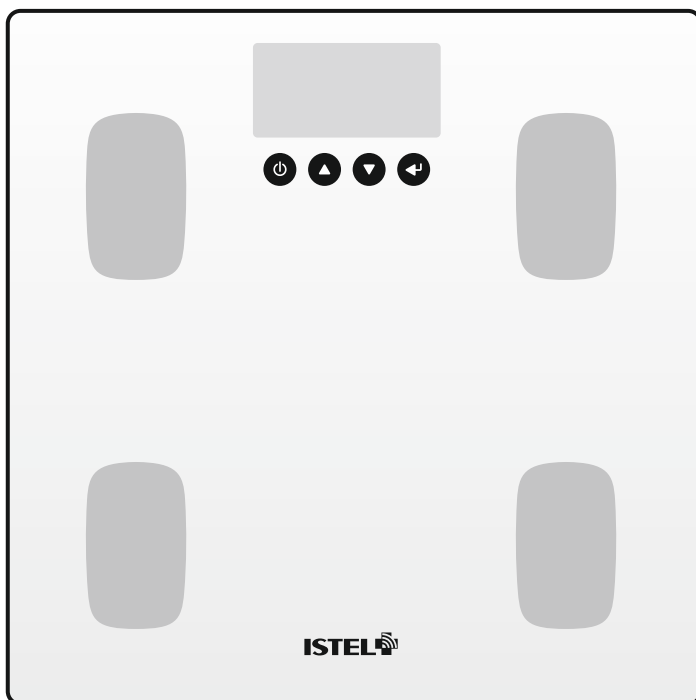



INSTRUKCJA UŻYCIA

ISTEL WA-200^{BT}

ANALIZATOR SKŁADU CIAŁA Z FUNKCJĄ BLUETOOTH®

Z ODCZYTEM PARAMETRÓW MASY CIAŁA, TKANKI TŁUSZCZOWEJ,
MASY MIĘŚNIOWEJ, MASY KOSTNEJ I ZAWARTOŚCI WODY ORAZ BMI



 **Diagnosis S.A.**
Gen. W. Andersa 38A
15-113 Białystok, Polska
www.diagnosis.pl



REF 4101

Rev. 2021.03.11 v. 0

1. PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Dziękujemy za zakup naszego Analizatora składu ciała Istel WA-200^{BT}. Analizator wykorzystuje metodę analizy impedancji bioelektrycznej (BIA) do obliczania:

- CAŁKOWITEJ ZAWARTOŚCI WODY (%) - TBW
- MASY KOSTNEJ (%) - BON
- MASY MIĘŚNIOWEJ (%) - MUS
- TKANKI TŁUSZCZOWEJ (%) - FAT
- BMI (BODY MASS INDEX) oraz KCAL (szacunkowej liczby potrzebnych człowiekowi kalorii)



Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją użycia.



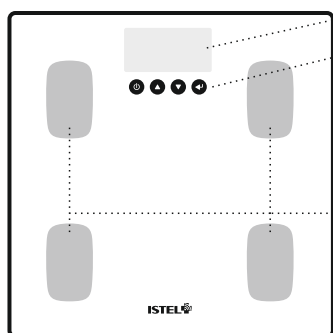
2. WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Nigdy nie używać tego urządzenia w połączeniu z następującymi urządzeniami elektronicznymi:
 - medyczne implanty, rozrusznik serca, sztuczne kończyny, płytki lub śruby metalowe itp.
 - elektroniczną aparaturą podtrzymującą życie, tj. sztuczne serce, płuco itp.
 - przenośne elektroniczne urządzenia medyczne, tj. elektrokardiograf itp.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla kobiet w ciąży.
- Na analizator nie wolno stawać mokrymi stopami, ani kiedy powierzchnia jest mokra, grozi to niebezpieczeństwem poślizgnięcia.
- Nie stosować urządzenia na płytkach ceramicznych lub innych powierzchniach, które mogą być śliskie np. na mokrej podłodze.
- Aby uniknąć urazu, nie stawaj na krawędziach analizatora.
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Analizator i baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie należy rozmontowywać, naprawiać lub modyfikować urządzenia samodzielnie. W razie problemów należy skontaktować się z Diagnosis.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytkowania przez dzieci w wieku 10-17 lat oraz dorosłych w wieku 18-85 lat prowadzące nie aktywny lub umiarkowany tryb życia.
- Analizator WA-200^{BT} nie nadaje się do stosowania w obszarze sportów zawodowych.
- Nie wolno pozostawiać dzieci bez nadzoru podczas korzystania z urządzenia.
- Urządzenie służy do użytku w warunkach domowych. Nie używać urządzenia na zewnątrz.
- Analizator należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Urządzenia nie należy narażać na silne wstrząsy jak wibracje lub upuszczenie urządzenia na podłogę (nie stawiać np. na dywanie).

- **Nigdy nie należy rozpoczynać odchudzania lub ćwiczeń wyłącznie na podstawie oceny parametrów z analizatora WA-200BT. Należy skontaktować z lekarzem lub specjalistą.**
- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej oraz całkowita zawartość wody są zmienne. Na ich wartości wpływa odwodnienie lub nadmierne zatrzymanie wody, z przyczyn, tj. spożycie alkoholu, menstruacja, choroba, ciężkie ćwiczenia itp.
- Stosować wyłącznie zalecane baterie, nie ładować ponownie baterii jednorazowych i nie wrzucać ich do ognia. (Patrz: Przygotowanie przed użyciem strona 3).
- Urządzenie to nie zostało przewidziane do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub przez osoby nieposiadające doświadczenia bądź wiedzy, chyba że mogą skorzystać ze wsparcia osoby odpowiadającej za ich bezpieczeństwo, nadzór lub wcześniejsze poinstruowanie w zakresie eksploatacji urządzenia.
- Powierzchnia służąca do ważenia jest wykonana ze szkła. W razie upadku może się stłuc, co grozi pokaleczeniem odłamkami szkła.
- To urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w instrukcji użycia. Wytwórca nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia spowodowane przez nieprawidłowe użytkowanie urządzenia.
- Urządzenie posiada wrażliwe elementy i musi być obsługiwane z ostrożnością.
- Należy przestrzegać warunków przechowywania i użytkowania (patrz: Dane techniczne str. 9).
- Chronić urządzenie przed wodą i wilgocią, skrajnymi temperaturami, uderzeniami, upuszczeniem, kurzem, bezpośrednim światłem słonecznym, gorącym i zimnym.
- Nie używać urządzenia jeżeli jest uszkodzone.
- Jeżeli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas, należy wyciągnąć baterie.
- Nigdy nie należy naprawiać urządzenia samodzielnie, wszystkie nieupoważnione próby ingerencji spowodują utratę gwarancji.
- Nie rozmontowuj analizatora - nie ma w nim części, które mogłyby zostać naprawione przez użytkownika. Urządzenie może ulec uszkodzeniu na skutek nieprawidłowej obsługi.
- Jeżeli nie będziesz użytkował urządzenia przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Jeżeli waga ulegnie zabrudzeniu, należy delikatnie zwilżyć ściereczkę w wodzie lub łagodnym detergencie, dobrze wycisnąć i wytrzeć wagę. Na koniec należy przetrzeć miękką i suchą szmatką.
- Nie narażaj urządzenia na wstrząsy ani wibracje (np. upuszczenie na podłogę).

3. OPIS ANALIZATORA WA-200^{BT}

Widok z przodu



Wyświetlacz LCD

Przyciski funkcyjne



włącz /
wyłącz



pozycja
w górę



pozycja
w dół



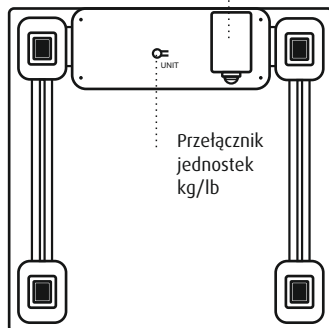
potwierdzenie
wyboru

Platforma

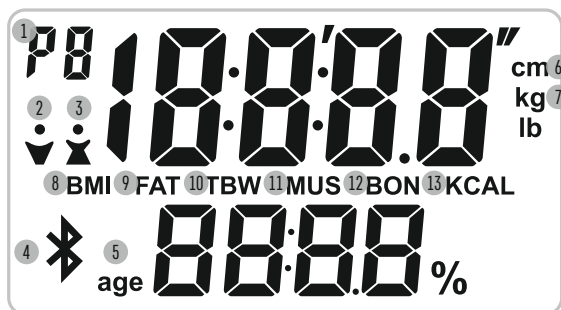
z elektrodami

Widok od spodu

Pokrywa na
baterie



OPIS ELEMENTÓW WYŚWIETLACZA



1. Ikona użytkownika (liczba użytkowników: 8)
2. Ikona płci: mężczyzna
3. Ikona płci: kobieta
4. Ikona Bluetooth
5. Wiek
6. Wzrost w cm
7. Odczyt wagi w kg lub lb

8. BMI – Body Mass Index
9. FAT – Tkanka tłuszczowa (%)
10. TBW – Całkowita zawartość wody w organizmie (%)
11. MUS – Masa mięśniowa (%)
12. BON – Masa kostna (%)
13. KCAL – kilokalorie

4. PRZYGOTOWANIE PRZED UŻYCIEM

4.1. WŁÓŻ BATERIE

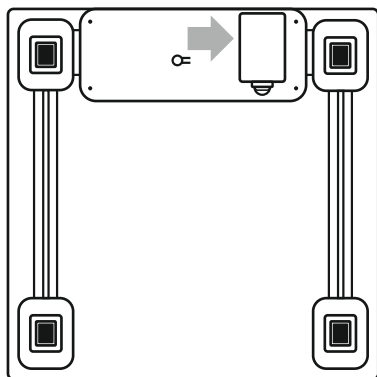
Otwórz pokrywę baterii z tyłu analizatora.
Włóż prawidłowo 3 baterie AAA.



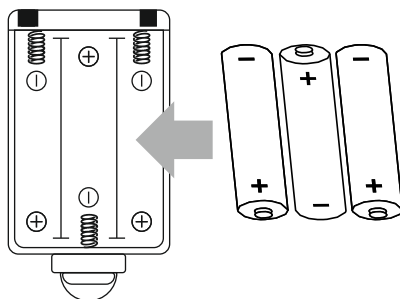
UWAGA

Wymień baterie gdy pojawi się na wyświetlaczu "Lo".

Otwarcie pokrywy baterii



Kierunek umieszczenia 3 baterii AAA



UWAGA

- Umieścić baterie zgodnie z symbolami w przegródce na baterie. Należy zwrócić uwagę, czy wszystkie baterie są prawidłowo włożone wg ich biegunowości.
- Nieprawidłowe umieszczenie baterii może spowodować ich wyciek.
- Nie należy mieszać nowych i używanych baterii.
- Należy stosować baterie alkaliczne AAA. Nie używać baterii innego typu.
- Czas pracy baterii jest zależny od temperatury otoczenia, typu baterii i użytkowania.
- Jeżeli analizator nie będzie używany przez dłuższy czas baterie należy wyjąć. Przechowywanie baterii w urządzeniu może spowodować wyciek płynu, co z kolei może doprowadzić do uszkodzenia.

4.2. USTAW ANALIZATOR W ODPOWIEDNIEJ POZYCJI

Używaj analizatora na płaskiej i twardej powierzchni podłogi. Nie używaj urządzenia na dywanach i mokrych powierzchniach.



UWAGA

Aby uniknąć urazu, nie stawaj na brzegu platformy.



UWAGA

Aby uniknąć urazu, nie stawaj mokrymi stopami.



4.3. USTAWIENIA PROFILU UŻYTKOWNIKA

Przed wykonaniem pełnej analizy składu ciała należy wprowadzić poniższe dane do Analizatora WA-200^{BT}: wzrost, wiek, płeć użytkownika. Dane po wprowadzeniu zostają zapisane i nie ma potrzeby wprowadzać ich ponownie, chyba że w celu dokonania zmiany.

Edycja profilu użytkownika

Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek. przycisk Φ , aby włączyć analizator. Następnie wciśnij \blacktriangledown lub \blacktriangle , aby wybrać profil użytkownika (od 1 do 8). Wciśnij \blackleftarrow , aby potwierdzić ustawienia.

Ustaw wzrost

Pojawi się migająca ikonka wzrostu. Wciśnij przycisk \blacktriangledown lub \blacktriangle , aby ustawić wzrost. Wciśnij \blackleftarrow , aby potwierdzić.

Ustaw wiek

Pojawi się migająca ikonka wieku. Wciśnij przycisk \blacktriangledown lub \blacktriangle , aby ustawić wiek. Wciśnij \blackleftarrow , aby potwierdzić.

Ustaw płeć

Pojawi się migająca ikonka płci. Wciśnij przycisk \blacktriangledown lub \blacktriangle , aby przełączać pomiędzy mężczyzną \downarrow a kobietą \uparrow . Wciśnij \blackleftarrow , aby potwierdzić.

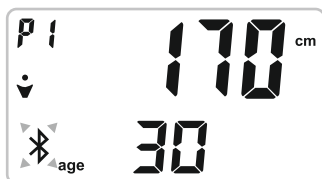
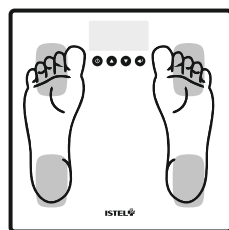
Po zakończeniu ustawień, na analizatorze wyświetlone zostaną „0.0” – możesz dokonać pełnej analizy składu ciała na ustawionym profilu.

5. WYKONANIE POMIARU

5.1. BADANIE PEŁNEJ ANALIZY SKŁADU CIAŁA

- Aby urządzenie wykonało prawidłowo pełną analizę składu ciała należy odpowiednio umieścić stopy na elektrodach.

W celu wykonania pełnej analizy składu ciała: należy stanąć bosymi stopami na platformę przy wyłączonym urządzeniu. Analizator wskaże na wyświetlaczu przez około 2 sekundy ostatnio wybranego użytkownika i jego parametry.

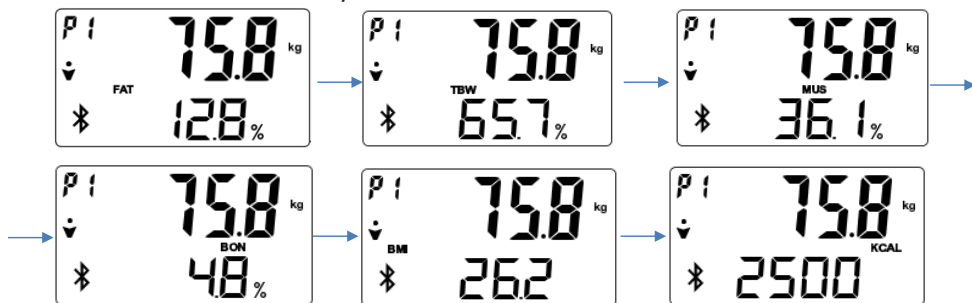


Następnie urządzenie przejdzie w tryb pełnego pomiaru składu ciała. Podczas trwania pomiaru, należy mieć postawę wyprostowaną i pozostać nieruchomo. Na analizatorze będzie wyświetlany pasek postępu.



Następnie na ekranie pojawi się wynik pomiaru pełnej analizy składu ciała. Poszczególne wyniki pomiarów będą wyświetlane w momencie stania na analizatorze przez około 1 min, a po zejściu z analizatora znikają po ok. 15 sekundach.

Poszczególne parametry będą wyświetlane w następującej kolejności: FAT - tkanka tłuszczowa, TBW - całkowita zawartości wody w organizmie, MUS - masa mięśniowa, BON - masa kostna, BMI - body mass index oraz kcal.



5.2. BADANIE POMIARU MASY CIAŁA

W celu wykonania pomiaru masy ciała wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek. Φ , po pojawieniu się „0.0” na wyświetlaczu- stań na analizator.

Wynik pomiaru wyświetla się w momencie stania na analizatorze przez około 2-3 min i znika automatycznie po zejściu z urządzenia.



5.3. WYŁĄCZANIE ANALIZATORA

Wciśnij i przytrzymaj przycisk Φ przez 2 sek., aby wyłączyć analizator. Automatyczne wyłączenie następuje po około 60 sekundach bezczynności.



6. FUNKCJA KOMUNIKACJI BEZPRZEWODOWEJ

Analizator WA-200^{BT} używa technologii Bluetooth® Low Energy. Analizator WA-200^{BT} posiada dedykowaną bezpłatną aplikację Istel Health.



Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Istel Health, należy pobrać ją ze Sklepu Google Play, Apple App Store i zainstalować ją na smartfonie/tablecie.



Znak słowny Bluetooth® i logo są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a użycie tych znaków przez Diagnosis S.A. jest przedmiotem odpowiedniej licencji. Inne znaki towarowe i nazwy handlowe należą do poszczególnych właścicieli.



Nazwa i logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w USA i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Logo Android, Google Play są znakami towarowymi firmy Google Inc.

7. ROZWIĄZYWANIE BŁĘDÓW

Ekran pozostaje ciemny, pomimo włączenia urządzenia.

Sprawdź czy baterie są ułożone prawidłowo- patrz Przygotowanie przed użyciem s. 3

Wyświetlany jest symbol "LO"

Baterie są słabe. Należy wymienić baterie.

Wyświetlany jest komunikat "----".

Zejdź z analizatora i poczekaj, aż automatycznie się wyłączy. Analizator jest znów gotowy do użycia.

Wyświetlany jest komunikat "Err 0".

Błąd podczas uruchamiania. Zejdź z analizatora i poczekaj, aż automatycznie się wyłączy. Analizator jest znów gotowy do użycia.

Wyświetlany jest komunikat "Err 1".

Pozycja podczas pomiaru jest niestabilna. Zejdź z analizatora i poczekaj, aż automatycznie się wyłączy. Analizator jest znów gotowy do użycia. Podczas pomiaru należy pozostać nieruchomo.

Wyświetlany jest komunikat "Err 2".

Ostrzeżenie przeciążenia wagi. Natychmiast zejdź z urządzenia.

Wyświetlany jest komunikat "Err 3".

Błąd pomiaru. Nie można zmierzyć impedancji. Upewnij się, że stoisz nieruchomo i utrzymujesz maksymalny kontakt pomiędzy bosymi stopami, a metalowymi elektrodami (sprawdź czy stopy są umiejscowione prawidłowo na elektrodach). Jeżeli nie, zapoznaj się z Przygotowanie przed użyciem s. 3.

Brak możliwości rozwiązania problemów związanych z komunikatami od "Err 1" do "Err 3"

Jeżeli błędy się utrzymują po wykonaniu czynności korygujących, wyciągnij baterie i włóż je ponownie po 1 minucie.

Jeżeli pomimo czynności korygujących, nadal nie możesz rozwiązać problemu, skontaktuj z Infolinią lub serwisem: 800 70 30 11, 85 874 69 28 (Patrz strona 15). Podczas kontaktu telefonicznego należy mieć przy sobie analizator. Pozwoli to na szybką odpowiedź na Państwa pytania.



Urządzenie należy przechowywać z dala od dzieci oraz zwierząt domowych. Niektóre części urządzenia są małe i mogą zostać łatwo połknięte.

8. SYMBOLE

| | | | |
|--|--|------|-----------------------------|
| | Oznaczenie biegunów baterii | | Ostrzeżenia |
| | Chronić przed wilgocią | | Prąd stały |
| | Przed użyciem zapoznaj się z instrukcją użycia | SN | Numer seryjny |
| | Wilgotność | | Wytwórca |
| | Temperatura | Rev. | Data ostatniej aktualizacji |
| | Trzymać z dala od promieni słonecznych | REF | Numer katalogowy produktu |
| | Łączność Bluetooth | | |



Zużyty wyrób i baterie oddać do punktu zbiórki odpadów. Zawiera składniki niebezpieczne dla środowiska. Prawidłowa utylizacja urządzenia umożliwia zachowanie cennych zasobów i uniknięcie negatywnego wpływu na zdrowie i środowisko, które może być zagrożone przez nieodpowiednie postępowanie z odpadami. Jeśli masz wątpliwości, gdzie oddać zużyty aparat skontaktuj się z firmą Diagnosis.

9. SPECYFIKACJA TECHNICZNA PRODUKTU

| | |
|--|---|
| Metoda przesyłania danych | Bluetooth 4.0 Low Energy |
| Metoda pomiaru | impedancja bioelektryczna (BIA) |
| Pomiar | Masa ciała, całkowita zawartość wody %, tkanki tłuszczowej %, masy kostnej %, masy mięśniowej % oraz BMI i kcal |
| Materiał platformy | Szkło |
| Liczba użytkowników | 8 użytkowników |
| Maksymalne obciążenie | 180 kg, 400 lb |
| Rozdzielczość wagi | 0,1 kg lub 0,2 lb |
| Rozdzielczość pomiaru dla tkanki tłuszczowej, całkowitej wody organizmu oraz masy kostnej i mięśniowej | 0,1% |
| Zakres wieku | 10-85 lat |
| Zakres wzrostu | 75 do 225 cm |
| Zakres tkanki tłuszczowej | 4 - 60% |
| Zakres zawartości wody | 29 - 70% |
| Zasilanie | 3 baterie alkaliczne AAA |
| Rozmiar wyświetlacza | 80 mm (szer.) x 42 mm (wys.) |
| Wymiary produktu | ok. 300 x 300 x 20 mm |
| Waga produktu | 1,70 kg |
| Dokładność pomiaru | ±0,5 kg (7,5-65 kg); ±0,8 kg (65-135 kg); ±1,2 kg (135-182 kg), ±1.1 lb (11-143.3 lb); ±1.8 lb (143.3-297.6 lb); ±2.6 lb (297.6-400 lb) |
| Moc wyjściowa analizatora | <300 uA |
| Warunki użytkowania | Temperatura: 15 - 35°C (59 - 95°F) Wilgotność: 30 - 85% RH |
| Warunki transportu i przechowywania | Temperatura od -20 - 50°C (-4 - 122°F) Wilgotność: 30 - 85% RH |
| Dodatkowe informacje | Obsługa 4 przyciskami Funkcja automatycznego wyłączenia Zmiana jednostek (kg/lb) |
| Zawartość opakowania | Analizator składu ciała, Instrukcja użycia, baterie alkaliczne AAA (3 szt.) |

Producent zastrzega możliwość zmian parametrów technicznych bez uprzedzenia.

10. DODATKOWE INFORMACJE

1. Dlaczego monitorowanie poziomu tkanki tłuszczowej jest ważne?

Masa ciała jest podstawowym wskaźnikiem, który pozwala określić czy dana osoba jest otyła. Sama zmiana masy ciała natomiast nie wskazuje, czy zmieniła się waga tkanki tłuszczowej czy mięśni. Podczas utraty masy istotne jest, aby zachowywać masę mięśniową, a tracić masę tłuszczową. Dlatego też monitorowanie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej jest istotnym etapem na drodze do osiągnięcia prawidłowych parametrów ciała. Optymalny % tkanki tłuszczowej (FAT) dla osoby jest zależny od jej wieku i płci. Poniższa tabela może posłużyć jako pomoc w interpretacji wyniku. Pamiętaj, że nie należy podejmować żadnych decyzji terapeutycznych bez poprzedniej konsultacji z lekarzem bądź specjalistą.

Norma dla mężczyzn

| Poziom | Wiek | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Niski | <13 | <14 | <16 | <17 | <18 |
| Optymalny | 14 -20 | 15 -21 | 17 -23 | 18 -24 | 19 -25 |
| Umiarkowany | 21 -23 | 22 -24 | 24 -26 | 25 -27 | 26 -28 |
| Wysoki | > 23 | >24 | >26 | >27 | >28 |

Norma dla kobiet

| Poziom | Wiek | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+ |
| Niski | <19 | <20 | <21 | <22 | <23 |
| Optymalny | 20 -28 | 21 -29 | 22 -30 | 23 -31 | 24 -32 |
| Umiarkowany | 29 -31 | 30 -32 | 31 -33 | 32 -33 | 33 -35 |
| Wysoki | >31 | >32 | >33 | >34 | >35 |

Osoby uprawiające sport często wykazują niski poziom tkanki tłuszczowej. W zależności od uprawianej dyscypliny sportowej, intensywności treningów i budowy ciała można uzyskać wartości leżące poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, iż bardzo niskie wartości udziału tkanki tłuszczowej stanowią zagrożenie dla zdrowia.

2. Jak obliczany jest procent tkanki tłuszczowej (FAT)?

Procent tkanki tłuszczowej jest mierzony metodą analizą impedancji bioelektrycznej (BIA). Polega ona na wysyłaniu słabych i nieszkodliwych sygnałów elektrycznych przez ciało. W zależności od ilości tkanki tłuszczowej, sygnał będzie przemieszczał się z różnym oporem. Ten opór jest zwany impedancją elektryczną. Przy zastosowaniu odpowiedniego algorytmu ocenić można procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Ważne: suma procentu tkanki tłuszczowej i całkowitej zawartości wody w organizmie nie daje 100%.

Pamiętaj, że % tkanki tłuszczowej obliczony przez urządzenie stanowi tylko przybliżenie rzeczywistego poziomu tkanki tłuszczowej. Istnieją kliniczne metody obliczania FAT, które mogą zostać zalecone przez lekarza.

3. Dlaczego monitorowanie całkowitej zawartości wody w organizmie (TBW) jest ważne?

Woda to podstawowy składnik ciała, a jej poziom jest jednym ze wskaźników stanu zdrowia. Woda to w przybliżeniu 50-70% całej masy ciała. Jest jej proporcjonalnie więcej w masie beztłuszczowej niż w tkance tłuszczowej. Woda to nośnik reakcji biochemicznych, które regulują funkcje ciała. Produkty przemiany materii są transportowane z komórek w wodzie, a następnie wydalane na zewnątrz organizmu wraz z potem i moczem. Woda nadaje kształt komórkom, pomaga w utrzymaniu temperatury ciała, nawilża skórę i błony śluzowe, pomaga w amortyzacji organów wewnętrznych, nawilża stawy i jest elementem wielu płynów ustrojowych. Ilość wody w organizmie zmienia się wraz z poziomem nawodnienia i stanem zdrowia. Obliczanie TBW również opiera się na metodzie analizy impedancji bioelektrycznej BIA.

Szacowana wartość TBW waha się w zależności od poziomu nawodnienia, czyli ilości wchłoniętych płynów lub stopnia wypocenia płynów krótko przed pomiarem. Aby uzyskać większą dokładność, zaleca się unikania dużych zmian w poziomie nawodnienia przed wykonaniem pomiaru. Dokładność w ocenie TBW spada w przypadku chorób, które powodują gromadzenie się wody w organizmie. Optymalny %TBW dla osoby jest zależny od jej wieku i płci.

Poniższa tabela może posłużyć jako pomoc w interpretacji wyniku. Pamiętaj, że nie należy podejmować żadnych decyzji terapeutycznych bez uprzedniej konsultacji z lekarzem bądź specjalistą.

| | Zakres %BF | Optymalny zakres % TBW |
|-----------|------------|------------------------|
| Mężczyźni | 4 do 14% | 70 do 63% |
| | 15 do 21% | 63 do 58% |
| | 22 do 24% | 58 do 56% |
| | 25 do 60% | 56 do 29% |
| Kobiety | 4 do 20% | 70 do 59% |
| | 21 do 29% | 59 do 52% |
| | 30 do 32% | 52 do 50% |
| | 33 do 60% | 50 do 29% |

Pamiętaj, że poziom TBW obliczony przez urządzenie stanowi tylko przybliżenie rzeczywistej wartości TBW. Istnieją kliniczne metody obliczania TBW, które mogą zostać zalecone przez lekarza.

4. Kiedy należy korzystać z funkcji obliczania zawartości tkanki tłuszczowej i całkowitej zawartości wody w organizmie?

Dla najlepszej dokładności i powtarzalności parametry należy obliczać o tej samej porze dnia (np. rano przed śniadaniem). Zaleca się również unikania dużych zmian w poziomie nawodnienia przed pomiarem. Ważne jest również ustalenie osobistej wartości podstawowej tkanki tłuszczowej i całkowitej wody organizmu, a następnie śledzenie ich zmian.

5. Czym jest masa mięśniowa (%MUS)?

Urządzenie oblicza metodą BIA również procentową zawartość masy mięśniowej ciała. W ciele człowieka jest około 640 mięśni i stanowią one znaczną część jego masy (ok. 30-50% masy ciała). Mięśnie można podzielić na trzy grupy: mięśnie szkieletowe, mięśnie gładkie i mięsień sercowy. Spełniają one m.in. następujące funkcje: mięśnie szkieletowe- umożliwiają ruch, utrzymują postawę, stabilizują stawy; mięśnie gładkie: wyściełają ściany organów; mięsień sercowy- stanowi zasadniczą część struktury serca. Poniższa tabela może posłużyć jako pomoc w interpretacji wyniku.

Pamiętaj, że nie należy podejmować żadnych decyzji terapeutycznych bez uprzedniej konsultacji z lekarzem bądź specjalistą.

Mężczyźni

| wiek | mało | w normie | dużo |
|--------|------|-----------|-------|
| 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 % |

Kobiety

| wiek | mało | w normie | dużo |
|--------|------|-----------|-------|
| 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 % |

Pamiętaj, że poziom MUS obliczony przez urządzenie stanowi tylko przybliżenie rzeczywistej wartości MUS. Istnieją kliniczne metody obliczania MUS, które mogą zostać zalecone przez lekarza.

6. Czym jest masa kostna (%BON)?

Analizator masy ciała WA-200^{BT} szacuje również procent masy kości. Dla utrzymania zdrowych kości ważne są odpowiednie ćwiczenia oraz dieta bogata w wapń. Szkielet dorosłego człowieka składa się z 206 kości, które mają różne kształty i rozmiary, a także specyficzną strukturę. Masa kości jest większa w okresie dzieciństwa, a spada wraz z wiekiem.

Typowy zakres procentowej masy kostnej (masy składowej mineralnej) przeciętnego mężczyzny i kobiety wynosi od 4 do 5,3 % (Źródło: Rico 1993).

Pamiętaj, aby nie mylić masy kości z gęstością kości. Gęstość kości można ustalić jedynie w badaniu medycznym, dlatego wnioski dotyczące zmian kostnych i twardości kości przy pomocy analizatora nie są możliwe.

7. Czym jest wskaźnik masy ciała (BMI)?

Wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index) to wartość, która często jest wykorzystywana do oceny masy ciała. Wielkość obliczana jest na podstawie masy ciała i wzrostu. Wzór na BMI: masa ciała (kg) / wzrost (m)².

Poniższa tabela może posłużyć jako pomoc w interpretacji wyniku.

Pamiętaj, że nie należy podejmować żadnych decyzji terapeutycznych bez uprzedniej konsultacji z lekarzem bądź specjalistą.

BMI dla dorosłych w wieku 19-99

| BMI | Klasyfikacja |
|--------------|---------------|
| 30 i więcej | Otyłość |
| 25 -29,9 | Nadwaga |
| 18,5 - 24,9 | Normalna waga |
| Poniżej 18,5 | Niedowaga |

Należy pamiętać, że osobom o znacznej masie mięśniowej (np. kulturystom) interpretacja BMI wskazuje nadwagę. Spowodowane jest to faktem, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest uwzględniana we wskaźniku BMI.

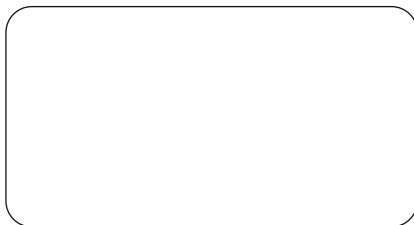
8. Czym jest KCAL?

Kcal to kilokalorie. Analizator posiada funkcję przewidywania kalorii- szacunkową liczbę potrzebnych człowiekowi kalorii. Określana jest ona na podstawie składu ciała i danych osobowych wprowadzonych przez użytkownika. Narzędzie to może być pomocne podczas ustalania celów dotyczących odchudzania i ćwiczeń.

Pamiętaj, że nigdy nie należy rozpoczynać odchudzania lub ćwiczeń wyłącznie na podstawie parametrów z Analizatora WA-200^{BT}. Należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

Diagnosis S.A.
ul. Gen. Władysława Andersa 38A
15-113 Białystok, Polska
www.diagnosis.pl

SERWIS GŁÓWNY
Diagnosis S.A.
ul. Przemysłowa 8, 16-010 Wasilków
tel. 85 874 60 45
serwis@diagnosis.pl



pieczętka sklepu i podpis sprzedawcy

KARTA GWARANCYJNA

NAZWA URZĄDZENIA

MODEL


NUMER FABRYCZNY

DATA SPRZEDAŻY

WARUNKI GWARANCJI

1. Diagnosis S.A. udziela gwarancji:
 - 24 miesiące na analizator Istel WA-200^{BT}Wady sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie w terminie 21 dni. Termin liczy się od dnia dostarczenia sprzętu do serwisu.
2. Nabywcy przysługuje prawo wymiany sprzętu na wolny od wad w przypadku gdy:
 - naprawa nie została wykonana w terminie określonym w punkcie 1
 - uprawniony punkt serwisowy stwierdził wadę fabryczną nie możliwą do usunięcia
 - w okresie gwarancji wykonane zostały 4 naprawy, a sprzęt nadal wykazuje wady uniemożliwiające używanie go zgodnie z przeznaczeniem.
 - Pojęcie naprawa nie obejmuje czynności związanych ze sprawdzeniem i czyszczeniem sprzętu.
3. Gwarancją nie są objęte: baterie, wyroby z nieczytelnym lub zniszczonym numerem fabrycznym, uszkodzenia powstałe w skutek niezgodnego z instrukcją obsługi użytkownika i przechowywania, dostanie się do wewnątrz płynów lub ciał obcych, przepięć w sieci zasilającej, naprawy przez osoby niepowołane oraz zdarzeń losowych.
4. Wadliwy sprzęt nabywca powinien dostarczyć na adres serwisu głównego.
5. Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.
6. Jedyną podstawą uprawnień gwarancyjnych jest karta gwarancyjna z wpisaną datą sprzedaży, pieczętką i podpisem sprzedawcy. Karta nie wypełniona, źle wypełniona, ze śladami poprawek i wpisów przez osoby nieupoważnione, nieczytelna w skutek zniszczenia - jest nieważna.

UWAGA! Przed wysyłką urządzenia do naprawy prosimy o uprzednie jego wyczyszczenie z wszelkiego rodzaju zabrudzeń.

 **DIAGNOSIS S.A.**
ul. Gen. W. Andersa 38A
15-113 Białystok, Polska
www.diagnosis.pl

SERWIS GŁÓWNY
Diagnosis S.A.
ul. Przemysłowa 8, 16-010 Wasilków
serwis@diagnosis.pl

INFOLINIA

CZYNNA:
poniedziałek - piątek

W GODZINACH:
8.00 - 16.00

800 70 30 11
dla telefonów stacjonarnych
połączenie bezpłatne

+48 85 874 69 28
dla telefonów komórkowych
(koszt połączenia ponosi
dzwoniący zgodnie z taryfą
operatora)