERENJE SADRŽAJA MASTI, VODE I MIŠIĆA U TIJELU TE MJERENJE MASE KOSTIJU .....	8
TABLICA UNAPRIJED ZADANIH MJERNIH RASPONA VAGE.....	10
ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE.....	10
OTKLANJANJE KVAROVA. ....	10
ODLAGANJE PRAZNIH BATERIJA .....	10
TEHNIČKE SPECIFIKACIJE.....	11
UPUTE I INFORMACIJE U VEZI ZBRINJAVANJA KORIŠTENE AMBALAŽE.....	11
ODLAGANJE ELEKTRIČNE I ELEKTRONIČKE OPREME .....	11

# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 601SWH

## VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE

- 1) Pažljivo raspakirajte proizvod i nemojte baciti niti jedan dio pakiranja prije nego pronađete sve dijelove proizvoda.
- 2) Ovaj proizvod ne smiju koristiti osobe (uključujući djecu) s fizičkim ili mentalnim oštećenjima ili osobe bez iskustva, osim ako nisu propisno obučene ili školovane za sigurnu upotrebu proizvoda, odnosno nalaze se pod propisnim nadzorom kvalificirane osobe koja će biti odgovorna za njihovu sigurnost.
- 3) Djeca moraju biti pod nadzorom kako bi se osiguralo da se ne igraju s proizvodom.
- 4) Ni pod kojim okolnostima ne pokušavajte sami modificirati ili popraviti proizvod — opasnost od strujnog udara! Sve popravke i podešavanja povjerite specijaliziranoj tvrtki/servisu. Neovlašteno rukovanje proizvodom tijekom jamstvenog roka može poništiti jamstvo.
- 5) Nikada nemojte koristiti ovaj proizvod kada imate mokre noge. Opasnost od ozljeđivanja uslijed klizanja.
- 6) Proizvod skladištite i koristite samo dalje od zapaljivih ili hlapljivih materijala i otopina..
- 7) Držite proizvod podalje od ekstremnih temperatura, izravne sunčeve svjetlosti i prekomjerne vlage. Nemojte ga koristiti u prašnjavom okruženju..
- 8) Ne stavljajte proizvod blizu grijalica, otvorene vatre te druge opreme ili uređaja koji su izvori topline.
- 9) Ovaj proizvod namijenjen je za kućnu upotrebu. Nemojte ga koristiti u industrijskom okruženju ili na otvorenom!
- 10) Proizvod nemojte koristiti u druge svrhe osim onih za koje je namijenjen.
- 11) Proizvod nemojte prskati vodom ili bilo kojom drugom tekućinom. Ne ulijevajte vodu ili bilo koju drugu tekućinu u proizvod. Nemojte uranjati proizvod u vodu ili bilo koju drugu tekućinu
- 12) Nikada ne skačite na vagu.
- 13) Vaga je namijenjena samo za vaganje ljudi.
- 14) Nemojte koristiti punjive baterije u ovom proizvodu.
- 15) Ako proizvod nećete koristiti dulje vrijeme, izvadite baterije. U protivnom njihov sadržaj može iscuriti u proizvod i uzrokovati nepopravljivu štetu.
- 16) Proizvođač ne preuzima nikakvu odgovornost za štete nastale nepravilnom upotrebom ovog proizvoda i njegovih dodataka (ozljeđe, opekline, požar, kvarenje hrane itd.).

## UVOD

Ova osobna "fitness" vaga koristi analizu bioelektrične impedancije (bioimpedancija) za mjerenje postotka masti, mišića, kostiju i vode u tijelu.

Ova metoda mjerenja koristi slabu električnu struju koja prolazi kroz tijelo i koju nakon toga primaju senzori smješteni na površini vage. Vaga ima dva senzora koja su odvojena na takav način da je mjerni krug zatvoren kada se na vagu stane s obje noge. Ova vrlo slaba struja potpuno je sigurna za ljudsko tijelo i ne može se osjetiti.

Stvarna metodologija mjerenja temelji se na činjenici da električna struja lakše prolazi kroz tekućinu u našim mišićima nego kroz masno tkivo.

prosječno ljudsko tijelo sadrži 45-85 % vode, dok mišićno tkivo sadrži približno 90 % vode, a masno tkivo sadrži približno 45 % vode.



### Napomena:

Iz tog razloga zbroj postotaka pojedinačno izmjerenih vrijednosti može premašivati 100 %. To znači da se izmjerene postotne vrijednosti sadržaja masti, mišića i vode NE MOGU ZBRAJATI jer i masno i mišićno tkivo sadrži vodu.

S godinama udio vode u tijelu opada, dok kod dojenčadi može biti i do 85 %. S godinama tjelesni proteini se dehidriraju i gubi se izvanstanična tekućina. Iz tog razloga, starije osobe imaju sadržaj vode u tijelu ispod razine od 55 %. Muškarci u produktivnoj dobi imaju prosječan sadržaj vode u tijelu 62 %, a žene 56 %. Niža vrijednost sadržaja vode kod žena rezultat je većeg udjela masti.

Normalan raspon sadržaja masnog tkiva za muškarce iznosi 10-20 %. Iz fizioloških razloga, žene imaju razinu masti u rasponu od 18-28 %. Postotak masti u tijelu s godinama raste, tako se npr. kod žena starijih od 50 godina tolerira razina u rasponu od 33-35 %.

### Mjerenje mišićne mase

Postotak mišićne mase u ljudskom tijelu izračunava se na temelju oduzimanja električnog otpora tijekom mjerenja, pri čemu se koristi činjenica da ljudsko tijelo sadrži određeni postotak vode u određenoj dobi. Uneseni spol, dob i visina tijela pomažu povećati točnost cjelokupnog procesa mjerenja.

### Mjerenje masnog tkiva

Za izračunavanje postotka masnog tkiva sadržanog u tijelu koristi se razlika između mase tijela i izmjerene mišićne mase. Masno tkivo djeluje kao izolator (smanjuje sposobnost prolaska električne struje) i zato se ne može izravno izračunati.

### Mjerenje sadržaja vode

Postotak vode sadržan u ljudskom tijelu izračunava se oduzimanjem električnog otpora tijekom mjerenja, pri čemu se koristi činjenica da je električni otpor izravno proporcionalan sadržaju vode u ljudskom tijelu. Uneseni spol, dob i visina tijela pomažu povećati točnost cjelokupnog procesa mjerenja.

# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 601SWH

Prije prve upotrebe

- 1) Kako biste osigurali precizno vaganje, postavite vagu na tvrdi ravnu površinu kao što su parket, pločice, linoleum itd. Ne preporučujemo vaganje provoditi na tepihu
- 2) Uvijek izujte cipele prije vaganja.
- 3) Preporučujemo da svoju masu mjerite uvijek u isto vrijeme, najbolje ujutro nakon buđenja. Vaganjem ujutro eliminirate sve razlike u masi uzrokovane unosom hrane, probavnim procesima ili fizičkim aktivnostima.
- 4) Izmjereni rezultat može biti zavaravajuć ako se vaganje provodi nakon intenzivnog vježbanja, dižete ili tijekom ekstremne dehidracije.
- 5) Stojte mirno tijekom mjerenja.
- 6) Ako vagu ne namjeravate koristiti dulje vrijeme, pohranite je u vodoravnom položaju. Ovaj položaj bolje štiti osjetljive senzore koji se nalaze u bazi vage.
- 7) Na vagu nemojte stavljati niti ostavljati nikakve predmete koji bi mogli nepotrebno opteretiti senzore.
- 8) Jaka elektromagnetska polja mogu negativno utjecati na preciznost vaganja. Izbjegavajte koristiti vage u takvim područjima.



## Napomena:

Ova vaga služi za mjerenje tjelesne mase, udjela masti, vode i mišića u tijelu te mase kostiju u kućnim uvjetima i ni pod kojim uvjetima ne može zamijeniti egzaktno medicinsko mjerenje na kalibriranim vagama namijenjenim posebno za tu svrhu. Rezultati mjerenja daju samo približne informacije. Ako ste zainteresirani za mjerenje točnih vrijednosti, obratite se svom liječniku.

## Stavljanje baterija

Skinite poklopac s odjeljka za baterije na donjoj strani vage. Umetnite dvije priložene baterije tipa CR 2032 u odjeljak za baterije, pazite da pri tom poštujuete ispravan smjer polariteta kao što je označeno unutar odjeljka za baterije.

## Zamjena praznih baterija

Ako se na zaslonu prikaže "Lo", morate zamijeniti baterije. Otvorite odjeljak za baterije koji se nalazi na donjoj strani vage i zamijenite baterije novima.

## Prebacivanje između jedinica za masu

Ova vaga opremljena je UNIT prekidačem za promjenu mjernih jedinica. Nalazi se s donje strane vage. Ovaj prekidač omogućuje odabir metričke (kilogram) ili imperijalne (stone, funta) jedinice za masu. Nakon pritiska na prekidač, na zaslonu se prikazuje odabrana postavka jedinice za masu.

## Dobro je znati:

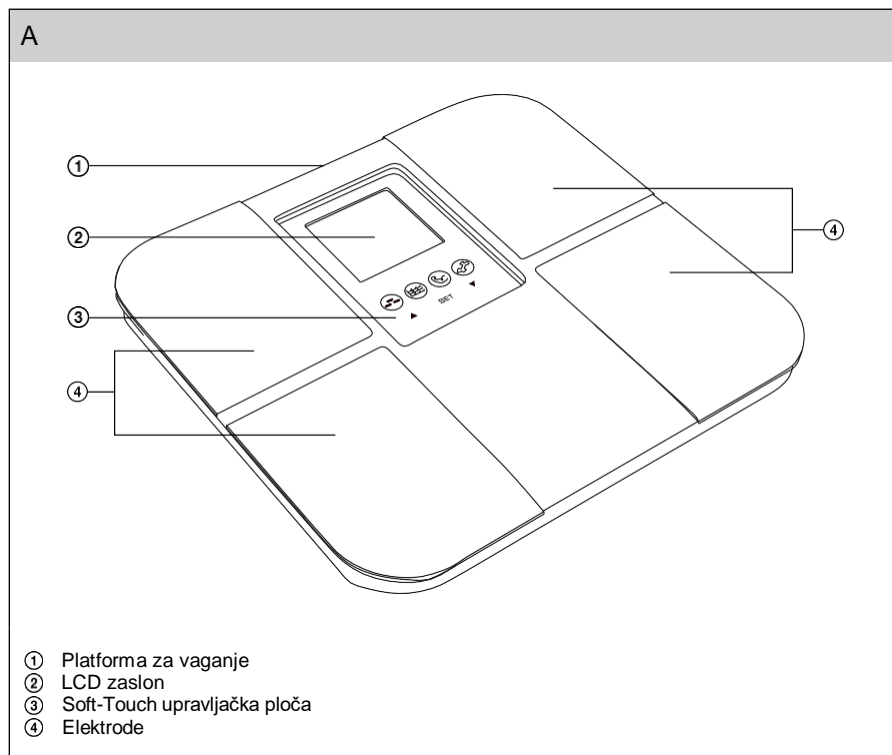
1 lb (funta) - 0,45 kg

1 st (stone) = 14 lb (funti) = 6.35 kg

## Bilješka:

Jedinice se mogu mijenjati čak i kada je vaga isključena.

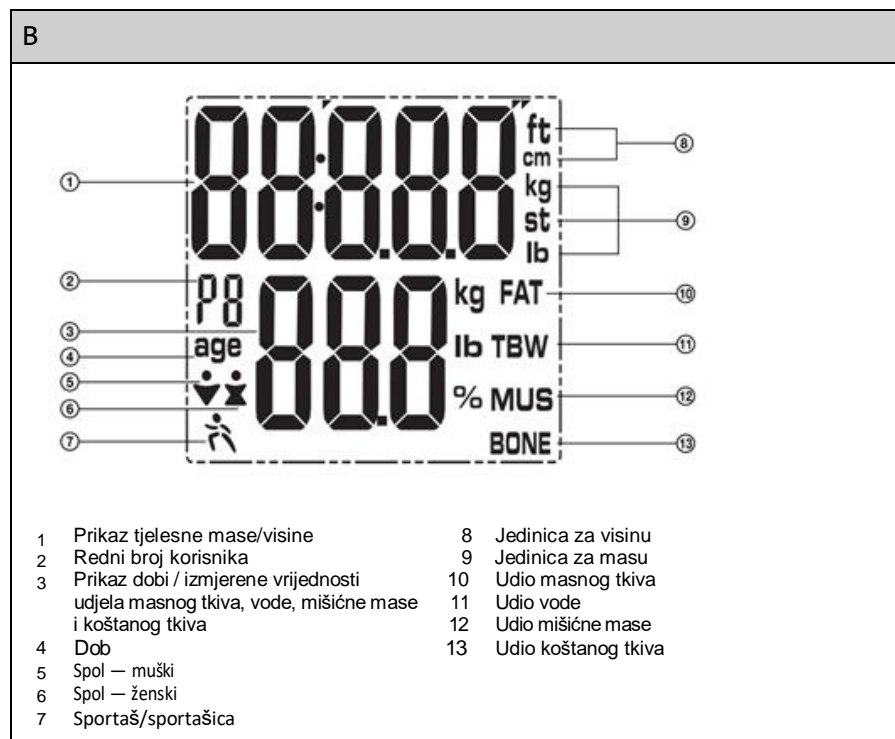
## OPIS PROIZVODA



# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 601SWH

## OPIS ZASLONA



## MJERENJE TJELESNE MASE

Ova vaga ima "Auto-on" funkciju. Nije ju potrebno dotaknuti nogom ili na bilo koji drugi način aktivirati prije početka vaganja. Ako želite saznati svoju masu, jednostavno stanite na vagu koja će odmah pokazati vašu trenutnu masu bez potrebe za čekanjem.

Za standardno vaganje (tj. za mjerenje tjelesne mase) nije potrebno provoditi dodatna podešavanja.

- 1) Stanite na vagu. Vaga će se automatski uključiti i započeti vaganje.
- 2) Stoje mirno, vrijednost mase će se u samo nekoliko sekundi fiksirati na konačnoj masi.










### Bilješka:

Konačna masa naznačena je kada se prikaže jedinica za masu (kg ili st/lb).

## MJERENJE SADRŽAJA MASTI, VODE I MIŠIĆA U TIJELU TE MJERENJE MASE KOSTIJU

Postavljanje parametara za pojedine korisnike

Preporučujemo da prvo postavite parametre za danog korisnika:

- 1) Dok je vaga isključena, pritisnite tipku "SET" (korisnički broj P1—PB) će početi treperiti.
- 2) Koristeći strelice  i  odaberite poziciju u memoriji na koju želite pohranjivati svoje parametre.
- 3) Opet pritisnite tipku "SET" (počet će bljeskati ikona za postavljanje spola).
- 4) Pomoću strelica  i  odaberite jednu od opcija (redoslijed kada se strelice pritisnu ):
  - muškarac
  - žena —sportašica
  - muškarac — sportaš
  - žena
- 5) Opet pritisnite tipku "SET" (počet će bljeskati vrijednost za postavljanje tjelesne visine).
- 6) Pomoću strelica  i  unesite svoju visinu.
- 7) Opet pritisnite tipku "SET" (počet će bljeskati vrijednost za postavljanje dobi).
- 8) Pomoću strelica  i  unesite svoju dob.
- 9) Pritisnite tipku "SET" za spremanje svih odabranih parametara u odabranu poziciju u memoriji.



Nakon spremanja vrijednosti, vaga će se automatski prebaciti u način rada za vaganje nakon 3 sekunde i ako nitko ne stane na nju unutar otprilike sljedećih 10 sekundi, automatski će se isključiti.



Napomena:

- Ako prilikom postavljanja parametara ne pritisnete nijednu tipku tijekom 20 sekundi, vaga će se automatski prebaciti u stanje mirovanja i ni jedna vrijednost neće biti spremljena.
- Ako nakon pritiska na tipku "SET" ne nastavite s postavljanjem prvog traženog parametra, tj. korisničkog broja (pozicija u memoriji) unutar 5 sekundi, vaga će se automatski prebaciti u stanje mirovanja i neće spremati nikakve parametre.

### Vaganje pomoću manualne identifikacije korisnika

- 1) Uključite vagu pritiskom na tipku "SET".
- 2) Pomoću strelica  i  odaberite svoj korisnički broj (broj vaše pozicije u memoriji).
- 3) Pričekajte da se na zaslonu pojavi masa nula.
- 4) Zatim stanite na vagu bosim nogama.
- 5) Stoje mirno, vrijednost mase će se u samo nekoliko sekundi fiksirati na konačnoj masi.



# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 601SWH

## Bilješka:

Konačna masa naznačena je kada se prikaže jedinica za masu (kg ili st/lb).

- 6) Zatim će se početi vršiti procjena mjerenja udjela masnog tkiva, vode, mišićne mase i koštanog tkiva. To je naznačeno postupnim prikazom vrijednosti "O" s lijeva na desno u donjem dijelu zaslona. Cijelo vrijeme stojte mirno na vagi i čekajte da se prikažu rezultati mjerenja.
- 7) Rezultati će biti prikazani u tri ciklusa, jedan za drugim:
  - Udio masnog tkiva u %
  - Udio vode u %
  - Udio mišićne mase u %
  - Udio koštanog tkiva u kg

## Bilješka:





Ciklus će biti prikazan 3 puta, a zatim će se vaga sama isključiti.

## Vaganje pomoću automatske identifikacije korisnika

- 1) Stanite na vagu (vaga će se automatski uključiti i započeti vaganje).
- 2) Stojte mirno, vrijednost mase će se u samo nekoliko sekundi fiksirati na konačnoj masi.

## Bilješka:

Konačna masa naznačena je kada se prikaže jedinica za masu (kg ili st/lb).

- 3) Ako je vaša trenutna masa vrlo slična vrijednosti posljednjeg mjerenja pod vašim korisničkim brojem (pozicija u memoriji), vaš korisnički broj bit će odabran automatski i mjerenje svih ostalih vrijednosti uslijedit će isto kako je opisano u prethodnom dijelu od točke 6.
- 4) Ako je vaša trenutna masa slična zadnjoj izmjerenoj vrijednosti više korisnika, na zaslonu će se prikazati izbornik korisničkog broja. Koristite strelice  i  kako biste odabrali korisnički broj. Koristite strelicu  za odabir korisničkog broja prikazanog na lijevoj strani zaslona. Koristite strelicu  za odabir korisničkog broja prikazanog na desnoj strani zaslona.
- 5) Ako vaša trenutna masa značajno odstupa od zadnjih izmjerenih vrijednosti, vaga će prikazati samo vašu masu, a zatim će se automatski isključiti. U tom slučaju potrebno je provesti vaganje pomoću manualne identifikacije korisnika kako bi se spriječila pogreška u identifikaciji. Ako to ne učinite, pri sljedećem pokušaju vaganja pomoću automatske identifikacije korisnika vaga vas neće prepoznati i ponovno će prikazati samo vašu masu.

## Funkcija automatskog isključivanja

Vaša vaga opremljena je funkcijom automatskog isključivanja. Ova funkcija će isključiti vagu ako ona 10 sekundi ne detektira nikakvu aktivnost.

## Zaštita od preopterećenja

Ova vaga opremljena je senzorom za zaštitu od preopterećenja. Ako dođe do preopterećenja, na zaslonu će se prikazati simbol upozorenja "— — — — —".

## TABLICA UNAPRIJED ZADANIH MJERNIH RASPONA VAGE

Raspon mjerenja udjela masnog tkiva (3—50 %):

Age Dob	Žene				Muškarci			
	Pothranjenost	Optimalno	Prekomjerna masa	Pretilost	Pothranjenost	Optimalno	Prekomjerna masa	Pretilost
<39	<21	21.1—33	33.1—39	>39	<8	8.1—20	20.1—25	>25
40—59	<23	23.1—34	34.1—40	>40	<J1	J1.1—22	22.1—28	>28
>59	<24	24.1—36	36.1—42	>42	<13	13.1—25	25.1—30	>30

Raspon mjerenja udjela vode u tijelu (25—75 %):

Spol Dob	Žene			Muškarci		
	Nizak	Normalan	Visok	Nizak	Normalan	Visok
10—15	<57	57.1—67	>67	<58	58.1—72	>72
16—30	<47	47.1—57	>57	<53	53.1—67	>67
31—60	<42	42.1—52	>52	<47	47.1—61	>61
61—80	<37	37.1—47	>47	<42	42.1—56	>56

Raspon mjerenja udjela mišićne mase (25-75 %):

Dob	Žene	Muškarci
	Optimalno	Optimalno
6—100	>34	>40

Raspon mjerenja udjela koštanog tkiva ( ≤ 10 kg):

	Žene			Muškarci		
	<45 kg	45—60 kg	>60 kg	<60 kg	60—75 kg	>75 kg
Masa tijela	<45 kg	45—60 kg	>60 kg	<60 kg	60—75 kg	>75 kg
Masa koštanog tkiva	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

## ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE

Za čišćenje vanjskih dijelova proizvoda koristite meku krpu umočenu u mlaku vodu. Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje, razrjeđivače ili otapala. Korištenje takvih otopina može oštetiti površinu proizvoda.

## OTKLANJANJE KVAROVA

Ako vaga prikazuje čudne vrijednosti ili ako se ne isključuje automatski, potrebno ju je ponovno pokrenuti. U takvim slučajevima izvadite baterije na oko 10 sekundi pa ih ponovno vratite. Vaga bi nakon toga trebala raditi normalno.

## ODLAGANJE PRAZNIH BATERIJA

Ovaj proizvod dolazi s baterijama. Nemojte odlagati stare baterije u običan kućni otpad. Baterije odložite na za to predviđenim mjestima.

# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 601SWH

## TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

Izvor napajanja .....	2 x 3V baterije CR 2032 tipa
Raspon mjerenja .....	5—180 kg
Podjela prikazanih vrijednosti vaganja .....	100 g
Raspon postavki visine tijela .....	80—220 cm
Raspon postavki za dob .....	6—100 godina
Broj korisnika .....	8
Raspon mjerenja udjela masnog tkiva .....	3—50 %
Raspon mjerenja udjela vode u tijelu .....	25—75 %
Raspon mjerenja udjela mišićne mase .....	25—75 %
Raspon mjerenja udjela koštanog tkiva .....	≤10 kg
Mijenjanje jedinica za masu .....	kg — lb — st/lb
Vidljive dimenzije zaslona (dužina x visina) .....	62 x 62 mm
Dimenzije (širina x dubina x visina) .....	310 x 300 x 23 mm
Masa proizvoda .....	2 kg

Prava na izmjene teksta i tehničkih parametara su zadržana.

## UPUTE I INFORMACIJE U VEZI ZBRINJAVANJA KORIŠTENE AMBALAŽE

Ambalažu odložite na javnom odlagalištu otpada.

## ODLAGANJE ELEKTRIČNE I ELEKTRONIČKE OPREME



Značenje simbola na proizvodu, njegovom dodatku ili pakiranju označava da se ovaj proizvod ne smije tretirati kao kućni otpad. Molimo, odložite ovaj proizvod na odgovarajuće sabirno mjesto za recikliranje električne i elektroničke opreme. Alternativno, u nekim državama Europske unije ili drugim europskim državama, svoje proizvode možete vratiti lokalnom prodavaču kada kupujete ekvivalentan novi proizvod. Pravilno zbrinjavanje ovog proizvoda pomoći će u očuvanju vrijednih prirodnih resursa te u sprječavanju potencijalnog negativnog utjecaja na okoliš i ljudsko zdravlje, koji bi mogao biti uzrokovan nepravilnim zbrinjavanjem otpada. Za dodatne pojedinosti obratite se lokalnim vlastima ili najbližem centru za prikupljanje otpada. Nepropisno odlaganje ove vrste otpada može podlijegati nacionalnim propisima za novčane kazne.

Za poslovne subjekte u Europskoj uniji

Ako želite odložiti električni ili elektronički uređaj, zatražite potrebne informacije od svog prodavača ili dobavljača.

Odlaganje u zemljama izvan Europske unije

Ako želite zbrinuti ovaj proizvod, potrebne informacije o ispravnom načinu zbrinjavanja zatražite od lokalnih državnih odjela ili od svog prodavača.



Ovaj proizvod zadovoljava sve osnovne zahtjeve EU propisa koji se na njega odnose.

# Osobna fitness vaga

SBS 6015BK / SBS 6015WH

HR-12