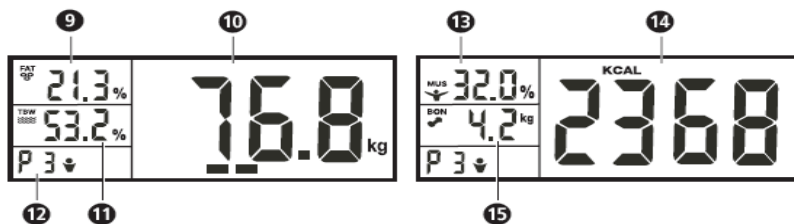


Medisana kućna vaga sa funkcijom telesne analize PSM

Delovi:

1. Odeljak za baterije (nalazi se sa donje strane vage)
2. Dugme za podešavanje jedinice merenja
3. Displej
4. Dugme DOWN ▼
5. Dugme UP ▲
6. Dugme SET (za podešavanje ličnih podataka)
7. ON/OFF dugme za uključivanje / isključivanje vage
8. Elektrode
9. Vrednost za telesnu masnoću
10. Vrednost za telesnu težinu
11. Vrednost za količinu vode u organizmu
12. Prethodno namešteno P3 (npr. korisnički profil 3, muško)
13. Vrednost za mišićnu masu
14. Preporučeni dnevni unos kalorija
15. Vrednost za koštanu masu



Pre upotrebe pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu, a pogotovo deo sa sigurnosnim uputstvima i čuvajte uputstvo za upotrebu. Ukoliko nekomе poklonite ovaj proizvod, obavezno mu dajte i uputstvo.

Simboli



Ovo uputstvo za upotrebu je za kućnu vagu PSM. Ovo uputstvo sadrži važne informacije o korišćenju. Pažljivo pročitajte uputstvo, da ne bi došlo do povrede ili štete na uređaju.



UPOZORENJE Ovaj simbol upozorava na mogućnost povrede korisnika ukoliko se ne pridržavate uputstva.



OPREZ Ovaj simbol upozorava na mogućnost nastanka štete na uređaju.



OBAVEŠTENJE Ovaj simbol označava dodatne korisne informacije vezane za upotrebu.



Broj lota



Oznaka proizvođača



Sigurnosna uputstva

-Vagu koristite samo u za to predviđene svrhe koje su opisane u uputstvu za upotrebu.

-Garancija će biti nevažeća ako je vaga korišćena u svrhe za koje nije namenjena.

-Vaga je namenjena za kućnu upotrebu. Nije namenjena za korišćenje u komercijalne svrhe u bolnicama ili medicinskim ustanovama.

-Bilo koji oblik terapije ili dijete za osobe sa premalom ili prevelikom težinom zahteva stručno savetovanje profesionalca (doktor, nutricionista). Vrednosti dobijene merenjem na vagi mogu se koristiti kao korisni dodatak.

-Vaga nije namenjena za trudnice,

-Vaga nije namenjena za osobe sa pacemakerom ili drugim medicinskim implantima. Informacija o količini telesnih masnoća može biti netačna kod ljudi koji boluju od dijabetesa ili poseduju druga psiho-fizička ograničenja. Isto se odnosi i na sportiste u vrhunskoj formi.

-Vaga nije dizajnirana za korišćenje kod osoba sa ograničenim fizičkim ili mentalnim sposobnostima (uključujući i decu), kao i osobe koje nemaju dovoljno iskustva i / ili znanja, osim ako su pod nadzorom osobe koja je odgovorna za njihovu sigurnost, ili ako su obučene za korišćenje uređaja.

-Deca moraju uvek biti pod nadzorom da se ne bi igrala sa vagom.

-Nemojte koristiti vagu ako radi nepravilno, ukoliko je došlo do pada, ako je upala u vodu ili je oštećena.

Nemojte koristiti vagu u uslovima ekstremno visoke temperature i vlažnosti vazduha.

Držite vagu dalje od vode.

Opasnost od prevrtanja!

Ne postavljajte vagu na neravnu površinu. Vodite računa da kada stajete na vagu ne stanete na uglove vage.

Nikada nemojte stajati na uglovima/ivicama vage.

Opasnost od klizanja!

Nemojte stajati na vagu vlažnim ili mokrim stopalima. Skinite čarape pre nego što stanete na vagu.

Postavite vagu na čvrstu i ravnu površinu. Ako postavite vagu na mekanu i neravnu površinu dobijeni rezultati mogu biti netačni.

Uvek se merite u na istoj vagi, na istom mestu i na istoj površini.

Merite se bez odeće, čarapa i cipela, pre obroka i uvek u isto vreme.

Maksimalna težina za koju je namenjena vaga je 180 kg / 396 lbs / 28 st 4 lbs. Nemojte preopterećivati vagu jer to može dovesti do nepopravljivih oštećenja.



Rukujte vagom pažljivo. Vaga ne sme biti izložena udarcima ili vibracijama. Nemojte ništa bacati ili ispustiti na vagu.

Nemojte pokušavati da rasklopite vagu, u suprotnom će garancija biti poništena. Vaga ne sadrži delove kojima je potrebno održavanje ili zamena od strane korisnika osim baterija.

Ne pokušavajte sami da popravite vagu u slučaju kvara jer će to dovesti do poništavanja garancije. U slučaju bilo kakvog kvara obratite se uvozniku.

Mernu površinu i elektrode brišite vlažnom krpom posle svake upotrebe. Nemojte koristiti sredstva za uklanjanje masnoća ili uranjati vagu u vodu.

Nemojte vagu čuvati u uspravnom položaju jer to može dovesti do curenja baterija.

Ako vagu ne koristite duži vremenski period, izvadite baterije.

Hvala na poverenju!

Kupovinom kućne vage sa funkcijom telesne analize PSM dobili ste proizvod vrhunskog kvaliteta firme MEDISANA. Ova vaga je namenjena za merenje telesne težine, za izračunavanje proporcije masnoće, vode, kao i sadržaja mišićne mase. Da biste postigli željene rezultate Vašom MEDISANA PSM vagom duži vremenski period, savetujemo Vam da pažljivo pročitate uputstvo za upotrebu i održavanje.

Proverite da li se u pakovanju nalazi: kućna vaga PSM, 3 AAA baterije R03P od 1,5V i uputstvo za upotrebu.

Pakovanje se može ponovo koristiti i može biti reciklirano. Molimo Vas da pakovanje koje ne koristite odložite pravilno. Kontaktirajte prodavca ukoliko uočite neka oštećenja prilikom otvaranja uređaja. **Važno:** Ne dozvolite deci da se igraju sa zaštitnom folijom jer može doći do gušenja!

Karakteristike

- Tanak dizajn, visoka je samo 26 mm
- Visoko kvalitetno sigurnosno staklo
- Visoko kvalitetna tehnologija senzora
- Unos godina starosti od 6 do 100
- Unos visine od 80 do 220 cm
- Mogućnost biranja opcije za atlete
- Max merenje do 180 kg / 396 lbs / 28 st 4 lbs
- Podeoci po 100 g / 0,2 lb / ¼ lb
- Mogućnost izbora jedinice merenja KG / LB / ST
- Analiza telesne masnoće od 3 do 50% sa podeocima od 0,1%
- Merenje sadržaja vode od 20 do 75% sa podeocima od 0,1%
- Merenje mišićne mase od 20 do 75% sa podeocima od 0,1%
- Merenje koštane mase od 0,5 do 8 kg sa podeocima od 0,1 kg
- Dnevni unos Kcal
- Mogućnost memorisanja unapred korisničkih profila za 10 osoba
- Direktno merenje telesne težine
- Providan, osvetljen LC displej
- Laka za upotrebu
- Automatsko isključivanje
- Upozorenje za preopterećenje
- Upozorenje za praznu bateriju
- U pakovanju su uključene 3 AAA RO3P baterije od 1,5V

Zašto je važno znati količinu telesne masnoće?

Ljudsko telo je sastavljeno, između ostalog, i od vode, masti i mišićne mase. Previsok ili prenizak procenat masnoće može dovesti do rizika po zdravlje. Kućna vaga sa funkcijom telesne analize pruža korisnu podršku u motivisanju osoba da dosegnu i zadrže najbolju moguću težinu praćenjem procenta telesne masnoće.

Kako radi vaga sa funkcijom telesne analize?

Vaga obavlja merenja koristeći BIA (Bio-električnu Analizu Induktivnog otpora). Kada bosim nogama stanete na metalne pločice, izuzetno slab električni talas se sprovodi u Vaše telo. Vaga meri razliku između ovih električnih talasa. Dobijeni rezultati se kombinuju sa ličnim podacima kao što su starost, pol, visina i težina u cilju izračunavanja količine telesne masnoće.

VAŽNO: Prekomerno konzumiranje pića, hrane, treniranje, medicinska terapija, menstrualni ciklus itd utiču na rezultate merenja. Merenje količine masnoće, vode i mišićne mase neće dati tačne rezultate kod žena tokom trudnoće.

Preduslovi za dobijanje tačnih rezultata

Da bi se postigli tačni rezultati merenja određeni uslovi moraju biti ispunjeni:

- Uvek se merite bosi
 - Stopala moraju ostvariti dobar kontakt sa elektrodama na postolju.
 - Stanite uspravno.
 - Obavite merenje približno 15 minuta nakon ustajanja, ili nakon kupanja ili tuširanja, sa osušenim stopalima.
 - Ako je moguće, merite se uvek u isto doba dana.
 - Nemojte se meriti nakon napornog fizičkog vežbanja. Sačekajte najmanje 1 sat pre nego što se izmerite.
 - Ne sme biti nečistoća na donjoj strani Vaših stopala. Može doći do greške u rezultatima ako su stopala ekstremno suva ili postoje zadebljanja.
- Količina telesne masnoće, vode ili mišićne mase se može pouzdano pratiti koristeći rezultate merenja, ako se merenje redovno obavlja u istim uslovima. Merenja koja su obavljena pod različitim uslovima mogu dati različite rezultate.

Proporcije telesne masnoće u procentima

Napomena: Informacije iz tabele mogu služiti samo u orijentacione svrhe. Ukoliko imate pitanja u vezi Vaše proporcije telesne masnoće obratite se Vašem doktoru.

Raspon telesne masnoće u %

Žene	Godine starosti	Niska	Normalna	Visoka	Vrlo visoka
	6 – 15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21,1 – 29,6	29,7 – 50,0
	16 – 30	3,0 – 16,4	16,5 – 22,0	22,1 – 30,4	30,5 – 50,0
	31 – 60	3,0 – 17,0	17,1 – 22,4	22,5 – 31,4	31,5 – 50,0
	≥ 60	3,0 – 17,6	17,7 – 23,0	23,1 – 32,0	32,1 – 50,0

Muškarci	Godine starosti	Niska	Normalna	Visoka	Vrlo visoka
	6 – 15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
	16 – 30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
	31 – 60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
	≥ 60	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

Napomena: Vrednosti date u tabeli važe i za žene i muškarce atlete.

Analiza vrednosti telesne masnoće

Da biste analizirali vašu proporciju telesne masnoće uporedite Vaše rezultate sa vrednostima iz tabele.

Proporcije količine vode u organizmu u procentima

Raspon količine vode u telu u %

Žene	Godine starosti	Nisko	Normalno	Visoko
	10 – 15	< 57	57 – 67	> 67
	16 – 30	< 47	47 – 57	> 57
	31 – 60	< 42	42 – 52	> 52
	61 – 80	< 37	37 – 47	> 47

Muškarci	Godine starosti	Nisko	Normalno	Visoko
	10 – 15	< 58	58 – 72	> 72
	16 – 30	< 53	53 – 67	> 67
	31 – 60	< 47	47 – 61	> 61
	61 – 80	< 42	42 – 56	> 56

Napomena: Vrednosti date u tabeli važe i za žene i muškarce atlete.

Analiza vrednosti količine vode u organizmu

Da biste analizirali proporciju količine vode u organizmu, uporedite Vaše rezultate sa vrednostima iz tabele.

Prosečna mišićna masa

Prosečna proporcija mišićne mase za žene starosti između 15 i 100 godina je najviše 44% (za žene sportiste ne više od 46%) a za muškarce 46% (za muškarce sportiste ne više od 48%). Uporedite Vaše rezultate sa standardnim vrednostima da biste analizirali Vašu mišićnu masu.

Proporcija telesne kostane mase izražena u kilogramima

Žene	< 45	45 – 60	> 60
Prosečna koštana masa	max 3,0	4,2	max 6,5
Muškarci	< 60	60 – 75	> 75
Prosečna koštana masa	max 4,5	6,0	max 7,5

Napomena: Vrednosti date u tabeli važe i za žene i muškarce atlete.

Dnevna potreba za kalorijama izracunata prema telesnoj težini:

Žene	Godine starosti	Telesna težina (kg)	Dnevna potreba izražena u kalorijama (Kcal)
	6 – 17	50	1265
	18 – 29	55	1298
	30 – 49	60	1302
	50 – 69	60	1242

Muškarci	Godine starosti	Telesna težina (kg)	Dnevna potreba izražena u kalorijama (Kcal)
	6 – 17	60	1620
	18 – 29	65	1560
	30 – 49	70	1561
	50 – 69	70	1505

Žene sportisti	Godine starosti	Telesna težina (kg)	Dnevna potreba izražena u kalorijama (Kcal)
	6 – 17	50	1445
	18 – 29	55	1498
	30 – 49	60	1490
	50 – 69	60	1332

Muškarci sportisti	Godine starosti	Telesna težina (kg)	Dnevna potreba izražena u kalorijama (Kcal)
	6 – 17	60	2030
	18 – 29	65	1810
	30 – 49	70	1761
	50 – 69	70	1605

Postavljanje / zamena baterija

Pre nego što uključite Vašu digitalnu vagu postavite baterije od 1,5 V koje ste dobili u pakovanju (3 kom AAA, R03P). Da biste to uradili otvorite odeljak za bateriju (1) koji se nalazi sa donje strane vage i postavite baterije. Vodite računa o polaritetu baterije (kao što je označeno u odeljku za baterije). Zatvorite poklopac. Baterije zamenite ako se na displeju (3) pokaže znak „Lo“ ili ako se na displeju ne pokaže ništa kada uključite vagu.

Sigurnosne napomene vezane za baterije

Nemojte rastavljati baterije. Ako je neophodno očistite baterije i kontakte u uređaju pre nego što postavite baterije. Prazne baterije odmah izvadite iz vage. U slučaju da baterije iscuru, vodite računa da kiselina ne dođe u kontakt sa kožom, očima ili membranom sluzokože nosa ili očiju. Ako kiselina ipak dospe u kontakt sa ovim delovima tela detaljno isperite sa puno tekuće vode i obratite se lekaru. Ako progutate bateriju, odmah se obratite lekaru. Prilikom zamene baterija uvek zamenite sve baterije istovremeno. Uvek koristite baterije iste vrste i nikad ne koristite jednu korišćenu i jednu novu bateriju. Vodite računa o polaritetu prilikom postavljanja baterija. Vodite računa da baterije bude dobro zatvorene. Ukoliko ne planirate da koristite vagu duže vreme izvadite baterije. Čuvati van domašaja dece. Ne puniti baterije jer mogu da eksplodiraju. Ne praviti kratki spoj jer može doći do eksplozije. Ne bacati u vatru jer može doći do eksplozije. Nove baterije čuvajte u njihovom originalnom pakovanju i dalje od metalnih objekata, da ne bi došlo do kratkog spoja. Ne bacati istrošene baterije zajedno sa smećem iz domaćinstva. Bacite ih na posebno predviđena mesta ili ih predajte ovlašćenom prodavcu.

Merenje samo telesne težine „Step – on“ funkcija

-Postavite vagu na čvrstu i ravnu površinu. Ako želite da se izmerite, ali ste prethodno pomerili vagu, morate prvo pripremiti vagu. Da biste to uradili treba da stopalom pritisnete sredinu merne površine vage. Na displeju će se prikazati „0,0 kg“. Kada se vaga isključi, spremna je za *Step-on* funkciju.

Ova procedura nije neophodna ako niste pomerili vagu.

-Stanite na vagu i ne pomerajte se. Vaga će se automatski uključiti i na displeju (3) će biti kratko napisano „0,0 kg“.

-Težina će biti izmerena, dva puta će zatreperti i zatim će biti prikazana konačna vrednost na displeju.

-Sidite sa vage. Na displeju će biti prikazano „0,0 kg“. Vaga će se automatski isključiti za oko 8 sekundi ako ništa ne pritisnete.

Promena jedinice merenja

Pritisnite dugme ON/OFF (7) da biste uključili vagu. Na displeju će biti prikazano „0,0 kg“. Okrenite vagu naopako i sa donje strane ćete videti crveno dugme (2) koje treba da pritisnete da biste izabrali željenu jedinicu merenja (kg – st – lb).

Programiranje ličnih podataka

Vaga može memorisati lične podatke za 10 osoba (pol, visina i godine starosti). Vaga ima unapred unete podatke: kg, žensko, 25 godina, 165 cm.

1. Pritisnite dugme ON/OFF (7) da biste uključili vagu.

2. Nakon toga sledi podešavanje visine i godina starosti „_ _ _ _“ i „0,0 kg“ trepere na displeju jedno za drugim

3. Pritisnite dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste podesili podatke za korisnika (0 – 9)

4. Pritisnite dugme SET (6) da biste sačuvali unete podatke. Na displeju će početi da treperi simbol za izbor pola.

♂ = muški pol; ♀ = ženski pol; ♂♂ = muškarci sportisti; ♀♀ = žene sportisti

5. Izaberite pol pritiskom na dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste izabrali odgovarajući simbol. Ako ste sportista u kondiciji možete izabrati mod za atlete ♂♂ = muškarci sportisti; ♀♀ = žene sportisti.

* Napomena: Obzirom da muškarci i žene sportisti obično imaju veoma nizak procenat masnoće u telu, preporučuje se izbor moda za atlete. Izbor ovog moda omogućava da dobijeni rezultati ne prikažu telo atlete kao neuhranjeno zbog niskog procenta masnoće u telu.

6. Pritisnite dugme SET (6) da biste snimili izabrane opcije. Prethodno podešen podatak o visini počinje da treperi na displeju.

7. Pritisnite dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste podesili Vašu visinu.

8. Pritisnite dugme SET (6) da biste snimili izabrane opcije. Prethodno podešen podatak o godinama starosti počinje da treperi na displeju.

9. Pritisnite dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste podesili Vaše godine starosti.

10. Pritisnite dugme SET (6) da biste snimili izabrane opcije.

11. Podešavanje je sada završeno. Na displeju će se pojaviti „0,0 kg“.

Pre nego što isključite vagu možete pritisnuti dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste podesili podatke za ostale korisnike. Ponovite isti postupak od koraka 4. do 10. Ako za vreme programiranja ne pritisnete ni jedno dugme duže od 10 sekundi vaga će se automatski isključiti.

Merenje težine, telesne masnoće, sadržaja vode i mišićne mase

1. Pritisnite dugme ON/OFF (7) da biste uključili vagu. Prethodno podešeni podaci će treperiti na displeju.

2. Pritisnite dugme ▲ (5) i / ili dugme ▼ (4) da biste izabrali Vaše podatke (0 – 9).

3. Vaši podaci će biti prikazani na displeju.

4. Kada se na displeju pojavi „0,0 kg“, stanite bosu na vagu i ne pomerajte se. Noge postavite na elektrode (8). Prvo će na displeju biti prikazana Vaša težina. Istovremeno na displeju će biti prikazan simbol „■■■■■“, koji će se kretati što znači da je merenje Vaše telesne masnoće, sadržaja vode i mišićne mase u toku.

5. Kada simbol „■■■■■“ na displeju (3) stane, merenje je završeno. Na displeju će biti prikazane izmerene vrednosti telesne masnoće, vode, telesne težine, a zatim i mišićne mase, koštane mase i dnevna potreba za kalorijama. Niz izmerenih vrednosti će biti dva puta prikazan na displeju. Nakon toga vaga će se automatski isključiti. Sadržite sa vage.

* Napomena: Pouzdano merenje je moguće samo ako se pridržavate svih preduslova za dobijanje tačnih rezultata kao što je to opisano u ovom uputstvu za upotrebu.

Imajte u vidu da mišićna masa sadrži i određenu količinu vode, koja je uključena u rezultat. Iz ovoga proizilazi da se dobijene vrednosti za količinu vode i mišićnu masu ne mogu sabirati.

Moguće greške

„OL“ Vaga je preopterećena „LO“ Baterije su prazne(zamenite ih novim) „ERR“ Greška tokom merenja „_ _ _ _“ Podaci nisu snimljeni

Čišćenje i održavanje

- Izvadite baterije pre čišćenja.

- Nemojte koristiti jak deterdžent ili čvrste četke za čišćenje.

- Vagu i elektrode čistite mekanom vlažnom krpom. Nikada ne koristite abrazivna sredstva ili alkohol.


- Vodite računa da voda ne uđe u uređaj. Nemojte uranjati vagu u vodu. Nakon čišćenja možete ponovo koristiti vagu tek kada je potpuno suva.

- Nemojte izlagati vagu direktnom sunčevom svetlu i zaštitite je od vlage i prašine.

- Nemojte vagu čuvati u uspravnom položaju jer to može dovesti do curenja baterija.

- Ukoliko vagu ne koristite duže vreme, izvadite baterije. U suprotnom može doći do curenja baterije.

Deponovanje

 Ovaj proizvod ne može se baciti sa smećem iz domaćinstva. Svi korisnici moraju električne ili elektronske uređaje, bez obzira da li sadrže ili ne toksične supstance, bacati na za to predviđenim mestima.

Molimo da izvadite baterije pre nego što bacite vagu. Baterije nemojte bacati sa smećem iz domaćinstva već na za to predviđenim mestima. Kontaktirajte komunalnu službu ili ovlašćenog dilera radi dobijanja informacija o odlaganju.

Specifikacija

MODEL	MEDISANA PSM kućna digitalna vaga sa funkcijom telesne analize
NAPAJANJE	4,5 V = 3 X 1,5 V baterije tipa AAA R03P
DISPLEJ	Digitalni displej
MEMORIJA	Memorija za 10 osoba
RASPON MERENJA	do 180 kg / 396 lbs / 28 st 4lbs
MOGUĆNOST GREŠKE	max. +/- 1%
ANALIZA TELESNE MASNOĆE	3 – 50 % u podeocima od po 0,1%
KOLIČINA VODE	20 – 75 % u podeocima od po 0,1%
MIŠIĆNA MASA	20 75 % u podeocima od po 0,1%
KOŠTANA MASA	0,5 – 8 kg u podeocima od po 0,1kg
PODEOCI ZA TEŽINU	100 gr / 0,2lb / ¼ lb
AUTOMATSKO ISKLJUČIVANJE	Za približno 8 sekundi
DIMENZIJE (D x Š x V)	Približno 32 x 32 x 2,6 cm
TEŽINA	Približno 2,45 kg
USLOVI KORIŠĆENJA	Temperatura od 0 – 40°C / 32 – 104°F, relativna vlažnost 85%
ARTIKAL BROJ	40445
EAN BROJ	40 15588 40445 0



Zadržavamo pravo da promenimo tehničke i dizajnerske karakteristike, kao deo našeg konstantnog procesa unapređenja proizvoda.

Garancija i uslovi popravke

U slučaju da imate reklamaciju obratite se uvozniku. Ako je neophodno da aparat pošaljete navedite šta nije u redu sa aparatom i priložite kopiju računa i garantnog lista.

Garancija pokriva sledeće:

1.MEDISANA daje garanciju od tri godine od datuma kupovine za sve svoje proizvode. U slučaju reklamacije datum kupovine mora biti potvrđen datumom na račun odnosno na garantnom listu.

2.Nedostaci uzrokovani proizvođačkom greškom ili greškom u materijalu će biti besplatno popravljani u garantnom roku.

3.Garantni rok se ne produžava nakon izvršene reklamacije. Ovo se odnosi i na vagu i na rezervne delove.

Ova garancija ne pokriva:

a) Sve kvarove uzrokovane nestručnim rukovanjem (npr. ukoliko niste pažljivo pročitali uputstvo).

b) Sve prepravke ili pokušaje popravke od strane neovlašćenih lica.

c) Oštećenja nastala u toku transporta do kupca.

d) Normalno trošenje i cepanje opreme ili dodatata.

Ovlašćeni uvoznik i distributer za Srbiju:

VANA d.o.o. Beograd, Stevana Brakusa 6, tel: 011/7544-533,
e-mail: vanabgd@sezampro.rs, www.vana.co.rs