

beurer

BG 51 XXL



NL Glazen diagnose weegschaal
Gebruikshandleiding

P Balança de diagnóstico de vidro
Instruções de utilização

GR Γυάλινη διαγνωστική ζυγαριά
Οδηγίες χρήσεως

DK Glas-diagnosevægt
Brugsanvisning

S Diagnosväg av glas
Bruksanvisning

N Glass-diagnosevekt
Bruksavisningen

FIN Lasidiagnoosivaaka
Käyttöohje

CZ Skleněná diagnostická váha
Návod k použití

RO Cântar de diagnoză din sticlă
Instrucțiuni de utilizare

SLO Steklena-Diagnostična tehtnica
Navodila za uporabo

H Üveg diagnózismérleg
Használati útmutató

 Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49(0)731/3989-144 • Fax: +49(0)731/3989-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



ČESKY

Vážení zákazníci,

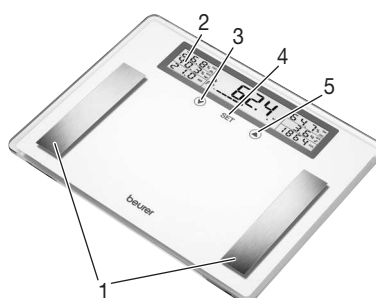
děkujeme Vám, že jste si vybrali naše výrobky. Naše jméno je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže a vzduchovou terapii.

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

S pozdravem,
Váš tým společnosti Beurer

1. Popis přístroje

1. Elektrody
2. Displej
3. Tlačítko „dolů“ ▼
4. Tlačítko SET
5. Tlačítko „nahoru“ ▲



2. Pokyny



Bezpečnostní pokyny

- Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor), protože by mohla být narušena její funkce.
- Nepoužívejte váhu během těhotenství.
- Nestoupejte na váhu s mokřými nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!
- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Ukládejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obal uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Baterie nenabíjejte a neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně a dbejte na správnou polaritu.



Všeobecné pokyny

- Přístroj je určen pouze k vlastnímu užití, ne pro lékařské nebo komerční užití.
- Jelikož se nejedná o cejchovanou váhu pro profesionální lékařské použití, mohou se vyskytovat odchylky v měření.
- Lze nastavit věkovou hranici od 10 ... 100 let a výšku od 80 ... 220 cm (2'7" – 7'2"). Zátěžitelnost: max. 200 kg (441 lb, 31 St). Výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb, 1 lb). Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty v krocích po 0,1 %.
- Spotřeba kalorií se udává v krocích po 1 kcal. Hodnota indexu BMI (Body Mass Index) se zobrazuje v krocích po 0,1.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Váhu můžete přepnout na „libry“ (lb) a „kameny“ (st:lb) opakovaným stisknutím tlačítka ▼, dokud se na displeji neobjeví požadovaná jednotka.
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).
- Opravy smějí být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy Beurer nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.

3. Informace k diagnostické váze

Princip měření diagnostické váhy

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Při ní je prostřednictvím neznatelného, zcela bezvýznamného a po organismus nikterak nebezpečného proudu umožněno určování podílu požadovaných látek v těle. Pomocí tohoto měření elektrického odporu (impedance) a započítání konstant resp. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné stanovit množství tělního tuku a další veličiny.

Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím i nízký odpor.

Kosti a tukové tkáně mají malou vodivost, jelikož tukové buňky a kosti díky svému vysokému odporu proud téměř nevedou.

Vezměte laskavě na zřetel, že hodnoty naměřené diagnostickou váhou jsou pouze orientační a reálným lékařským analyzovaným hodnotám se pouze blíží. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (nap. počítačové tomografie) provést přesné stanovení tělního tuku, vody, podílu svalstva a stavby kostí. Index BMI se vypočítává podle zadané tělesné výšky a změřené hmotnosti.

Všeobecné tipy

- Vážete se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité pro měření: Stanovení tělního tuku je nutno provádět naboso, vhodné je mít mírně navlhčená chodidla. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože pak vykazují příliš malou vodivost.
- Během měření stůjte klidně.
- Po neobvyklé tělesné námaze vyčkejte před měřením několik hodin.
- Po vstání počkejte cca 15 minut, aby se tělní tekutina (voda) mohla správně rozptýlit.

Omezení

Při zjišťování množství tělního tuku a dalších veličin mohou být vykázány odchýlné a nevhodné výsledky, a to v těchto případech:

- Děti ve věku menším, než cca 10 let.
- Vrcholoví sportovci a kulturisté.
- Těhotné ženy.
- Osoby mající horečku, osoby léčené dialýzou, se symptomy otoků nebo osteoporózy.
- Osoby, užívající kardiovaskulární léky.
- Osoby, užívající léky na rozšíření nebo zužující cévy.
- Osoby se značnými anatomickými odchylkami na nohou vzhledem k celkové výšce těla (značně zkrácená nebo prodloužená délka nohou).

4. Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polaroty. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „L“ a váha se automaticky vypne. V takovém případě se musí baterie vyměnit (4 x 1,5V, typ AAA).

5. Použití

5.1 Měření hmotnosti

Stoupněte si na váhu. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením. Na displeji dvakrát blikne údaj o hmotnosti, poté se hmotnost ustálí. Pokud opustíte nášlapnou plochu, váha se po několika sekundách vypne.

5.2 Nastavení uživatelských dat

Aby bylo možno stanovit množství tělního tuku a dalších hodnot, musíte nejprve uložit do paměti svá osobní uživatelská data.

Váha má 10 paměťových míst, do kterých můžete ukládat svá osobní nastavení a nastavení ostatních členů rodiny.

Zapněte váhu (klepněte chodidlem na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

Poté stisknete tlačítko SET. Na displeji začne blikat první úložné místo. Nyní můžete provést tato nastavení:

Úložné místo	1 až 10
Pohlaví	mužské  , ženské 
Stupeň aktivity 	1 až 5
Výška postavy	80 až 220 cm (2'7" až 7'2")
Věk	10 až 100 roků

Krátkým nebo dlouhým stisknutím tlačítka nahoru ▲ nebo dolů ▼ se nastavují příslušné hodnoty. Nastavené hodnoty vždy potvrďte tlačítkem SET.

Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

Stupně aktivity

Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.

- **Stupeň aktivity 1:** Žádná tělesná aktivita.
- **Stupeň aktivity 2:** Malá tělesná aktivita.
Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
- **Stupeň aktivity 3:** Střední tělesná aktivita.
Tělesná námaha minimálně 2 až 4krát týdně vždy 30 minut.
- **Stupeň aktivity 4:** Vysoká tělesná aktivita.
Tělesná námaha minimálně 4 až 6krát týdně vždy 30 minut.
- **Stupeň aktivity 5:** Velmi vysoká tělesná aktivita.
Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, vždy minimálně 1 hodina každý den.

5.3 Provádění měření

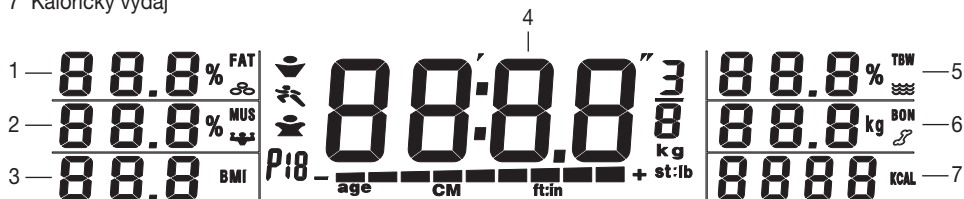
Po zadání všech parametrů je možné provést měření hmotnosti, tělního tuku a ostatních hodnot.

- Stisknete tlačítko SET.
- Několikerým stisknutím tlačítka „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ vyberte paměťové místo, ve kterém jsou uloženy vaše základní osobní údaje. Tyto údaje se zobrazují krátce za sebou, dokud se neobjeví symbol „0.0“.
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dbejte na to, abyste na elektrodách stáli klidně.
- Po zvážení se objeví veškeré zjištěné hodnoty.

Důležité: Nohy, lýtky ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Postupně budou automaticky zobrazena následující data:

- 1 Tělesný tuk
- 2 Podíl svalové hmoty
- 3 BMI
- 4 Hmotnost
- 5 Tělesná voda
- 6 Hmotnost kostí
- 7 Kalorický výdaj



Přibližně po 15 sekundách se váha automaticky vypne.

6. Hodnocení výsledků

Tělesná hmotnost /Index tělesné hmotnosti (Body Mass Index, BMI)

Index tělesné hmotnosti (Body Mass Index – BMI) je číslo, které se často používá k vyhodnocení tělesné hmotnosti. Index se vypočítává z tělesné hmotnosti a výšky, vzorec je:

index tělesné hmotnosti BMI = tělesná hmotnost : výška². Jednotkou BMI je pak [kg/m²].

Muž < 20 roků

Věk	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Žena < 20 roků

Věk	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Muž / Žena ≥ 20 roků

Věk	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Zdroj: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Pozor – u postav s velmi vyvinutým svalstvem (kulturisté) vykazuje interpretace BMI nadváhu. Důvodem je to, že ve vzorci pro výpočet BMI není brán zřetel na nadprůměrnou svalovou hmotu.

Podíl tělního tuku

Vodítkem jsou následující hodnoty tělního tuku (další informace si vyžádejte u svého lékaře!).

Muž

Žena

Věk	velmi dobře	dobře	středně	špatně
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

U sportovců je často zjištěna nižší hodnota. V závislosti na druhu sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci může být dosaženo i nižších hodnot, než jsou uvedené směrové hodnoty.

Uvědomte si však, že při extrémně nízkých hodnotách může být ohroženo Vaše zdraví.

Tělní voda

Podíl tělní tekutiny – vody leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<50	50–65 %	>65

Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<45	45–60 %	>60

Tělní tuk obsahuje relativně málo vody. U osob s vysokým podílem tělního tuku může proto podíl vody ležet pod směrovými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrové hodnoty překročeny.

Měření podílu tělní vody, určená pomocí této váhy, nejsou vhodná k uskutečňování lékařských závěrů, např. o věkem podmíněném ukládání vody. Dotazte se raději svého lékaře.

V zásadě je dobré usilovat o vysoký podíl tělní vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	málo	normálně	hodně
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 %

Žena

Věk	málo	normálně	hodně
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 %

Kostní hmota

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům výstavby, rozpadu a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět o trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zvláště vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu svého kosterního systému.

Uvědomte si, že váha neměří obsah vápníku v kostech, ale hmotnost všech kostních složek (organické látky, anorganické látky a voda).

Pozor: Nezaměňujte však kostní hmotu s hustotou kostí. Hustota kostí může být zjištěna pouze při lékařském vyšetření (např. počítačová tomografie, ultrazvuk). S touto váhou proto není možné diagnostikovat změny kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

Kostní hmota téměř nelze ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví).

AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo v aktivním stavu spotřebuje za jeden den. Spotřeba energie stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1–5).

Aby zůstala zachována stávající hmotnost, musí být spotřebovaná energie opět doplňována ve formě jídla a nápojů. Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží. Jestliže bude po delší dobu naopak přijímáno víc energie než je vypočítaná hodnota celkové spotřeby (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat. Proto ho uloží ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Časová závislost výsledků

Vezměte laskavě v potaz, že smysl má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika málo dní jsou zpravidla zapříčiněny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí těmito změnami: změnou celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělního tuku, vody a svaloviny, a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde. Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba rozlišovat od střednědobých, (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých (v řádu měsíců).

Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výlučně změny obsahu vody v těle, zatímco středně a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud krátkodobě klesne Vaše hmotnost, ale podíl tělního tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste toliko vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě, omezené toliko na rychlé snížení tělesné hmotnosti.

- Pokud Vaše hmotnost střednědobě vzrůstá, a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo dojít naproti tomu k vybudování hodnotné svalové hmoty.

Jestliže hmotnost i podíl tělního tuku současně klesají, funguje Vaše dieta – ztrácíte tuk. V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tím můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svaloviny.

Tělní tuk, voda nebo podíl svaloviny nelze počítat (svalová tkáň obsahuje také částice tělní tekutiny (vody)).

7. Nesprávné měření

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „Err“.

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

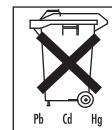
Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Byla překročena maximální nosnost 200 kg (441 lb, 31 St).	– Vážte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 3 % nebo více než 55 %).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
– Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 25 % nebo více než 75 %).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

8. Likvidace

Použité a úplně vybité baterie a akumulátory musí být odklizeny do speciálně označených sběrných nádob, do sběren nebezpečného odpadu nebo do specializovaných elektro prodejen. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Upozornění: Na bateriích s obsahem škodlivin se nacházejí následující symboly:

Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.



Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

