

Osobní váha s analýzou tělesného tuku

SOEHNLE

Obj. č.: 86 10 07



Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup osobní váhy s analýzou tělesného tuku.

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.

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



Software pro monitorování tělesných hodnot

V zásadě je to jednoduché:

Vyvážená, kontrolovaná strava a pohyb jsou tím pravým „tajemstvím“ pevného zdraví, přiměřené tělesné hmotnosti a všeobecné pohody.

Analytická váha Soehnle Vám při tom umožňuje měření relevantních tělesných hodnot.

Protože ale ke změnám v těle dochází pomalu, je nejdůležitějším parametrem této analýzy těla ukazatel tendence.

Díky ovládacímu terminálu Vaší analytické váhy máte nejdůležitější trendy a hodnoty neustále na očích. Aby vše bylo ještě pohodlnější, přikládá firma Soehnle k přístroji vyhodnocovací počítačový software.



Instalace softwaru

Před instalací softwaru vložte CD do mechaniky. CD se automaticky spustí, nemáte-li automatické spouštění zablokované. V opačném případě je nutné spuštění prostřednictvím souboru setup.exe v Průzkumníku. Poté následuje proces instalace.

Po dokončení instalace program spusťte. Ovládací terminál připojte pomocí přiloženého USB kabelu k počítači. Počítač automaticky rozpozná ovládací terminál. Otevře se průvodce instalací ovladačů USB a instalace se dokončí. Následně můžete pomocí počítačového softwaru načíst data z ovládacího terminálu a zpracovat je.

| Věk | Muži | | | | | | Ženy | | | | | |
|-------|--------------|-------|-------|--------------|-----------|----------------|--------------|-------|-------|--------------|-----------|----------------|
| | Tělesný tuk* | | | | Těl. voda | Podíl svalstva | Tělesný tuk* | | | | Těl. voda | Podíl svalstva |
| | málo | norm. | hodně | příliš mnoho | norm. | norm. | málo | norm. | hodně | příliš mnoho | norm. | norm. |
| 16-18 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 58,5 | > 38 | < 15 | 15-25 | 25-33 | > 33 | > 52,5 | > 28 |
| 18-30 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 57 | > 38 | < 20 | 20-29 | 29-36 | > 36 | > 49,5 | > 28 |
| 30-40 | < 11 | 11-20 | 20-26 | > 26 | > 56 | > 38 | < 22 | 22-31 | 31-38 | > 38 | > 47,5 | > 28 |
| 40-50 | < 13 | 13-22 | 22-28 | > 28 | > 55 | > 38 | < 24 | 24-33 | 33-40 | > 40 | > 46,5 | > 28 |
| 50-60 | < 15 | 15-24 | 24-30 | > 30 | > 54 | > 38 | < 26 | 26-35 | 35-42 | > 42 | > 46 | > 28 |
| 60+ | < 17 | 17-26 | 26-34 | > 34 | > 53 | > 38 | < 28 | 28-37 | 37-47 | > 47 | > 45 | > 28 |

* Založeno na směrnicích BMI (NIH/WHO) (Národní zdravotnický úřad USA / Světová zdravotnická organizace)

Bioimpedanční analýza (BIA)

BIA je u analytických vah běžně používanou analytickou metodou. Hodnoty jako tělesný tuk, podíl vody a podíl svalstva nejsou měřeny přímo, ale provádí se měření elektrického odporu (impedance) těla.

Statistickými metodami se pak na základě osobních údajů, zjištěné hmotnosti a naměřeného odporu těla vypočítají hodnoty jednotlivých složek těla. Základem pro vyhodnocení hodnot jednotlivých složek těla je vědecká studie provedená na evropské referenční skupině obyvatelstva.

Měření odporu probíhá pomocí plošek s elektrodami na platformě váhy. Dochází při tom k vyslání neškodného, slabého elektrického signálu do těla (<0,1 mA). Elektrický proud protéká v lidském těle snáze tělesnou tekutinou (voda), která je obsažena zejména ve svalstvu, než tělesným tukem. Čím vyšší je odpor, který tělo klade elektrickému signálu, tím vyšší je podíl tělesného tuku a tím nižší je podíl vody v těle. Platí to také obráceně: Čím vyšší je procentuální podíl svalové hmoty, tím vyšší je procentuální podíl vody v těle a tím nižší je procentuální podíl tělesného tuku. Podíl vody zahrnuje vodu intracelulární (v buňkách) a extracelulární (mimo buňky).

Body Mass Index (BMI)

Základem výpočtu je Body Mass Index, což je hodnota, na jejímž základě se interpretuje tělesná hmotnost a její dopady na zdraví člověka. Tato hodnota se vypočítá z tělesné hmotnosti v kilogramech, dělené výškou postavy na druhou.

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

(Příklad: BMI = $\frac{75 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}} = 24,5$)

Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI

(Zdroj: Světová zdravotnická organizace, 2000)

| BMI (kg/m ²) | Klasifikace |
|--------------------------|-------------------|
| < 18,5 | podváha |
| 18,5 - 24,9 | norm. hmotnost |
| 25,0 - 29,9 | nadváha |
| ≥ 30,0 | obezita |
| 30,0 - 34,9 | obezita 1. stupně |
| 35,0 - 39,9 | obezita 2. stupně |
| ≥ 40,0 | obezita 3. stupně |

Pravidla vážení

U dospělého člověka může tělesná hmotnost během dne kolísat v rozmezí 2 až 3 kilogramů. Pro spolehlivou kontrolu hmotnosti je proto důležité, abyste trvale dodržovali určitá pravidla vážení.

Važte se proto pokud možno:

- nalačno
- vždy ve stejnou dobu. Pro provádění analýzy je nejvhodnější doba mezi 18. a 20. hodinou.
- bez oděvu

Zajistěte, aby byla platforma pevná a stabilní. Textilní nebo měkké podklady mohou velmi silně zkreslovat výsledky měření. Aby nedocházelo ke zkreslování výsledků vážení, neměli byste s platformou tři minuty před vážením pohybovat.

Analýza tělesného tuku

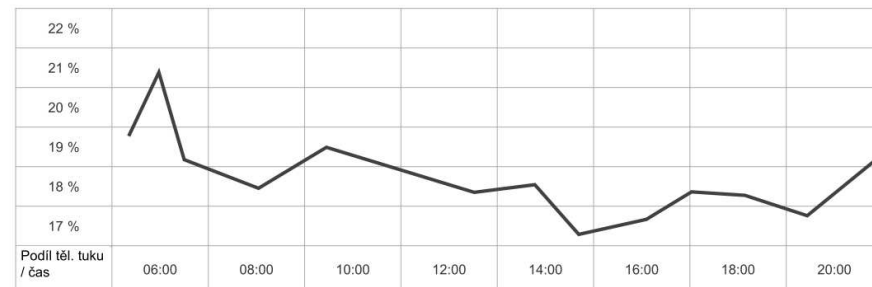
- Na platformu vstupujte bosí.
- Postavte se symetricky. Nerovnoměrné zatížení může zkreslovat výsledek vážení.
- Stůjte klidně.
- Ničeho se nedržte a nepadejte.
- Važte se vždy na stejném místě. Za různých okolních podmínek, jako je podlahová krytina, teplota a vlhkost vzduchu, se mohou výsledky vážení lišit.

Okolnosti, které ovlivňují analýzu tělesného tuku

Tělesné hodnoty, naměřené na základě bioimpedančního měření, mohou v průběhu dne výrazně kolísat. Příčinou není nedostatečná přesnost analytických vah Body Balance, nýbrž kolísání obsahu vody v těle.

Lidské tělo může ve spánku ztratit až 2–3 kilogramy tělesné vody. Okamžitě po probuzení je proto tělo za normálních okolností dehydratované (odvodněné). Čím nižší je podíl vody v těle, o to vyšší je odpor těla a tedy vypočítaný podíl tělesného tuku a o to nižší je vypočítaný podíl svalové hmoty. V průběhu dne jsou zásoby vody znovu doplněny a naměřené hodnoty se normalizují.

Zatímco se normální vážení doporučuje provádět hned ráno po vstání, analýzu těla je lepší posunout až na večer. Pro provádění analýzy je nejvhodnější doba mezi 18. a 20. hodinou.



Abyste získali srovnatelné výsledky, měli byste měření provádět pokud možno ve stejnou denní dobu a za stejných podmínek.

Další okolnosti, které ovlivňují analýzu tělesného tuku

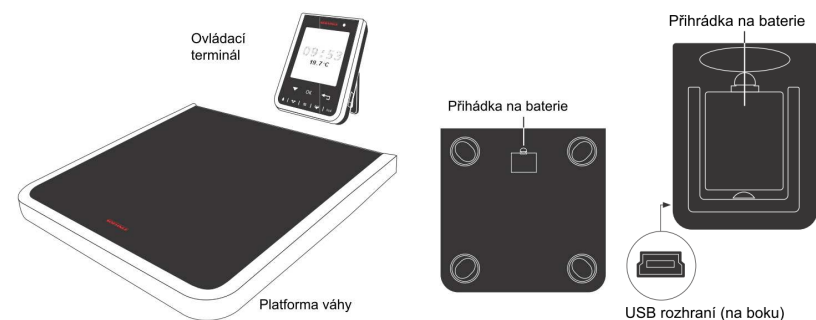
Vedle běžného kolísání hodnot se mohou objevit také rozdíly způsobené změnami v hospodaření těla s vodou vlivem stravování, příjmu tekutin, menstruace, nemoci, sportu nebo plavání.

Nevěrohodné výsledky se mohou objevit u:

- osob s horečkou, otoky nebo osteoporózou,
- osob léčených dialýzou,
- osob, které užívají léky na kardiovaskulární choroby,
- těhotných žen,
- dětí do 16 let
- osob asijského nebo afrického původu

Úvedení do provozu

Popis a ovládací prvky



1. Displej

Tlačítka menu

2. Tlačítko „Zpět/ESC“ (←↵)
3. Tlačítko pro nastavení
4. Potvrzovací tlačítko

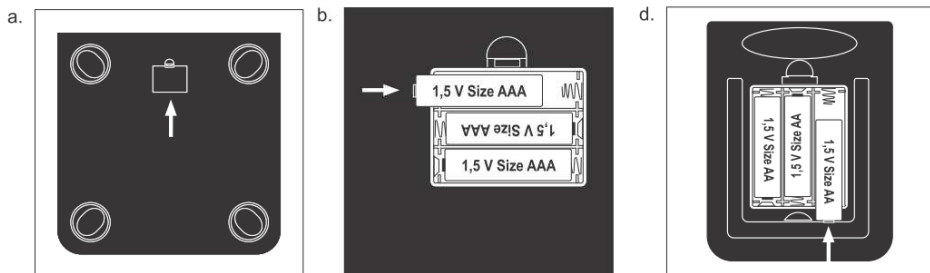
Tlačítka pro vyvolání naměřené hodnoty

5. Tělesná hmotnost
6. Podíl tělesného tuku
7. Podíl vody v těle
8. Podíl svalstva v těle
9. Celková spotřeba energie
10. Světelné čidlo pro vypnutí v noci



Vkládání nebo výměna baterií

- a) Otevřete přihrádku na baterie v platformě váhy.
- b) Vložte baterie. Dbejte na správnou polaritu.
- c) Otevřete přihrádku na baterie ovládacího terminálu.
- d) Vložte baterie. Dbejte na správnou polaritu.



Pozor

Pokud vyměňujete vybité baterie, použijte vždy pouze nové baterie stejného typu, nikdy nepoužívejte baterie různého druhu nebo různého stavu nabití.

Jakožto alternativu k normálním alkalickým bateriím můžeme doporučit akumulátory NiMH s nízkým samovybitím (Low Self Discharge).

Důležité: Akumulátory musí být nabíjeny mimo přístroj. Nabíjení akumulátorů prostřednictvím USB portu v ovládacím terminálu není možné.

Instalace

1. Váhu postavte na rovný a pevný povrch.

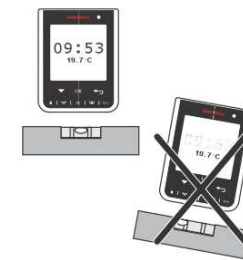
Pozor! Nebezpečí uklouznutí v případě mokrého povrchu.



2. Ovládací terminál můžete držet v ruce, můžete ho postavit na stůl, ponechat u váhy nebo upevnit na stěnu. Jestliže jste magnetický držák na stěnu připevnili na pevnou, hladkou, suchou plochu zbavenou prachu a mastnoty, stačí, když držák na stěnu nasadíte do oválného otvoru na zadní straně ovládacího terminálu. Sejměte proužky kryjící lepicí pásku a ovládací terminál přitlačte vodorovně ve výšce očí na místo připevnění.



3. V případě obkladů nebo hrubšího povrchu nemůžeme garantovat, že lepený spoj bude dlouhodobě držet. Proto byste měli držák na stěnu přišroubovat. Za tím účelem sejměte kryt magnetického držáku na stěnu tím, že pomocí nehtu nebo špičky nože zajedete do prohlubně a kryt vypáčíte.



Poté do stěny vyvrtejte dva otvory ve vzdálenosti 2 cm od sebe. Velikost vrtáku závisí na tom, zda budete používat hmoždinky, nebo ne. Poté držák přišroubujte a kryt přitlačte zpátky. Ovládací terminál vsadte do magnetického držáku.



Obecná struktura menu

Intuitivní ovládání váhy Soehnle Body Balance Comfort Select zajišťují pouhá tři tlačítka.

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“. Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Uživatelé lze změnit stisknutím tlačítka „▼“.

Pomocí tlačítka „OK“ přejdete do hlavního menu a potvrdíte každou volbu, kterou jste provedli pomocí tlačítka „▼“.

Pomocí tlačítka ESC (←↵) se vrátíte vždy o bod menu zpátky.

Spodních pět tlačítek slouží k přímému vyvolání posledních naměřených hodnot a příslušných grafů.

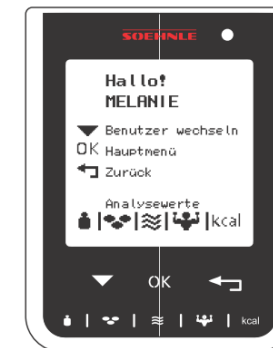
Upozornění: Odezva je při aktivaci mírně zpožděná (asi o 1 sekundu). Poté reagují tlačítka již bez zpoždění.

Základní nastavení

Po vložení baterií do ovládacího terminálu se nejprve objeví úvodní obrazovka. Následně je nutné provést základní nastavení podle následujících bodů menu.

- Volba jazyka
- Čas
- Datum

Chcete-li později provést změny, můžete stisknutím tlačítka „OK“ přejít do hlavního menu a požadovaný bod menu změnit v „Einstellungen“ (nastavení).



Volba jazyka

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte požadovaný jazyk.

Zvolený jazyk je tmavě podbarvený.

Volbu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



První nastavení času

Pomocí tlačítka „▼“ vyberte formát zobrazení času (12h/24h) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Upozornění: Vybraná možnost je vždy tmavě podbarvená.



Potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, že si přejete změnit čas.



Pomocí tlačítka „▼“ nastavte jednotlivé číslice zobrazení času a každou potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

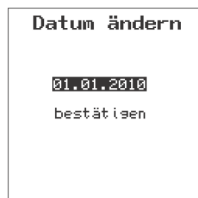


Když máte čas kompletně nastavený, přejděte pomocí tlačítka „▼“ na „bestätigen“ (potvrdit) a stiskněte tlačítko „OK“.



První nastavení data

Po základním nastavení času přeskóčí menu automaticky na nastavení data.



Potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, že si přejete změnit datum.

Pomocí tlačítka „▼“ nastavte jednotlivé číslice zobrazení data a každou potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Upozornění: V každém případě zadejte aktuální datum, protože nastavení data v minulosti by mělo za následek nesprávné přiřazování naměřených hodnot. Nesprávné zadání lze opravit pouze vymazáním a novým založením příslušného uživatele. Dosud uložené naměřené hodnoty se při tom ztratí.

Když máte datum kompletně nastavené, přejděte pomocí tlačítka „▼“ na „bestätigen“ (potvrdit) a stiskněte tlačítko „OK“.

Upozornění: Nesprávná zadání, jako je např. 39. 17. 2010, nebudou uložena.

Základní nastavení je tímto dokončené.

Další nastavení

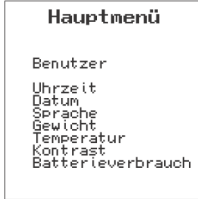
Stisknutím tlačítka „OK“ aktivujete ovládací terminál.

Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Jestliže dosud nebyl založen žádný uživatel, objeví se odpovídající hlášení.

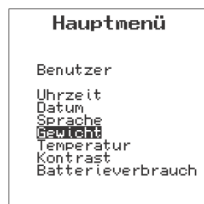
Stiskněte tlačítko „OK“, abyste se dostali do hlavního menu.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu, který chcete změnit, a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

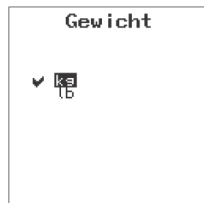


Nastavení jednotky hmotnosti (kg/lb)

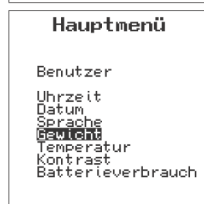
Chcete-li přenastavit jednotku hmotnosti, zvolte pomocí tlačítka „▼“ bod menu „kg/lb“ a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jednotku, v níž se má zobrazovat tělesná hmotnost, a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

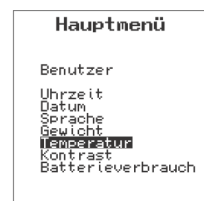


Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jiný bod menu a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, nebo úroveň menu opusťte stisknutím tlačítka „ESC“ (←↵).

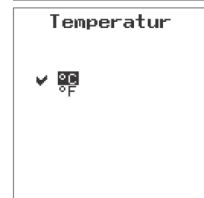


Nastavení jednotky teploty (°C/°F)

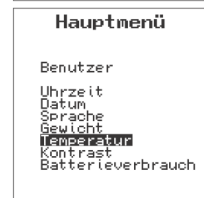
Chcete-li přenastavit jednotku teploty, zvolte pomocí tlačítka „▼“ bod menu „°C/°F“ a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jednotku, v níž se má zobrazovat teplota v místnosti, a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

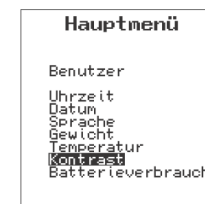


Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jiný bod menu a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, nebo úroveň menu opusťte stisknutím tlačítka „ESC“ (←↵).

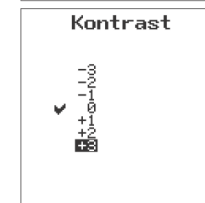


Nastavení kontrastu displeje

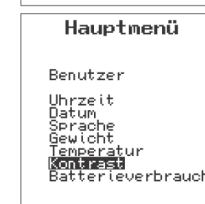
Chcete-li přenastavit kontrast displeje, zvolte pomocí tlačítka „▼“ bod menu „Kontrast“ a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte úroveň kontrastu, při níž je za Vašich světelných podmínek displej nejlépe čitelný, a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jiný bod menu a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, nebo úroveň menu opusťte stisknutím tlačítka „ESC“ (←↵).



Režim zobrazení / Stav nabití baterie

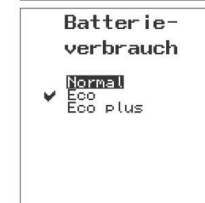
Životnost baterie může být výrazně prodloužena přenastavením režimu zobrazení. Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu „Stav baterie“ a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ vyberte upřednostňovaný režim a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

| | |
|----------|---|
| Normální | bez úsporných opatření / nejméně jeden rok |
| Eco | s vypnutím na noc / cca 1 rok |
| Eco Plus | s vypnutím a aktivací po stisknutí tlačítka „OK“ / cca 3 roky |

Upozornění: Po vypnutí na noc (Eco) může aktivace trvat několik sekund. Podržte tlačítko „OK“ stisknuté, dokud se neobjeví úvodní obrazovka.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte jiný bod menu a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“, nebo úroveň menu opusťte stisknutím tlačítka „ESC“ (←↵).



Změna času

Pro nastavení času a formátu zobrazení času zvolte pomocí tlačítka „▼“ bod menu „Uhrzeit“ (čas) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

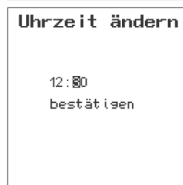
Pomocí tlačítka „▼“ vyberte formát zobrazení času a data (12h/24h) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Pomocí tlačítka „▼“ zvolte čas a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

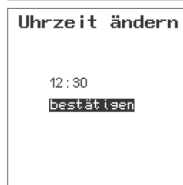


Pomocí tlačítka „▼“ nastavte jednotlivé číslice zobrazení času a každou potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Máte-li čas kompletně nastavený, přejděte pomocí tlačítka „ESC“ (←) zpátky do hlavního menu.

Po stisknutí tlačítka „ESC“ (←) odejdete z příslušné úrovně menu.



Změna data

Pro nastavení data zvolte pomocí tlačítka „▼“ bod menu „Datum“ (datum) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Pomocí tlačítka „▼“ nastavte jednotlivé číslice zobrazení času a každou potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Upozornění: Není možné zadat datum z minulosti, jestliže jsou k dispozici aktuálnější naměřené hodnoty. Zadání lze opravit pouze vymazáním a novým založením příslušného uživatele. Dosud uložené naměřené hodnoty se při tom ztratí.

Když je datum kompletně nastavené, přejděte stisknutím tlačítka „ESC“ (←) zpět do hlavního menu.

Po stisknutí tlačítka „ESC“ (←) odejdete z příslušné úrovně menu.



Změna jazyka

Přejděte do hlavního menu stisknutím tlačítka „OK“.

Pomocí tlačítka „▼“ vyberte bod menu „Sprache“ (jazyk) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Pomocí tlačítka „▼“ vyberte požadovaný jazyk a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Po stisknutí tlačítka „ESC“ (←) odejdete z příslušné úrovně menu.



Založení nového uživatele

Vaše nová váha s analýzou tělesného tuku disponuje automatickým rozpoznáním osoby. Abyste jako uživatel mohl být rozpoznán, musíte provést první analýzu tělesného tuku a následně hned zadat Vaše osobní údaje: uživatelské jméno, datum narození, pohlaví, tělesná výška a stupeň aktivity.

Upozornění:

Doporučujeme Vám, abyste si tuto kapitolu pozorně přečetli ještě předtím, než analýzu tělesného tuku provedete. Jakožto nový uživatel budete při zadávání vyzváni, abyste se naboso postavili na váhu. To je pro analýzu naprosto nevyhnutelné. Zujte si boty a svlékněte ponožky.

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“. Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Přejděte do hlavního menu stisknutím tlačítka „OK“.

Pomocí tlačítka „▼“ vyberte bod menu „Benutzer“ (uživatel) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu „Neuer Benutzer“ (nový uživatel) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Vstupte na platformu a proveďte první měření. První měření je nevyhnutelné pro uložení údajů pro pozdější automatické rozpoznávání osob.

Upozornění:

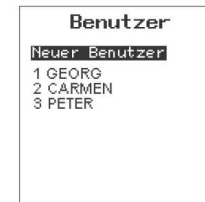
Jestliže na platformu nevstoupíte nebo na ni vstoupíte v ponožkách nebo v obuvi, objeví se hlášení „Fehler bei der Körperanalyse“ (chyba při analýze tělesného tuku) a měření musí být zopakováno.

Zůstaňte klidně stát, dokud se neobjeví nápis „Benutzername eingeben“ (zadejte uživatelské jméno).

Pokračujte se zadáváním osobních údajů tak, jak je popsáno na dalších stránkách.

Upozornění: Váha disponuje režimem Time-out.

Po asi 30 sekundách nečinnosti se přepne zpátky na zobrazení času.




Zadání osobních údajů

Po prvním měření se objeví menu pro zadání uživatelského jména. Stiskněte tlačítko „OK“.

Uživatelské jméno zadejte písmeno po písmeni.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte příslušné písmeno a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“. Kurzor přeskočí na další místo. Znovu volte písmena pomocí tlačítka „▼“ a znovu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“. Po zadání posledního písmena stiskněte tlačítko „ESC“ (←→).

Upozornění: Pořadí, v němž procházíte abecedu, je ve výchozím nastavení zadané od A do Z. Po stisknutí tlačítka pro analýzu tělesného tuku  můžete procházet abecedu od Z do A.

Pomocí tlačítka „▼“ přejděte na bod menu „bestätigen“ (potvrdit) a stiskněte tlačítko „OK“.

Následuje zadání data narození.

Za tím účelem pomocí tlačítka „▼“ zvolte datum narození, jestliže ještě není označené. Poté stiskněte tlačítko „OK“. Bliká kurzor na prvním místě.

Pomocí tlačítka „▼“ můžete volit číslice a zadání potvrďte stisknutím tlačítka „OK“. Kurzor přeskočí na další místo. Znovu zvolte číslici pomocí tlačítka „▼“ a znovu potvrďte stisknutím tlačítka „OK“ a tak dále.

Po zadání poslední číslice znovu potvrďte tlačítkem „OK“.

Poté přejděte pomocí tlačítka „▼“ k bodu menu „bestätigen“ (potvrdit) a stiskněte tlačítko „OK“.

Benutzername

—

bestätigen

Benutzername

MELA

bestätigen

Benutzername

MELANIE

bestätigen

Geburtsdatum

01.01.1970

bestätigen

Geburtsdatum

22.10.1976

bestätigen

Geburtsdatum

22.10.1976

bestätigen

Následuje zadání pohlaví.

Za tím účelem stiskněte tlačítko „▼“ a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Poté následuje zadání tělesné výšky.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte příslušné číslice a každou potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Po zadání poslední číslice přejděte pomocí tlačítka „▼“ na bod menu „bestätigen“ (potvrdit) a stiskněte tlačítko „OK“.

Následuje zadání stupně aktivity.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte stupeň aktivity a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

- 1 málo tělesného pohybu, max. 2 hodiny stání nebo pohybu denně
- 2 lehké aktivní zaměstnání vsedě nebo ve stoje
- 3 domácí práce a práce na zahradě, zejména ve stoje, pouze občas vsedě
- 4 sportovci a osoby s množstvím pohybu, min. 5 hodin intenziv. tréninku týdně
- 5 těžce pracující osoby, velmi aktivní sportovci, min. 10 hodin intenzivního tréninku týdně

Stupně aktivity 4 a 5 jsou při zjišťování tělesných hodnot zohledněny až od věku 18 let.

Údaje jsou uloženy a postupně se bude zobrazovat tělesná hmotnost s BMI (Body Mass Index), podílem tuku (%), podílem vody v těle (%), podílem svalstva (%), spotřebou energie (kcal), doporučení k aktivitě a graf vývoje hmotnosti. Poté se zobrazení změní na režim zobrazení času / teploty v místnosti.

Upozornění: Na spodním okraji se prostřednictvím 9segmentového bargrafu zobrazuje příslušná tělesná hodnota. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Geschlecht

männlich

weiblich

Körpergröße

170 cm

bestätigen

Körpergröße

170 cm

bestätigen

Aktivitätsgrad

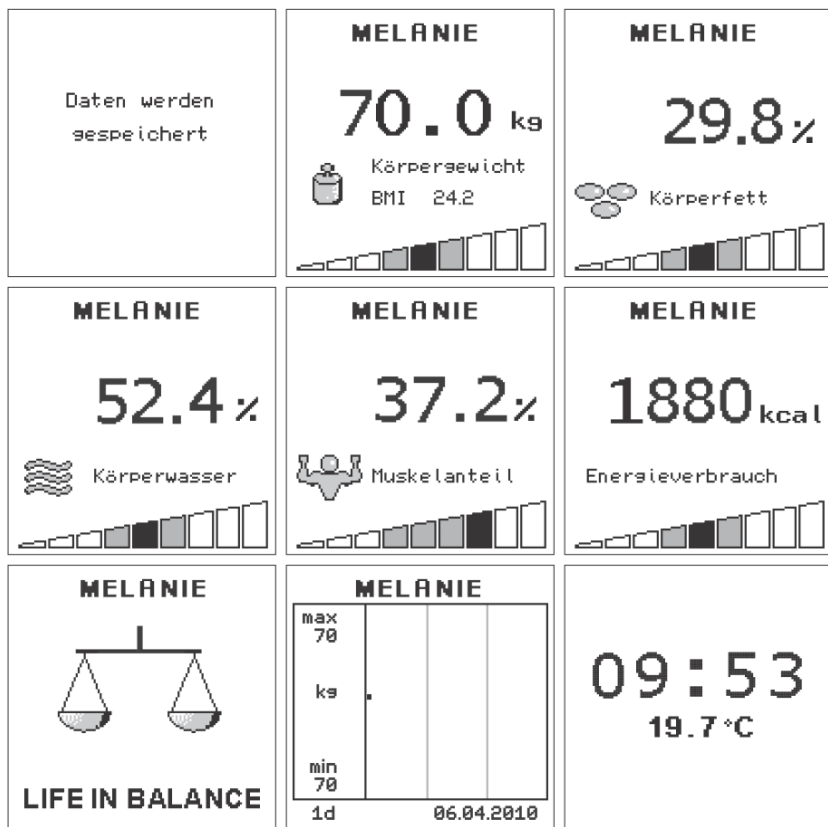
1 sehr gering

2 gering

3 normal

4 sportlich

5 sehr sportlich



Počet dní, k nimž se vztahuje křivka trendů

Korekce osobních údajů

Jestliže se například:

- změni tělesná výška (mladí lidé ve fázi růstu),
- změni stupeň aktivity,
- nebo budou provedeny nějaké opravy, poté si můžete požadované údaje změnit na již obsazeném místě v paměti.

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“.

Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.



Stiskněte tlačítko „OK“, abyste se dostali do hlavního menu. Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu „Benutzer“ (uživatel). Pomocí tlačítka „OK“ výběr potvrďte.

Poté pomocí tlačítka „▼“ přejděte na požadované uživatelské jméno a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Následně si můžete změnit osobní údaje (jméno, tělesná výška, pohlaví, datum narození, stupeň aktivity).

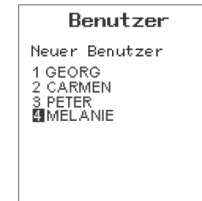
Poté pomocí tlačítka „▼“ přejděte na požadované nastavení a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Poté hodnotu změňte místo za místem pomocí tlačítka „▼“ a každé místo potvrďte pomocí tlačítka „OK“. Když jsou všechna místa zadána, je celá hodnota tmavě podbarvená.

Pomocí tlačítka „▼“ přejděte na „Speichern“ (uložit) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Upozornění: Trochu jinak se provádí změna jména.

Po zadání posledního písmene stiskněte tlačítko „ESC“ (↵). Poté pomocí tlačítka „▼“ přejděte na „Speichern“ (uložit) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.



Opakované rozpoznání uživatele

Když uživatel není rozpoznán automaticky nebo je přiřazen nesprávné uživatelské paměti, postupujte takto:

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“. Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Stiskněte tlačítko „OK“, abyste se dostali do hlavního menu.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu „Benutzer“ (uživatel).

Pomocí tlačítka „OK“ výběr potvrďte.

Poté pomocí tlačítka „▼“ přejděte na požadované uživatelské jméno a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Následně pomocí tlačítka „▼“ přejděte na „Personenerkennung“ (rozpoznání osoby) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Po vyzvání okamžitě bosí vstupte na váhu s analýzou tuku.

Následuje analýza tělesného tuku a zobrazení jednotlivých hodnot.

Uživatel je přiřazen ke svému místu v paměti a bude v budoucnosti rozpoznán.

2.7.4 Vymazání uživatele

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“. Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Stiskněte tlačítko „OK“, abyste se dostali do hlavního menu.

Pomocí tlačítka „▼“ zvolte bod menu „Benutzer“ (uživatel).

Pomocí tlačítka „OK“ výběr potvrďte.

Poté pomocí tlačítka „▼“ přejděte na požadované uživatelské jméno a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Následně pomocí tlačítka „▼“ přejděte na „Benutzer löschen“ (vymazat uživatele) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Následující bezpečnostní dotaz potvrďte zadáním „Ja“ (ano).

V následujícím uživatelském menu zvolte „Zurück“ (zpět) a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Po stisknutí tlačítka „ESC“ (←) přejdete z hlavního menu zpátky ke zobrazení času.



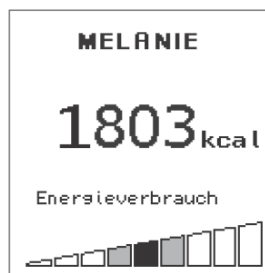
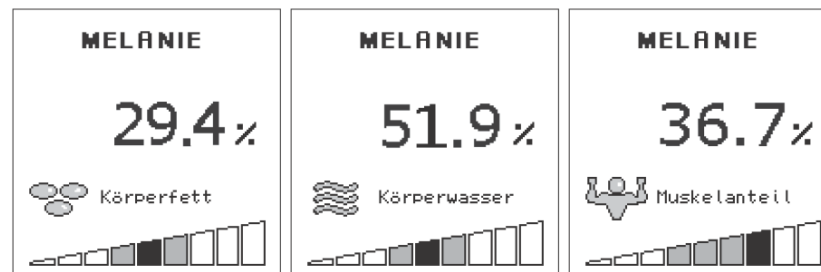
Analýza těla

Analýza těla se dá provádět pouze naboso. Předtím musí být zadány osobní údaje.

Abyste získali jednoznačné výsledky, musíte na platformu vstoupit pokud možno co bez oděvu a za stejných podmínek (čas, příjem potravy).

1. Vstupte na platformu. Zobrazí se hmotnost. Zůstaňte klidně stát, dokud probíhá analýza.
2. Po automatickém rozpoznání osoby následuje zobrazení tělesné hmotnosti společně s BMI (Body Mass Index), podílu tělesného tuku, podílu vody v těle, podílu svalstva a spotřeby energie.

Údaje v bargrafu usnadňují interpretaci výsledků měření. Normální rozsah příslušné osoby představuje prostřední 3 segmenty bargrafu.



Upozornění: Na spodním okraji se prostřednictvím 9segmentového bargrafu zobrazuje příslušná tělesná hodnota. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

3. Následně se zobrazí hodnocení naměřených údajů.

Nápis „LIFE IN BALANCE“ znamená, že je všechno v pořádku.

Jestliže se ale zobrazuje váha, která není v rovnováze, a jeden nebo několik z následujících symbolů, jedna nebo několik tělesných hodnot není v normálním rozsahu.

- a) Tělesná hmotnost
- b) Tělesný tuk
- c) Podíl vody v těle
- d) Podíl svalové hmoty

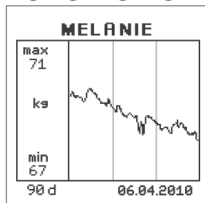
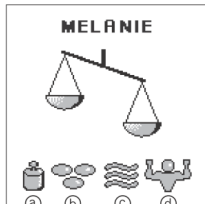
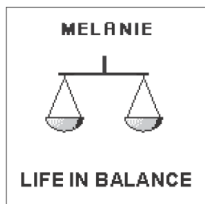
Jestliže se jedna nebo několik Vašich tělesných hodnot odchyluje od normálního stavu, můžeme Vám doporučit, abyste se nejprve pokusili získat více informací. Obrovské množství informací na tato témata poskytuje internet. Nespolehejte se ale na obecné poučky. Každý člověk potřebuje individuální přístup, který je přizpůsoben jeho speciálním požadavkům.

S našimi výrobky chceme podpořit Vaši vlastní odpovědnost za Vaše tělo a chceme Vás motivovat k zdravému životnímu stylu.

Jestliže si nejste jistí, která opatření jsou pro Vás vhodná, rozhodně požádejte o profesionální radu lékaře nebo výživového poradce.

4. Sestupte z platformy.

Váha se automaticky vypne a přejde do režimu zobrazení času/teploty.



Upozornění: Ve vzácných případech není automatické přiřazení k uživatelské paměti možné.

V takovém případě musí být uživatel přiřazen ručně.

Pomocí tlačítka „▼“ přejděte na požadované uživatelské jméno a potvrďte stisknutím tlačítka „OK“.

Zobrazí se tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty v těle, celková spotřeba energie a hodnocení.

Ve vzácných případech se ale může stát, že dojde u osob s velmi podobnou hmotností k přiřazení údajů k nesprávné osobě. To bohužel vede ke zkreslení křivek trendů.

Vyvolání hodnot analýzy těla

Každý uživatel si může přímo vyvolat poslední naměřené hodnoty a příslušné křivky trendů.

Jestliže se ovládací terminál nachází v režimu Standby (zobrazení času/teploty), je pro jeho aktivaci nutné stisknout tlačítko „OK“.

Úvodní obrazovka přivítá posledního uživatele a následuje popis jednotlivých funkčních tlačítek.

Uživatele lze změnit stisknutím tlačítka „▼“.

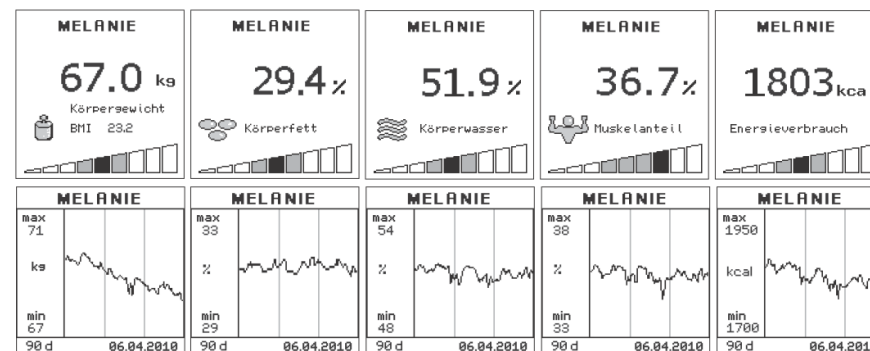
Po stisknutí tlačítka pro vyvolání naměřených hodnot se zobrazí poslední hodnoty vybraného uživatele. Jestliže se tento uživatel měřil vícekrát za den, zobrazí se příslušné průměrné hodnoty:

- Tělesná hmotnost
- Tělesný tuk
- Podíl vody v těle
- Podíl svalstva v těle
- Spotřeba energie



Po opětovném stisknutí stejného tlačítka se zobrazí příslušná křivka trendů. Pomocí tlačítka „▼“ lze přepínat na hodnoty dalších uživatelů.

Ovládací terminál se vypne automaticky nebo po stisknutí tlačítka „ESC“ (↵).



Pomocí tlačítka „▼“ je možné během zobrazení jednotlivých hodnot přepínat mezi jednotlivými uživateli.



Po stisknutí tlačítka pro vyvolání naměřených hodnot se zobrazí poslední naměřené hodnoty a po dalším stisknutí téhož tlačítka se zobrazí křivka trendů zvoleného uživatele.



Vážení bez analýzy těla

Jestliže na platformu váhy vstoupíte v obuvi nebo v ponožkách, nelze provést analýzu těla. Analytická váha pak zobrazí pouze Vaši tělesnou hmotnost.



Vyhodnocení výsledků měření

Váha Body Balance vyhodnotí na základě Vašich osobních údajů a doporučení zdravotnických expertů Váš individuální ideální stav, pokud jde o hmotnost a podíl tuku.

Kromě toho vyhodnotí celkový podíl vody v těle a podíl svalové hmoty. Uvědomte si prosím, že tělesná voda je obsažena i ve svalech, což už bylo zohledněno při analýze tělesné vody. Proto celkový součet vždy přesáhne hodnotu 100 %.

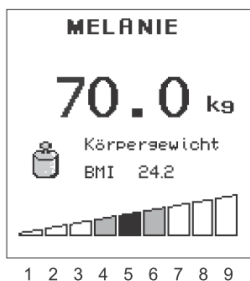
Tělesná hmotnost

Zatímco se na displeji zobrazuje tělesná hmotnost v kilogramech a pod ní se objevuje BMI (Body Mass Index) a bargraf na spodním okraji displeje přináší první interpretaci individuálně stanovené hodnoty BMI. BMI je hodnota, která slouží při posouzení složení lidského těla.

Upozornění: Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Zdroj: Světová zdravotnická organizace, 2000

| BMI (kg/m ²) | Klasifikace |
|--------------------------|-------------------|
| < 18,5 | podváha |
| 18,5 - 24,9 | norm. hmotnost |
| 25,0 - 29,9 | nadváha |
| ≥ 30,0 | obezita |
| 30,0 - 34,9 | obezita 1. stupně |
| 35,0 - 39,9 | obezita 2. stupně |
| ≥ 40,0 | obezita 3. stupně |



Absolutní odchylka BMI od individuální normální hodnoty

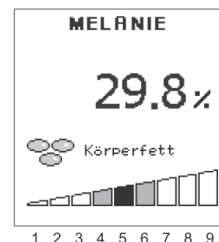
| | | |
|---|---|---------|
| 1 | = | < - 7,5 |
| 2 | = | - 7,5 |
| 3 | = | - 5,0 |
| 4 | = | - 2,5 |
| 5 | = | 0,0 |
| 6 | = | + 2,5 |
| 7 | = | + 5,0 |
| 8 | = | + 7,5 |
| 9 | = | > + 7,5 |

Podíl tělesného tuku

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl tělesného tuku v procentech, na spodním okraji displeje se objeví první interpretace individuálně stanoveného podílu tělesného tuku. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Příliš mnoho tělesného tuku je nezdravé. Ještě důležitější je, že se příliš vysoký podíl tělesného tuku většinou vyskytuje současně se zvýšeným tukem v krvi a extrémně zvyšuje riziko nejrůznějších onemocnění, například cukrovky, onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku atd. Silně snížený podíl tělesného tuku je ovšem také nezdravý. Kromě podkožního tuku si tělo ukládá také další důležité tukové zásoby na ochranu vnitřních orgánů a k zajištění metabolických funkcí.

Je-li napadena tato esenciální tuková rezerva, může docházet k poruchám metabolismu. Například u žen s podílem tuku pod 10 % ustává menstruace. Kromě toho je tu riziko osteoporózy. Normální podíl tělesného tuku je závislý na věku a především na pohlaví. U žen je normální hodnota asi o 10 % vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo odbourává svalovou hmotu, čímž se zvyšuje podíl tuku.



Odchylka od osobní normální hodnoty

| | | |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | < -12 % | velmi nízký podíl tuku |
| 2 | -12 % | nízký podíl tuku |
| 3 | -7 % | |
| 4 | -3 % | |
| 5 | 0 % | normální podíl tuku |
| 6 | +3 % | |
| 7 | +7 % | vysoký podíl tuku |
| 8 | +12 % | |
| 9 | > +12 % | velmi vysoký podíl tuku |

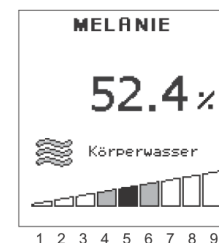
Podíl vody v těle

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl vody v těle v procentech, na spodním okraji displeje se objeví první interpretace individuálně stanoveného podílu vody v těle. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Hodnota zobrazená při této analýze odpovídá takzvané „celkové vodě v těle“ neboli „total body water (TBW)“.

Tělo dospělého obsahuje celkem asi 60 % vody. Přitom ale existuje určité rozmezí – starší lidé mají nižší podíl vody v těle než lidé mladí a muži mají vyšší podíl vody v těle než ženy.

Rozdíl mezi ženami a muži spočívá ve vyšším podílu tuku v těle u žen. Protože se většina vody v těle (asi 73 %) nachází v tkáni bez tuku, je podíl vody v tukové tkáni přirozeně poměrně nízký (asi 10 %). Se stoupajícím podílem tuku v těle tak automaticky klesá podíl vody v těle.



Odchylka od Vaší osobní normální hodnoty

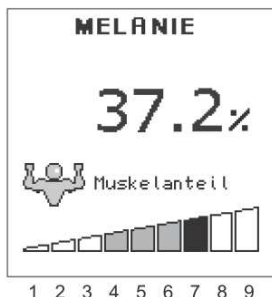
| | | |
|---|---------|-------------------------------|
| 1 | < - 6 % | velmi nízký podíl vody v těle |
| 2 | - 6 % | nízký podíl vody v těle |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | |
| 5 | 0 % | normální podíl vody v těle |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | vysoký podíl vody v těle |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

Podíl svalové hmoty

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl svalové hmoty v těle v procentech, na spodním okraji displeje se objeví první interpretace individuálně stanoveného podílu svalové hmoty. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Svalová hmota je motorem našeho těla. Ve svalech se odehrává největší část našeho hospodaření s energií. Svaly zajišťují udržování tělesné teploty a jsou základem tělesné výkonnosti. Vytrénované, svalnaté tělo je považováno za krásné.

Kontrola podílu svalstva je důležitá zejména u osob s problémy s hmotností a s tukem. Protože tělo potřebuje svaly k odbourávání přebytečných energetických rezerv nebo tukových polštářů, může být redukce hmotnosti trvale úspěšná pouze při současném budování svalstva.



Odchylka od osobní normální hodnoty

| | | |
|---|---------|---------------------------------|
| 1 | < - 6 % | velmi nízký podíl svalové hmoty |
| 2 | - 6 % | nízký podíl svalové hmoty |
| 3 | - 4 % | |
| 4 | - 2 % | |
| 5 | 0 % | normální podíl svalové hmoty |
| 6 | + 2 % | |
| 7 | + 4 % | vysoký podíl svalové hmoty |
| 8 | + 6 % | |
| 9 | > + 6 % | |

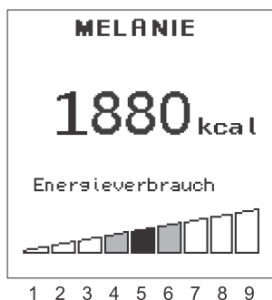
Spotřeba energie

Zatímco se na displeji zobrazuje spotřeba energie v kcal, na spodním okraji displeje se objeví první interpretace individuálně stanovené spotřeby energie. Segment, v němž se individuální naměřená hodnota nachází, je černě podbarvený. Střední šedě podbarvené segmenty představují normální rozsah.

Spotřeba energie se vypočítá z osobních údajů (koriguje se faktorem stupně aktivity) a naměřeného složení těla.

Bazální metabolismus + výkonový metabolismus = spotřeba energie

Jestliže budete přijímat méně kilokalorií, než kolik činí Vaše individuální spotřeba energie, zareaguje tělo úbytkem hmotnosti. Hmotnost bude stoupat, jestliže budete přijímat více kilokalorií.



Odchylka od osobní normální hodnoty

| | | |
|---|----------|------------------------------|
| 1 | < - 15 % | velmi nízká spotřeba energie |
| 2 | - 15 % | nízká spotřeba energie |
| 3 | - 10 % | |
| 4 | - 5 % | |
| 5 | 0 % | normální spotřeba energie |
| 6 | + 5 % | |
| 7 | + 10 % | vysoká spotřeba energie |
| 8 | + 15 % | |
| 9 | > + 15 % | |

Hlášení

1. Je nutné vyměnit baterie v ovládacím terminálu.

Tip

Poté, co jste vyměnili baterie v ovládacím terminálu, je nutné znovu provést různá nastavení (jazyk, režim zobrazení času, čas, datum). Toto opakované nastavení odpadá, jestliže máte během výměny baterií ovládací terminál připojený k počítači přes USB kabel.

Osobní údaje a naměřené hodnoty zůstanou zachovány i po výměně baterií.

Jsou vybité baterie v platformě.

Vždy vyměňujte všechny baterie v ovládacím terminálu nebo v platformě současně.

Jestliže vyměníte pouze jednotlivé baterie, zkrátí se jejich životnost.

2. Nosnost analytické váhy činí maximálně 150 kg (330 lb).

Při překročení této hodnoty se na displeji objeví nápis „Überlast“ (přetížení).

3. Nevěrohodné výsledky analýzy

Zkontrolujte naprogramování osobního profilu.

Špatný kontakt s chodidly

Očistěte platformu nebo chodidla nebo se postarejte o to, aby pokožka chodidel byla dostatečně vlhká.

Příliš suchá pokožka

Chodidla navlhčete nebo se raději važte po koupeli nebo po sprchování.

4. Bezdrátové spojení mezi platformou a ovládacím terminálem je rušené.

Dosah bezdrátového signálu a bezporuchový provoz ovlivňují následující faktory: stav baterie, umístění a uspořádání, předměty, které způsobují rušení, další zařízení pracující na stejném frekvenčním pásmu.

Působením elektrostatického náboje může docházet k rušení bezdrátového spojení mezi ovládacím terminálem a platformou. Toto rušení odstraní vyjmutí baterií a jejich opětovné vložení.

Působením rušivých frekvencí může docházet k rušení bezdrátového spojení mezi ovládacím terminálem a platformou. Rušení odstraní tím, že ostatní zařízení vypnete nebo je odnesete dále od váhy.

Působením extrémních elektromagnetických vlivů, například při provozování nějakého bezdrátového zařízení v bezprostřední blízkosti váhy, může docházet k ovlivnění zobrazené hodnoty. Poté, co rušení ustane, lze výrobek dále normálně používat, případně může být nutné ho vypnout a znovu zapnout.

09:53

Batterien
der Waage
verbraucht

Überlast

Fehler
Körperanalyse

Fehler
Funkübertragung

Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do osobní váhy. Případné opravy svěďte odbornému servisu. Nevystavujte tento výrobek přílišné vlhkosti, nenamáchejte 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 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.

K čištění 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.

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! Vytéklé 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!

Recyklace



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

Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!



Technické údaje

| | |
|--------------------------------------|--|
| Nosnost, rozlišení: | max. 150 kg (100 g) / max. 330 lb (0,2 lb) |
| Rozlišení zobrazení: | Podíl tělesného tuku: 0,1 % |
| Rozlišení zobrazení: | Podíl vody v těle: 0,1 % |
| Rozlišení zobrazení: | Podíl svalstva v těle: 0,1 % |
| Rozlišení zobrazení: | Spotřeba kalorií: 1 kcal |
| Tělesná výška: | 100–250 cm |
| Věk: | 16–99 let |
| Místa v paměti: | pro 8 osob |
| Kapacita paměti: | 3 650 denních hodnot pro každého uživatele (10 let) |
| Velký externí bezdrátový LCD displej | |
| Měřicí proud: | <0,1 mA RMS, 50/5 kHz |
| Frekvence: | 433 MHz |
| Dosah: | 3 m |
| Baterie: | 3x 1,5 V AAA pro platformu a 3x 1,5 V AA pro ovládací terminál Baterie jsou součástí dodávky. |

Důležité:

Akumulátory musí být nabíjeny mimo váhu. Nabíjení akumulátorů prostřednictvím USB portu v ovládacím terminálu není možné.



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

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopií 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.

MIH/02/2016