

### Warranty Card

This instrument is covered by a 2 year guarantee from the date of purchase, batteries and accessories are not included. The guarantee is valid only on presentation of the warranty card completed or stamped by the seller/dealer confirming date of purchase or the receipt. Opening or altering the instrument invalidates the guarantee. The guarantee does not cover damage, accidents or non-compliance with the instruction manual. Please contact your local seller/dealer or buying source or [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

Customer Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Telephone: \_\_\_\_\_ E-mail address: \_\_\_\_\_

Gender: Male  Female  Age: \_\_\_\_\_

### Product Information

Date of purchase: \_\_\_\_\_

Store where purchased: \_\_\_\_\_

# rossmax

## Glass Body Fat Monitor with Scale



Model:  
**WF260**

**SR**

## UPUTSTVO ZA UPOTREBU



OBJ. B. WF260 SR ver 1.03  
IN SWITZERLAND

Manufacturer: Rossmax Swiss GmbH  
Tramstrasse 16, CH-9442 Berneck, Switzerland  
[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

### 6. Promena merne jedinice

Dok uređaj pokazuje "0.0" držati strelicu na gore ▲ kako bi ste izabrali željenu mernu jedinicu "kg" (kilogram) ili "lb" (pound) ili "st-lb" (stone:pound)

Uređaj je spreman za upotrebu i sada možete početi merenje. Pre nego što se pojavi 0.0 kg, molimo vas da nestajete na uređaj. Uređaj će se automatski isključiti ukoliko se ne koristi. Vaši rezultati će ostati memorisani.

### 8. Analiza tela

#### 1. Uključite uređaj:

- Pritisnite **SET** dugme kako bi upalili uređaj.

#### 2. Izaberite lični broj:

- Pritisnite ▼ or ▲ dugme da bih ste izabrali svoj lični broj.

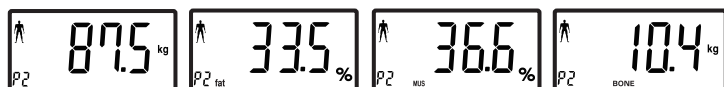


#### 3. Postavljeni lični podaci će biti uspešno prikazani:

Potom se "0.0 kg" prikazuje na ekranu. Uređaj je spreman za upotrebu i sada možete započeti sa vašim merenjem.

#### 4. Zakoračite pažljivo na platformu za merenje i to sa golim tabanima na trake od nerđajućeg čelika koje se nalaze na uređaju i stojte mirno.

Prvo će vam se prikazati rezultat telesne težine. Potom, prilikom analiziranja pojavice se sledeći simbol . Nekoliko sekundi kasnije nakon završetka merenja pojavice se vaše izmerene vrednosti ( masti u %, mišićna masa u %, koštana masa u kg, hidratacija tela u %, BMR i BMI ) one će se prikazati naizmenično dva puta i nakon toga uređaj će se isključiti.



### 9. Funkcije merenja telesne težine (samo merenje telesne mase)

1. Nežno zakoračite na uređaj potom će se uređaj automatski upaliti..
2. Uređaj će prikazati "0.0 kg". Onda je uređaj spreman za upotrebu. Pre nego što se ne prikaže "0.0 kg" molimo vas da ne stojte na uređaj.
3. Zakoračite na uređaj i ostanite mirni bez pridržavanja za drugi objekat.
4. Nakon što uređaj izvrši merenje, vaša težina će se prikazivati narednih 10 sekundi. Nakon toga uređaj će se automatski ugasiti.



### 10. Poruke o greškama

"LO" Baterije su dotrajale - Molimo vas da zamenite baterije odgovarajućim (3x AAA)

- "Err"
1. Niste golim stopalom nagazili na uređaj.
  2. Sišli ste sa uređaja dok je analiza bila u toku.
  3. Niste stali na elektrode koje služe za merenje masnoće u organizmu.
  4. Površina vaših stopala nije čista, na primer tabani su vam znojavi i time ometate merenje.

"O-Ld" Težina prelazi maksimalno dozvoljeni kapacitet od 180 kg. Molimo vas da odmah uklonite kritično opterećenje kako ne bi ste oštetili merne čelije.

"C" Nakon što uređaj prikaže "0.0 kg", pomerite uređaj ponovo.

### 11. Tehnički opis

Kapacitet x graduation:	max. 180 kg x 100 g
Rezolucija ekrana:	Telesna masnoća: 0.1%
Telesna masnoća:	5.0~75.0%
Telesna tečnost:	5.0~75.0%
Mišićna masa:	5.0~75.0%
Koštana masa:	0.5~22.6kg
Memorija uređaja:	10 memorija
Godine:	6 - 100 godina
Visina :	80 - 220 cm
Dimenzije:	otprilike 300 x 300 x 24.4 mm
Baterije:	3 x AAA (uključene)
Radni uslovi :	0~40 °C, ≤ 90% RH
Uslovi skladištenja :	-20~60 °C, ≤ 90% RH

\* Zadržavamo pravo na tehničke izmene

## 1. Uvod

Hvala Vam što ste se opredelili za kupovinu Rossmax vage. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo upustvo za upotrebu pre prvog uključivanja vage i da čuvate ovo upustvo kako bi uvek imali potrebne informacije pri ruci kada vam zatrebaju.

## 2. Bezbednosne smernice

Vaga nije namenjena za upotrebu osobama (uključujući decu) sa smanjenim fizičkim ili mentalnim sposobnostima, ili nedostatkom iskustva i znanja, osim ako nisu pod nadzorom odgovorne osobe. Deca bi trebala da budu pod nadzorom kako se ne bi igrala sa vagon.

- Osobe sa ugrađenom medicinskom opremom, kao što je na primer pejsmejker, ne bi trebalo da koriste ovaj uređaj. Tokom merenja veoma mali električni impuls prolazi kroz telo, i on bi mogao poremetiti rad pejsmejкера.
- Postavite uređaj na ravnu i čvrstu podlogu ( pločice, parket, itd ) kako bi ste izbegli pogrešno merenje na tepihu.
- Pažnja - Opasnost od klizanja! Nemojte stajati sa mokrim nogama na uređaj i nemojte stavljati uređaj na klizavu površinu.
- Molimo vas da pazite da teški objekti ne padaju na uređaj. Staklene površine su lomljive.
- Za čišćenje uređaja koristite isključivo vlažnu krpu. Ne koristite rastvarače ili abrazivna sredstva. Ne potapati uređaj pod vodu.

Ovaj uređaj je isključivo namenjen za kućnu upotrebu i nije namenjen za upotrebu u bolnicama ili drugim zdravstvenim ustanovama.

## 3. Korisne informacije

### Šta je BMI?

Indeks Telesne Mase (BMI) je jednostavan indeks odnosa visine i težine koji se uglavnom koristi da se klasifikuje manjak telesne mase, visak telesne mase i gojaznost kod odraslih.

BMI koristi sledeću jednostavnu formulu da iskaže odnos između telesne mase i visine osobe.

$$\text{BMI} = \frac{\text{težina(kg)}}{\text{visina(m)} \cdot \text{visina (m)}}$$

Ako je nivo masti otkriven od BMI veći od internacionalnog standarda, postoji povećana verovatnoća od čestih bolesti. Međutim, ne mogu se sve vrste masnoće otkriti pomoću BMI.

BMI	Oznaka od strane WHO
Manje od 18.5	Pothranjenost
od 18.5 do 25	Normalan
od 25 do 30	Prekomerna telesna masa
30 i više	Gojaznost

Gore navedeni indeksi odgovaraju vrednostima za gojaznost koje je predložila WHO (Svetska Zdravstvena Organizacija).

### Šta je procenat telesne masnoće?

Sadržaj telene masnoće je prikazan kao procenat masnog tkiva u ukupnoj telesnoj masi pojedinca. Nema opšte prihvaćenih postavljenih vrednosti i one značajno variraju prema polu (zbog različitosti građe ) i starosti.

Telesna masnoća je od vitalnog značaja za obavljanje osnovnih telesnih funkcija organizma. Ona štiti organe, podmazuje zglobove, reguliše telesnu temperaturu, skladišti vitamine i služi telu kao skladište energije.

Od suštinskog značaja za organizam žene je minimum telesne masnoće od 10% do 13% i za muškarce je između 10% i 13% masti izuzev profesionalnih sportista.

Telesna masnoća nije relevantan pokazatelj zdravlja. Prevelika telesna težina i prevелиki procenat masti u organizmu su povezane sa učestalosti mnogih bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolseti, itd.

Manjak kretanja i nepravilna ishrana su često glavni uzrok ovih bolesti.

Postoji očigledna direktna veza između gojaznosti i manjka kretanja.

### Preporučene vrednosti masti

Pol	Godina	Ispod granice	Normalno	Preko granice	Gojaznost
Žena	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Muškarac	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Bazirano na Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

### Oscilacije telesne masnoće u toku dana

Nivo hidriranosti tela može uticati na rezultate merenja telesne masnoće. Rezultati su uglavnom najveći u jutarnjim satima, jer je telo dehidrirano zbog dugog sna. Za najpreciznije merenje, osoba bi trebalo da meri procenat masti u određeno vreme pod određenim okolnostima.

Osim ovih bazičnih promena procenta masti u organizmu koji se dešavaju u toku dana, varijacije mogu da pruzrokuju i unos hrane ili pića, menstruacija, bolest, vežbanje ili kupanje. Dnevna očitavanja telesne masnoće su jedinstvena za svaku osobu, i zavise od životnog stila, posla i ostalih aktivnosti.

### Šta je procenat hidratacije u organizmu?

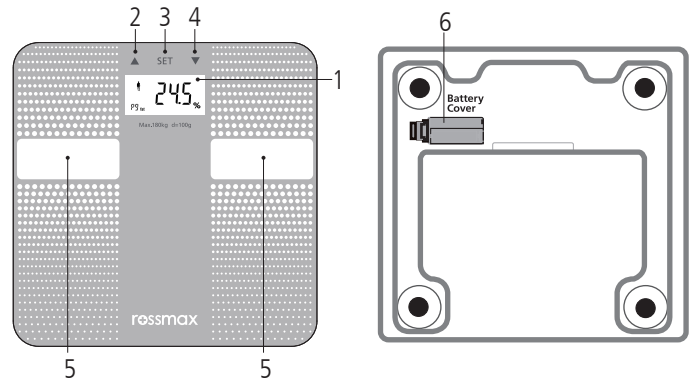
Ukupan procenat hidratacije u organizmu je ukupna količina tečnosti u organizmu izražena kao procenat u odnosu na telesnu težinu. Otprilike 50%-60% težine zdrave osobe čini voda. Voda igra glavnu ulogu u većini procesa u organizmu i nalazi se u svakoj ćeliji, tkivu i organu. Održavanje zdravog procenta vode u organizmu će osigurati da se telesne funkcije obavljaju bez problema i smanjice rizik od nastanka zdravstvenih poteškoća.

### Šta je ritam bazalnog metabolizma (BMR)?

Bez obzira na vaš dnevni nivo aktivnosti, minimalni nivo unosa kalorija je neophodan za normalno funkcionisanje organizma.

Poznat kao metabolizam mirovanja, to pokazuje koliko je kalorija potrebno da unesete u organizam kako bi on normalno funkcionisao.

## 4. Ime/Funkcije svakog dela



1. Monitor LCD
2. Strelica na gore
3. SET dugme
4. Strelica na dole
5. Elektrode
6. Poklopac za baterije

## 5. LCD display



	Indikator pola
age	Indikator godina
fat	Procenat telesne masnoće
MUS	Procenat mišićne mase
BONE	Koštana masa
Water	Procenat tečnosti u organizmu
KCAL	Ritam Bazalnog Metabolizma
BMI	Indeks telesne mase

## 6. Priprema pre upotrebe/zamene baterija

- Skloniti zaštitnu nalepnicu pre prve upotrebe.
- Zamena baterija

- Zameniti 3 "AAA" veličinu baterije u predeo namenjen za baterije prema već postavljenim baterijama.
- Vratite poklopac tako što ćete prvo kliknuti na dno pa potom pritisnuti gornji kraj poklopca.

## 7. Podešavanje ličnih podataka

### 1. Izaberite lični broj

- Pritisnite SET dugme
- Pritisnite ▼▲ dugme da izaberete lični broj (br. P0-P9)
- Pritisnite SET dugme da potvrdite



### 2. Izaberite pol:

- Pritisnite ▼▲ dugme da promenite pol
- Pritisnite SET dugme da potvrdite



### 3. Podesite godine:

- Pritisnite ▼▲ dugme da promenite godine
- Pritisnite SET dugme da potvrdite



### 4. Podesite visinu:

- Pritisnite ▼▲ dugme da promenite visinu
- Pritisnite SET dugme da potvrdite



### 5. Izmerite

Uređaj pokazuje " 0.0 kg "

