



# rossmax

just a heartbeat away

## WAGA ROSSMAX WF260

Instrukcja Obsługi



Rossmax Swiss GmbH

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



### 1. Wprowadzenie

Szanowny Kliencie, Dziękujemy za dokonanie zakupu wagi – analizatora składu ciała ROSSMAX. Przed pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i stosować się do zawartych w niej informacji oraz zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

### 2. Zasady bezpieczeństwa

Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych i psychicznych, chyba, że pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo, postępując zgodnie z instrukcją. Dzieci, nie powinny same korzystać z urządzenia.

- Z urządzenia nie powinny korzystać osoby noszące rozrusznik pracy serca lub inne wszczepione urządzenia medyczne.
- Waga powinna zawsze być używana na solidnym, płaskim podłożu.
- Uwaga! Istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się. Platforma wagi może być śliska. Nie należy stawać mokrymi stopami.
- Należy uważać, aby ciężki przedmiot nie spadł na wagę, szklana platforma może się stłuc.
- Do czyszczenia wagi należy używać lekko nawilżonej, miękkiej szmatki. Nie zanurzać urządzenia w wodzie. Do czyszczenia nie wolno używać jakichkolwiek detergentów chemicznych lub korozyjnych.

Urządzenie przeznaczone jest do użytku prywatnego, nie nadaje się do wykorzystywania w szpitalach bądź innych ośrodkach zdrowia.

### 3. Przydatne informacje

Wskaźnik masy ciała (BMI) to współczynnik masy ciała, który jest powszechnie stosowany do klasyfikacji niedowagi, nadwagi i otyłości u dorosłych.

Obliczenie BMI to stosunek wagi do wzrostu.

$$\text{BMI} = \text{waga (kg)} / \text{wzrost (m)} * \text{wzrost (m)}$$

Jeżeli wskaźnik BMI jest większy, niż przyjęty jako prawidłowy, istnieje zwiększone ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych. Jednakże, nie wszystkie rodzaje otyłości jesteśmy w stanie odczytać. **Interpretacja wyników BMI:**

BMI	Oznaczenie wg WHO
Poniżej 18,5	Niedowaga
18,5 - 25,00	Prawidłowa waga
25,00 - 30,00	Nadwaga
Powyżej 30,00	Otyłość

**Procentowe określenie tkanki tłuszczowej w organizmie** urządzenie przedstawia jako procent całkowitej masy ciała. Prawidłowe wartości różnią się od siebie w zależności od płci i wieku.

Tkanka tłuszczowa jest niezbędna w organizmie i spełnia wiele istotnych funkcji: chroni narządy, amortyzuje stawy, reguluje temperaturę ciała, magazynuje witaminy i służy jako magazyn energii.

Na przykład dla kobiet, minimalną zawartość tłuszczu w organizmie określa się pomiędzy 10 a 13%, całkiem inne wartości przypisuje się dla mężczyzn, wynika to z innej budowy ciała.

Zawartość tkanki tłuszczowej nie jest jednoznacznym wskaźnikiem zdrowia. Jednak zbyt wysoka masa ciała i procent tkanki tłuszczowej w organizmie są związane z występowaniem wielu chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego itd. Brak ruchu i zła dieta dodatkowo przyczyniają się do występowania tych chorób. **Interpretacja wyniku procentowej zawartości tkanki tłuszczowej:**

Płeć	Wiek	Niski	Normalny	Wysoki	Bardzo wysoki
Kobieta	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
Mężczyzna	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

Na podstawie publikacji: Gallaher i i n., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

### Wahania tkanki tłuszczowej w ciągu dnia

Poziom wody w organizmie może wpływać na odczyt poziomu tkanki tłuszczowej. Najwyższe odczyty są zazwyczaj te, wykonywane wcześniej rano po długim śnie.

Najbardziej wiarygodne, dokładne wyniki otrzymamy dokonując pomiaru o stałej porze dnia, przy stałych warunkach.

Wahania odczytów mogą także występować, ze względu na poziom nawodnienia organizmu wynikający z: jedzenia, picia, okresu menstruacji, ćwiczeń, choroby. Poziom tkanki tłuszczowej jest unikalny dla każdej osoby i zależy od stylu życia, wykonywanej pracy i aktywności fizycznej.


### Prawidłowe nawodnienie organizmu

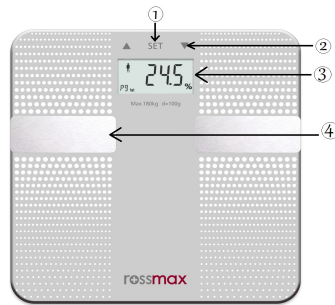
Woda odgrywa istotną rolę w wielu procesach organizmu i występuje w każdej komórce, tkance i narządzie. Utrzymanie zdrowego poziomu wody zapewnia efektywne funkcjonowanie organizmu i zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych z tym związanych. Woda stanowi około 50-60% masy ciała zdrowego człowieka.

### Co to jest BMR? (Wskaźnik Podstawowej Przemiany Materii)

Współczynnik ten określa minimalną ilość kalorii niezbędnych do zachowania podstawowych funkcji organizmu. Pokazuje, ile kalorii organizm jest w stanie spalić każdego dnia bez wykonywania aktywności.

## 4. Funkcje

	Wskaźnik płci
AGE	Wiek
fat	Procentowy wskaźnik tkanki tłuszczowej
MUS	Procentowy wskaźnik masy mięśniowej
BONE	Masa kości
water	Wskaźnik poziomu nawodnienia
KCAL	BMR (Wskaźnik Podstawowej Przemiany Materii)
BMI	BMI (wskaźnik Masy Ciała)



1. Przycisk wyboru SET
2. Przycisk zmiany
3. Wyświetlacz LCD
4. Przed użyciem/Wymiana Baterii
  - Usuń izolację baterii przed pierwszym użyciem.
  - Wymiana baterii
  - I. Wymień 3 baterie AAA zgodnie z instrukcją wewnątrz komory na baterie.
  - II. Załóż pokrywę baterii.

## 5. Ustawienia użytkownika

### 1. Wybór użytkownika

- Naciśnij przycisk SET
- Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby wybrać właściwego użytkownika (P0 - P9)
- Naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić

### 2. Wybór płci

- Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby wybrać płeć
- Naciśnij przycisk Set, aby potwierdzić

### 4. Ustawienie wieku

- Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby wybrać wiek
- Naciśnij, przycisk SET, aby potwierdzić

### 5. Wykonanie pomiaru

Wykonaj pomiar kiedy waga wskazuje „0.0 kg”.

### 6. Wybór jednostki

Kiedy na urządzeniu wyświetla się 0.0 przytrzymaj przycisk ▲, aby wybrać odpowiednią jednostkę „kg/lb/st-ib”

Urządzenie jest gotowe do użycia i może rozpocząć analizę składu ciała. Proszę nie stawać na urządzeniu, dopóki na wyświetlaczu nie pojawi się 0.0. Jeżeli urządzenie pozostanie bez aktywności, wyłączy się, a dane zostaną zapisane.

## 6. Analiza składu ciała

### 1. Włącz urządzenie

- Naciśnij przycisk wyboru SET aby włączyć urządzenie

### 2. Wybierz użytkownika

- Naciśnij ▲ lub ▼ lub SET aby wybrać właściwego użytkownika

### 3. Następnie, wyświetlane będą kolejne dane osobowe:

Kiedy wyświetlacz wskazuje „0.0 kg” waga jest gotowa do użycia i może rozpocząć analizę ciała

4. Wejść ostrożnie na wagę bosymi stopami, stań na stalowych paskach (jednostki pomiarowe) i pozostań bez ruchu

Najpierw, twoja waga będzie wyświetlana na całym wyświetlaczu. Następnie w miejscu analizy, w dolnej połowie ekranu wyświetlą się kwadraty. Kilka sekund później, po zakończeniu pomiaru zostaną wyświetlane wartości pomiarowe (poziom tkanki tłuszczowej w %, poziom tkanki mięśniowej w %, masa kości w kg, poziom nawodnienia w %, BMR i BMI) Twój rezultat będzie niewyświetlony naprzemiennie dwukrotnie, a później automatycznie się wyłączy.

## 7. Funkcja wagi

### Włącz urządzenie

- Delikatnie postaw stopę na wadze, wówczas automatycznie się włączy.
- Urządzenie na wyświetlaczu wskaże 0.0 i wtedy jest gotowe do użycia. Nie należy stawać na wagę przed wyświetleniem 0.0.
- Wejść ostrożnie na wagę i pozostań bez ruchu.
- Po zważeniu Twoja waga będzie wyświetlana przez około 10 sekund, następnie urządzenie automatycznie się wyłączy.

### 8. Komunikaty błędów

- „LO” - baterie wyczerpane – proszę wymienić na nowe
- „Er” - 1. Na linii podstawowej = błędny wynik – przeciążenie – waga przekracza maximum – 150 kg. Proszę, natychmiast usunąć obciążenie, aby uniknąć awarii urządzenia.
- 2. Pomiar tkanki tłuszczowej przekracza 5.0~50%
- 3. Pomiar nie jest wykonywany w bosych stopach.
- 4. Stawanie na wagę, zanim została zakończona analiza.
- „O-Ld” - Waga przekracza maksymalne obciążenie – 180 kg. Należy usunąć obciążenie aby nie uszkodzić wagi.
- „C” - Po tym jak wyświetlacz wskaże 0.0 zmień położenie wagi.

## 9. Dane techniczne

Maksymalne obciążenie, dokładność: do 180 kg, z dokładnością do 100 g

Zakres pomiaru:

Tkanki tłuszczowej: 5.0~75.0%

Poziomu nawodnienia: 5.0~75.0%

Tkanki mięśniowej: 5.0~75.0%

Wagi kości: 0.5~22.6kg

Pamięć: 10 użytkowników

Wiek: 6-100 lat

Wzrost: 80-220 cm

Wymiary: 300x300x24,4 mm

Baterie: 3xAAA