



CZ NÁVOD K OBSLUZE

Osobní váha s analýzou a Wi-Fi připojením

Obj. č. 65 79 47



Vážený zákazníku,

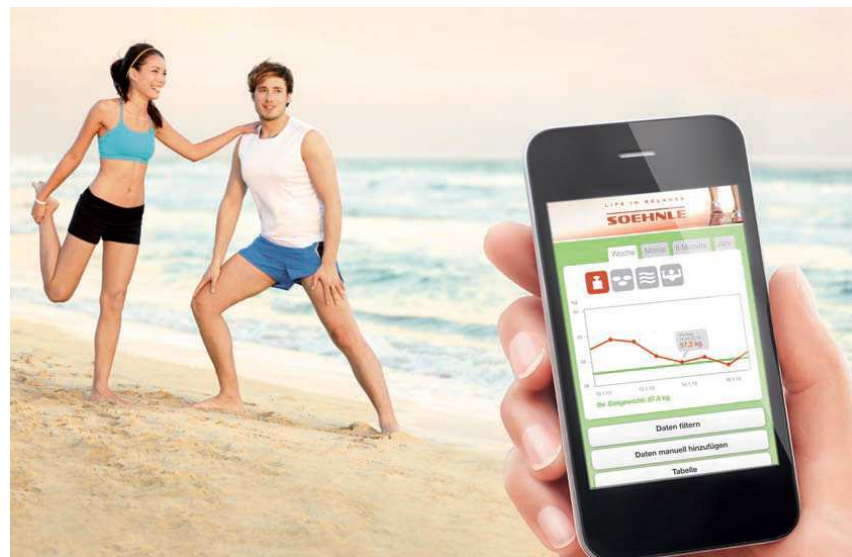
děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup **osobní váhy Soehnle**.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod k obsluze.

Ponechejte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!

Účel použití

S profesionálním multifrekvenčním přístrojem pro měření biologického odporu a analýzu s připojením na web, jsou vždy poskytovány přesné údaje, týkající se tělesné hmotnosti, svalové hmoty, tuku a obsahu vody v těle. Osobní váha provádí analýzu těla a zajišťuje tak dokonalý přehled. Společně s osobním účtem na webu, nabízí společnost SOEHNLE vysoce kvalitní fitness platformu pro každého, kdo chce zůstat aktivní a zdravý.



Bezpečnostní informace



Nebezpečí

Nesprávné použití může vést k usmrcení nebo vážnému zranění.



Varování

Za určitých okolností může nesprávné použití představovat rizika pro vaše zdraví a způsobit zranění.



Pozor

Nesprávné použití může mít za následek zranění nebo poškození majetku.

Poznámka

Důležité informace

Nebezpečí

Nikdy nepoužívejte toto zařízení s:

- elektronickými lékařskými přístroji, např. kardiostimulátory
- elektronickými, život udržujícími přístroji, např. zařízení pro podporu srdce
- přenosné elektronické lékařské přístroje, např. EKG grafy

Toto zařízení může způsobit poruchy ve výše zmíněných lékařských elektronických přístrojích.

- Nikdy nepoužívejte toto zařízení na kluzkých podlahových krytinách.
- Hrozí nebezpečí uklouznutí, pokud jsou vaše nohy nebo plocha podkladu mokré. Osušte si nohy a podklad před použitím přístroje.
- Nikdy nevhazujte použité baterie do otevřeného ohně, hrozí tak nebezpečí výbuchu!
- Baterie nikdy nezkratujte.

Varování

- Před snížením své hmotnosti se poradte s lékařem nebo dietologem .
- Udržujte zařízení mimo dosah dětí.
- Pomáhejte tělesně postiženým osobám při používání tohoto přístroje.
- Vždy vstupujte na určenou plochu přístroje, nikdy nevstupujte na hrany a rohy. Při měření vždy stůjte.
- Ujistěte se o tom, že v přístroji používáte správný typ baterií. Vkládejte baterie s póly ve správném směru. Při výměně baterií používejte výhradně nové baterie.

Poznámky

Výsledek může být nepřesný - zkreslený

- v blízkosti mobilních telefonů
 - v blízkosti zdrojů tepla nebo na místech s výkyvem teplot
 - v místech s vysokou vlhkostí
 - v místech, která jsou ovlivněny vibracemi nebo nárazy
 - při používání přístroje na koberci
- Proto je vždy nutné umístit přístroj na pevnou plochu.



Proč je analýza těla užitečná?

Vyvážená, kontrolovaná strava a cvičení jsou skutečným „tajemstvím“ pro skvělé zdraví, snížení tělesné hmotnosti a obecně tělesnou pohodu.

Proto vám osobní váha Soehnle s analýzou těla umožní stanovit hodnoty těla, které jsou významné pro vaše zdraví.

Hodnoty doporučené zdravotními odborníky

Věk	Muži				Voda v těle	Svalová hmota
	Tuk v těle*					
	nízký	normální	nadprůměrný	velmi vysoký		
16-18	< 8	8-18	18-24	> 24	> 58.5	> 38
18-30	< 8	8-19	18-24	> 24	> 57	> 38
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26	> 56	> 38
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28	> 55	> 38
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30	> 54	> 38
60 a více	< 17	17-26	26-34	> 34	> 53	> 38

Věk	Ženy				Voda v těle	Svalová hmota
	Tuk v těle*					
	nízký	normální	nadprůměrný	velmi vysoký		
16-18	< 15	15-25	25-33	> 33	> 52.5	> 28
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36	> 49.5	> 28
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38	> 47.5	> 28
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40	> 46.5	> 28
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42	> 46	> 28
60 a více	< 28	28-37	37-47	> 47	> 45	> 28

* Založeno na směrnici HIH/WHO BMI (US National Institute of Health/World Health Organization)

Analýza Biologické impedance (BIA)

BIA je souhrnem měřících metod, které probíhají mezi tělem a váhou. Tyto metody přímo neměří hodnoty jako je tuk a voda v těle a svalová hmota, ale měří elektrický odpor těla (impedance).

Měření impedance se provádí pomocí 4 elektrod umístěných na platformě váhy. Měření se provádí neškodným, slabým elektrickým signálem, který je vyslán do celého těla (< 0.1 mA). Elektrický proud je schopen lépe proudit prostřednictvím tělních tekutin (voda), která je obsažena hlavně ve svalcích lidského těla, než prostřednictvím tělesného tuku. Čím vyšší je odolnost organismu proti elektrickému signálu, tím vyšší je obsah tělesného tuku a nižší obsah vody v těle. A naopak: čím více svalové hmoty v procentech, tím vyšší je obsah vody v těle v procentech a nižší obsah tělesného tuku.

Index tělesné hmotnosti (BMI)

Základem tohoto výpočtu je index tělesné hmotnosti, indexu, který může vykazovat hmotnost těla z pohledu možných rizik pro zdraví.

Index je vypočten jako podíl hmotnosti v kilogramech a dvojnásobku výšky v metrech.

příklad výpočtu BMI:

$$\frac{75 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}} = 24,5$$

Klasifikace tělesné hmotnosti na základě BMI

(Zdroj: Světová zdravotnická organizace, 2000)

BMI (kg/m ²)	Klasifikace
< 18.8	Podváha
18.5 – 24.9	Optimální váha
25.0 – 29.9	Nadváha
≥ 30.0	Obezita
30.0 – 34.9	Obezita I. stupně
35.0 – 39.9	Obezita II. stupně
≥ 40.0	Obezita III. stupně



Pravidla vážení

Hmotnost dospělého člověka se může změnit přibližně o 2 - 3 kg během jediného dne. Pro spolehlivou kontrolu hmotnosti je důležité udržovat neměnné podmínky pro vážení. To je důvod, proč je nejlepší se vážit:

- střízlivý
- vždy ve stejném čase: čas mezi 16.00 - 18.00 hod je nejlepší pro analýzu těla.
- svlečený

Ujistěte se o stabilním a bezpečném umístění podkladu. Textilní nebo měkké podlahové povrchy mohou výrazně negativně ovlivnit výsledek měření.

Za účelem zamezení nepřesného výsledku měření, nemělo by dojít k přesouvání váhy nejméně po dobu 3 minut před začátkem vážení.

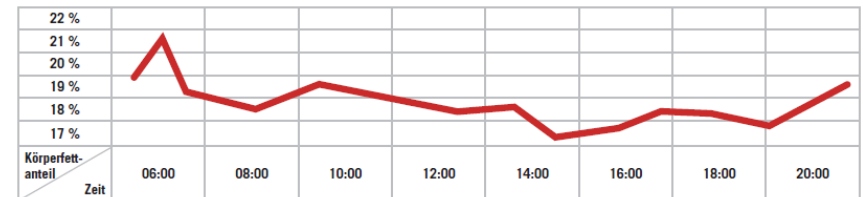
Analýza těla

- Stoupněte si na váhu naboso
- Stůjte na váze rovnoměrně. Nerovnoměrné zatížení na váze může zkreslit výsledek vážení.
- Stůjte v klidu.
- Pro oporu se ničeho nedržte.
- Vždy se važte na stejném místě. Změny prostředí jako podlahové krytiny, teplota, vlhkost, může vést k odchylce výsledků vážení.

Okolnosti ovlivňující analýzu těla

Informace o hmotnosti těla poskytnuté metodou bio měření impedance může kolísat v průběhu dne. Rozdíly hmotnosti nejsou způsobeny nesprávnou rovnováhou těla na váze, ale z důvodů výkyvů obsahu vody v těle.

Lidské tělo může ztratit 2 – 3 kg vody v těle během spánku. Proto je tělo obvykle dehydrované (postrádá vodu), ihned ráno po probuzení. Čím nižší je obsah vody v těle, tím vyšší je odpor těla a vypočtená hodnota tuku v těle a vypočtená hodnota svalové hmoty je nižší. Pokud jsou přes den doplňovány zásoby vody, naměřené hodnoty se vrátí do obvyklého rozmezí. Zatímco pravidelné vážení se doporučuje ihned po probuzení, analýza těla by se měla provádět večer. Čas mezi 16:00 a 18:00 je obvykle nejlepší pro analýzu těla.



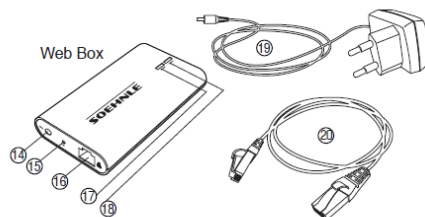
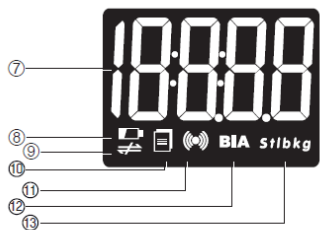
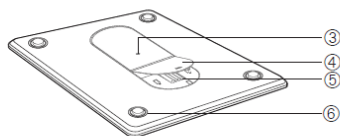
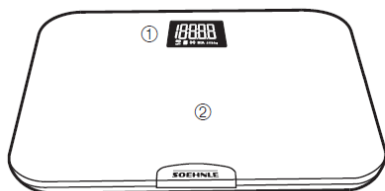
Další okolnosti ovlivňující analýzu těla

Kromě základního kolísání hodnot měřených každý den, může také nastat kolísání v důsledku změn obsahu vody v těle a to z důvodu příjmu potravin, tekutin nebo menstruaci, nemoci, cvičení a koupání.

Nevěřohodné výsledky mohou být u osob:

- s horečkou, otokem, nebo osteoporózou
- v dialyzační léčbě
- užívajícími kardiovaskulární léky
- těhotných žen
- ve věku do 16 let
- asijské nebo africké skupiny obyvatelstva

Popis a ovládací prvky



1. Displej
2. Vážicí platforma
3. Aktivační klíč
4. Kryt baterie
5. Prostor pro baterie
6. Vážicí článek
7. Naměřená hodnoty
8. Symbol slabé baterie
9. Symbol zobrazující přerušené internetové spojení
10. Symbol pro zvolená data k přenosu
11. Přenos dat
12. Měření tělesného tuku
13. Měřicí jednotka
14. Zásuvka napájení
15. Tlačítko reset
16. Rozhraní pro širokopásmové připojení
17. Indikátor připojení k internetu
18. Kontrolka připojení k síti
19. Napájecí zdroj
20. Internetový kabel

Systémové požadavky

1. Širokopásmový router s jedním volným LAN portem (10 Mbit/s) a připojení k internetu
2. Zařízení s připojením k internetu (např. smartphone, tablet nebo PC/MAC) s webovým prohlížečem nejnovější verze. Zařízení nevyžaduje instalaci softwaru nebo aplikace.
3. Platnou e-mailovou adresu pro registraci na portálu.

Uvedení do provozu

1. Připojte napájecí zdroj web boxu k elektrické síti.
2. Propojte web box a router.

Spojení je navázáno, pokud se obě LED rozsvítí.

Pokud jedna nebo obě LED blikají, jedná se o potíže způsobené při pokusu o navázání spojení.

WAN = zkontrolujte připojení k internetu
LAN = zkontrolujte router nebo připojení k routeru

Vložení nebo výměna baterií

Otevřete prostor pro baterie.
Vložte baterie. Dbejte na správnou polaritu.

Upozornění

Při výměně vybité baterie použijte pouze nové baterie stejného typu. Nikdy nepoužívejte baterie jiného typu nebo různého stavu nabití!
Jako alternativu k obvyklým alkalickým bateriím jsou doporučovány NiMH akumulátory s nízkým samovybitím.
Důležité: akumulátorové baterie se musejí nabíjet pouze mimo zařízení.

Aktivace připojení mezi web boxem a váhou

Vzdálenost mezi web boxem a váhou by během aktivace neměla přesáhnout 20 cm.

Pro spuštění aktivace váhy, zmáčkněte tlačítko na její zadní straně.

Aktivace byla úspěšná, pokud se zobrazí [].

Přesto, pokud váha ukazuje kód **E8**, aktivace se nezdařila.

Řešení problémů

Problém	Příčina	Řešení
LAN a WAN LED jsou tmavé	Chyba v napájení	Zkontrolujte napájecí zařízení web boxu
LAN a WAN LED blikají	Web box nekomunikuje s routerem	1) Zkontrolujte připojení routeru k napájení 2) Zkontrolujte připojení mezi web boxem a routerem.
LAN LED svítí, WAN LED bliká	Síť je v pořádku, ale web box nekomunikuje se sítí	1) Pokud byla funkce DHCP aktivována na routeru: stiskněte tlačítko reset na web boxu pro obnovení továrního nastavení 2) Pokud funkce DHCP nebyla aktivována na routeru:
LAN a WAN LED svítí. Přenos dat byl úspěšný, ale data se nezobrazují v osobním účtu	Není vybrán žádný uživatel Data nemohou být automaticky přiděleny k uživateli	Nastavte uživatele, Postupujte podle pokynů, jak přidělit data k uživateli.

Ruční nastavení IP adresy

Ve ojedinělých případech může být nutné nastavení IP adresy ručně. Mohlo by to být v případě, kdy je funkce DHCP* na routeru deaktivována. Pokud se tak stane, pokračujte prosím následovně:

1. Web box musí být zapnutý (obě LED diody blikají).
2. Stiskněte tlačítko reset a podržte jej po dobu cca. 5 sekund.

Obě LED diody se rozsvítí současně.

Když obě LED diody začnou blikat, uvolněte tlačítko.

3. Poté propojte web box a PC pomocí síťového kabelu.
4. Přístup k připojení k síti přes nabídku Start => Ovládací panely => Připojení k síti.
5. Klikněte na připojení LAN (pro WIN95 použitím pravého tlačítka myši) a zvolte Nastavení.
6. Zaškrtněte internetový protokol (TCP/IP) a zvolte výběr.
7. Nyní máte možnost získat IP adresu automaticky, nebo ji nastavit ručně.

Zvolte "Použít následující IP adresu" a zadejte následující IP adresu: 192.168.1.5 Maska podsítě: 255.255.255.0 a potvrďte.

8. Nyní zadejte následující informace do prohlížeče: <http://192.168.1.2/>

Zobrazí se přílehlé zadávací okno a musí obsahovat přesně tyto informace. Změňte je v případě potřeby, poté potvrďte.

9. Web box může být nyní připojen přes router.

* Dynamic Host Configuration Protocol (DHCP) zprostředkovává předání informací o konfiguraci do počítačů sítě TCP/IP.

Nastavení uživatelského účtu

1. Navštivte webové stránky "my.soehle.com/new"
2. Zvolte požadovaný jazyk.
3. Přejděte na "Registrace" a zadejte své uživatelské jméno a osobní e-mailovou adresu.

Poznámka: Váhu může používat až 8 osob. Každý uživatel musí mít svou vlastní e-mailovou adresu.

4. Pokračujte tlačítkem "Odeslat".

5. Nyní obdržíte e-mail s vaším uživatelským jménem a heslem.

Poznámka: Vaše osobní údaje můžete vidět kdykoliv v přihlašovací oblasti.

6. Vyberte "Start" a vložte vaše uživatelské jméno a heslo. Pokračujte tlačítkem "Přihlásit".

7. Zadejte identifikační číslo web boxu (spojení) a váhy. Najdete jej na spodní části příslušného produktu.

Poznámka: Vezměte prosím na vědomí, že pro synchronizaci musejí být váha a web box v provozu, a internetové připojení musí být navázané (WAN a LAN LED diody se rozsvítí).

Spusťte synchronizaci.

8. Do doby 5 minut se postavte na váhu bosýma nohama a pokud možno svlečení, a stůjte, dokud displej nezhasne.

9. Jestliže se na vaší váze zobrazí "My Soehle", potvrďte pomocí „Ano“.

10. Osobní údaje budou zadány dále

Zadání osobních údajů

K dokončení nastavení uživatelského účtu musí být zadáno více osobních údajů. Tato data jsou naprosto nutná pro interpretaci naměřených dat.

1. Zvolte jazyk
2. Zadejte pohlaví
3. Zadejte jméno, kterým chcete být osloveni
4. Nastavte datum narození
5. Zadejte tělesnou výšku
6. Zvolte úroveň své aktivity
7. Zadejte požadovanou jednotku měření pro zobrazení (kg - lb -st).
8. Zadejte cílovou hmotnost
9. Zde můžete změnit uživatelské jméno
10. Pokud chcete změnit heslo, můžete tak učinit zde
11. Zde můžete měnit e-mailovou adresu
12. Potvrďte zadání pomocí „Uložit“

Poznámka: Osobní data mohou být změněna kdykoliv.

Je také možné kompletně smazat účet.

Použijte "Odhlásit se" k odhlášení svého účtu.

Analýza těla

Analýza těla je možná pouze s bosýma nohama. Osobní data musí být zadány předem.

Pro co nejpřesnější výsledky vstupujte prosím na platformu bez jakéhokoli oděvu, vždy za stejných podmínek (čas, konzumace jídla, atd.)

Poznámka: připojení k internetu musí být dostupné, pokud mají být data přenášeny do osobního účtu.

Pouze hmotnost se zobrazí, i když není k dispozici internetové připojení. Naměřená data nebudou uložena.

1. Stoupněte si na platformu
2. Zobrazí se hmotnost

Stále stůjte, zatímco se provádí analýza těla a přenášejí se data.

Data budou automaticky přidělena k osobnímu účtu.

Poznámka

V ojedinělých případech není možné automatické připojení k účtu.

Uživatel pak musí být přidělen ručně.

Uživatel obdrží poznámku ve svém osobním účtu s tím, že data nemohla být přidělena k uživateli.

Při zobrazeném seznamu akceptujte data ve vašem účtu nebo klepněte na „Ignorovat“.

Tyto údaje pak budou i nadále k dispozici pro jiného uživatele.

Osobní účet

Hlavní menu

1. Přejděte na my.soehnle.com, vložte vaše uživatelské jméno a heslo a klikněte na "**Přihlásit**".
2. Budete v hlavním menu

Zobrazí se hodnoty z posledního měření a zároveň rozdíl k cílové hmotnosti.

Odznaky na další informační stránky jsou k dispozici zde:

- Grafické zobrazení
- Tabulkové zobrazení
- Můj profil

Grafické zobrazení

Zvolte období pro zobrazení a parametry, které se mají zobrazit.



Tělesná hmotnost



Obsah tělesného tuku



Obsah vody v těle




Svalová hmota

Použijte „Filtr dat“ k osobnímu přizpůsobení a zobrazení parametrů za určité období.

Tabulkové zobrazení

Přejděte v menu na položku „Tabulka“

Zvolte období (týden, měsíc, 6 měsíců, rok, nebo upravte pomocí funkce „Filtr dat“) pro které hodnoty mají být zobrazeny.

Když kliknete na  vedle vlastní hodnoty, můžete editovat tato data nebo vložit komentář.

Použijte "Přidat data ručně", k přidání hodnot hmotnosti a komentáře bez použití váhy.

Zpětná vazba

Použijte "Můj profil/zpětná vazba" k zaslání připomínek, týkajících se tohoto programu nebo produktu.

Smazání účtu

Použijte "Můj profil/smazání účtu" k vymazání vašeho osobního účtu.

Všechna data budou nenávratně smazána po bezpečnostním dotazu a příslušném potvrzení.

Chybová hlášení

Problém	Příčina	Řešení	
Na displeji se nic nezobrazuje	V zařízení nejsou baterie nebo jsou baterie vybité	Vložte nebo vyměňte baterie	
	Baterie jsou nesprávně vloženy	Vložte baterie do správné polohy	
Zobrazuje se při aktivaci nebo synchronizaci	E1	1 Komunikace je přerušena. 2 Příliš velká vzdálenost mezi váhou a web boxem	Znovu aktivujte spojení. Vzdálenosti mezi web boxem a váhou nesmí překročit 20 cm
	E8	Potíže se sítí	Proveďte připojení k internetu
	E9	Zařízení není synchronizováno	Synchronizace
Zobrazuje se při používání zařízení	608	Potíže bezdrátovým připojením, WAN LED svítí	Proveďte připojení k internetu
	=	Slabá baterie	Vyměňte baterie
	E1	1. Spojení mezi web boxem a váhou bylo přerušeno 2. Váha je mimo dosah spojení	Zkraťte vzdálenosti mezi web boxem a váhou. Vypojte zdroj napětí u web boxu po dobu 30 vteřin.
	E2	Výsledky měření nejsou přeneseny z důvodů potíží se sítí	Proveďte připojení k internetu
	===	Přehlcený displej	Měřicí rozsah je max. 150 kg.
	600 BIA se nezobrazuje	Uživatel nestojí na váze s bosýma nohama	Postavte se na váhu naboso.
Naposledy naměřené údaje se nezobrazují v osobním účtu	Naměřená data se nemohou přiřadit k uživateli	Přijměte údaje v osobním účtu	
	Potíže s bezdrátovým připojením WAN LED bliká	Proveďte připojení k internetu	

Manipulace s bateriemi a akumulátory



Nenechávejte baterie (akumulátory) volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterií vyhledejte okamžitě lékaře! Baterie (akumulátory) nepatří do rukou malých dětí! Vyteklé nebo jinak poškozené baterie mohou způsobit poleptání pokožky. V takovém případě použijte vhodné ochranné rukavice! Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze! Nabíjet můžete pouze akumulátory.



Vybité baterie (již nepoužitelné akumulátory) jsou zvláštním odpadem a nepatří do domovního odpadu a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí!

K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách!



Šetřete životní prostředí!

Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do osobní váhy. Případné opravy svěřte odbornému servisu. Nevystavujte tento výrobek přílišné vlhkosti, nenamáčejte jej do vody, nevystavujte jej vibracím, otřesům a přímému slunečnímu záření. Tento výrobek a jeho příslušenství nejsou žádné dětské hračky a nepatří do rukou malých dětí! Nenechávejte volně ležet obalový materiál. Fólie z umělých hmot představují veliké nebezpečí pro děti, neboť by je mohly spolknout.



Pokud si nebudete vědět rady, jak tento výrobek používat a v návodu nenajdete potřebné informace, spojte se s naší technickou poradnou nebo požádejte o radu kvalifikovaného odborníka.

Osobní váha nevyžaduje žádnou údržbu. K čištění pouzdra používejte pouze měkký, mírně vodou navlhčený hadřík. Nepoužívejte žádné prostředky na drhnutí nebo chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků), neboť by tyto prostředky mohly poškodit displej a pouzdro váhy.

Recyklace



Elektronické a elektrické produkty nesmějí být vhažovány do domovních odpadů. Likviduje odpad na konci doby životnosti výrobku přiměřeně podle platných zákonných ustanovení.

Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!

Technické údaje

Web Box

- Vysílací frekvence: 434 MHz
- Napájecí zdroj: Model: BLJ5W050100P-V
Vstupní napětí: 100-240V~50/60Hz, 150mA
Výstupní napětí: 5V □ 1000mA

Váha

Maximální nosnost váhy a rozsah stupnice = 150 kg x 100 g / 330 lb / 0.2 lb

- Přesnost zobrazení: Obsah tělesného tuku: 0.1%
Obsah vody v těle: 0.1%
Svalová hmota: 0.1%

- Tělesná výška: 100-250 cm

- Věk: 17-99 let
- 8 paměťových slotů pro jednotlivé osoby
- Měřicí proud: < 0.1 mA RMS, 50/5 kHz
- Rádiová frekvence: 434 MHz
- Napájení: 4x baterie AAA 1.5 V, (jsou součástí dodávky).

Jako alternativu k obvyklým alkalickým bateriím jsou doporučovány NiMH akumulátory s nízkým samovybitím.



Akumulátory musí být nabíjeny mimo zařízení.

Záruka

Na osobní váhu poskytujeme **záruku 24 měsíců**.

Záruka se nevztahuje na škody, které vyplývají z neodborného zacházení, nehody, opotřebení, nedodržení návodu k obsluze nebo změn na výrobku, provedených třetí osobou.

Překlad tohoto návodu zajistila společnost Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopíí tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

REI6/2014