

Multifunkční osobní váha s Bluetooth



Obj. č.: 130 58 83



Obj. č.: 129 55 76



Vážený zákazníku,

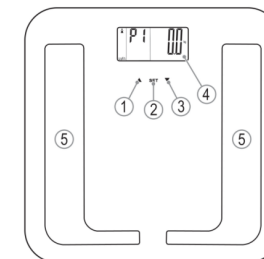
děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup osobní váhy s Bluetooth.

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.

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

Popis a ovládací prvky

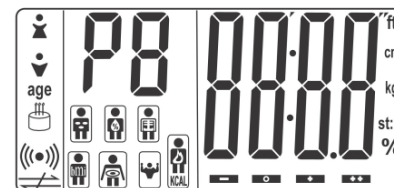
- 1 Tlačítko ▲
- 2 Tlačítko „SET“
- 3 Tlačítko ▼
- 4 Displej
- 5 Kontaktní plošky



Spodní strana (bez vyobrazení)

- Příhrádka na baterie
- Tlačítko „kg/lb/st“ (výběr jednotky hmotnosti)

Displej



Zobrazení na displeji	Význam
kg (lb/st:lb)	Tělesná hmotnost
P1–P9	Místo v paměti pro uživatele
♂	Muž
♀	Žena
cm (/)	Tělesná výška
age	Věk
((•))	Během přenosu dat do aplikace bliká tento symbol
✂	Neexistuje spojení s aplikací. Symbol na displeji zmizí, jakmile dojde k vytvoření spojení s aplikací.
👤	Zobrazení tělesného tuku
💧	Zobrazení vody v těle
🏋️	Zobrazení svalové hmoty
🦴	Zobrazení hmotnosti kostí
👤	Zobrazení viscerálního (orgánového) tuku
%	Procentuální podíl – tělesný tuk / voda v těle / svalová hmota
⚖️	Hodnocení Podváha – normální hmotnost – nadváha – otylost
👤	Základní denní spotřeba energie v kilokaloriích (BMR)
👤	BMI (Body Mass Index)

Vložení baterií

ⓘ Upozornění:

Baterie, které jsou součástí dodávky, byly zabezpečeny přelepením fólií.

1. Tuto fólii odstraňte předtím, než baterie vložíte do přístroje.
2. Otevřete přihrádku na baterie na spodní straně přístroje.
3. Vložte 4 baterie typu AAA. Dbejte na správnou polaritu (viz dno přihrádky na baterie)!
4. Přihrádku na baterie znovu uzavřete.
5. Pokud se na displeji objeví hlášení „la“, baterie vyměňte.

Informace o analytické váze

⚠ VAROVÁNÍ

Váhu nepoužívejte, máte-li kardiostimulátor nebo jiný lékařský implantát obsahující elektronické součástky. Měření by mohlo dojít k narušení fungování implantátu.

Základním principem měření je měření elektrické impedance lidského těla. Za tím účelem vysílá přístroj do těla slabý elektrický signál, který člověk necítí, a na jehož základě lze zaznamenat aktuální hodnoty lidského těla. Obecně je tento signál naprosto neškodný! Přesto věnujte pozornost našim speciálním bezpečnostním pokynům! Měření je známo pod názvem BIA (bioelektrická analýza impedance) a jedná se o hodnocení vztahu podílu tělesného tuku a vody v těle k dalším biologickým údajům (věk, pohlaví, tělesná výška).

Informace o Bluetooth

Bluetooth představuje technologii, která umožňuje bezdrátový přenos dat mezi přístroji na krátkou vzdálenost. Přístroje vybavené systémem Bluetooth vysílají na pásmu ISM (pásmo vyhrazené průmyslovým, vědeckým a medicínským aplikacím) na frekvenci mezi 2,402 a 2,480 GHz.

Poruchy přenosu mohou způsobit např. bezdrátové WLAN sítě, DAB rádia, bezdrátové telefony nebo mikrovlnné trouby, které pracují na stejném frekvenčním pásmu.

Tato váha Vám poskytuje možnost přenášet naměřené hodnoty prostřednictvím Bluetooth do Vašeho smartphonu nebo tabletu. Další informace najdete v následující kapitole (Informace o aplikaci „Smart Scale“). Protože existuje velký počet výrobců zařízení, modelů a verzí softwaru, nelze garantovat plnou funkčnost.

Informace o aplikaci „Smart Scale“

Prostřednictvím Apple Store, resp. Google Play Store si můžete stáhnout bezplatnou aplikaci.

ⓘ Upozornění:

V závislosti na poskytovateli mohou být za stažení aplikace účtovány poplatky.

Odkaz na stažení aplikace najdete na internetové stránce:



<http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html>

Systémové požadavky pro používání aplikace

- iOS 6.0 nebo vyšší + Bluetooth 4.0 nebo vyšší
- Android 4.3 nebo vyšší + Bluetooth 4.0 nebo vyšší

Uvedení aplikace do provozu

Předtím, než budete moc váhu používat ve spojení s aplikací, musíte oba přístroje navzájem spárovat. Respektujte při tom návod k obsluze Vašeho smartphonu, resp. tabletu (dále jen „zařízení“).

1. Aktivuje Bluetooth v nastavení Vašeho zařízení.
2. Nainstalujte aplikaci „Smart Scale“ z příslušného obchodu.
3. Váhu zapnete lehkým dotykem nohou na vážicí plochu.
4. Spustíte aplikaci. V menu aplikace „Settings“ vytvoříte spojení s váhou.
5. V aplikaci zadejte do kolonky „User“ své uživatelské údaje.
6. Proveďte měření podle pokynů v kapitole „Používání / Vážení a analýza“.

Používání váhy

ⓘ Upozornění:

- U obou tlačítek se jedná o dotyková tlačítka.
- Jejich funkci vyvolejte lehkým dotykem prstu. Váha je přednastavená na jednotky „kg“ a „cm“.

Chcete-li váhu přenastavit na „lb“ nebo „st:lb“ či „r“/“r“, postupujte následovně:

1. Váhu zapnete lehkým dotykem nohou na vážicí plochu.
2. Opakovaně stisknete tlačítko „kg/lb/st“ na spodní straně váhy, až se Vám zobrazí požadovaná jednotka hmotnosti. Jednotka pro tělesnou výšku se změní automaticky.

Samotné vážení

1. Postavte osobní váhu na tvrdý, hladký podklad (ne na koberec). Nerovný podklad způsobuje nepřesnost.
2. Postavte se oběma nohama na váhu. Přístroj se automaticky zapne.
3. Rovnoměrně rozložte svou tělesnou hmotnost a počkejte, až Vás váha zváží.
4. Displej nejprve začne blikat a poté se objeví Vaše přesná hmotnost.

- Jakmile váhu opustíte, váha se po cca 10 sekundách automaticky vypne – tím se šetří baterie.
- Jestliže po zobrazení „0,0“ nenásleduje vážení, váha se po cca 10 sekundách automaticky vypne.

Uložení osobních údajů

ⓘ Upozornění:

- Váha má v sobě předem uložené hodnoty, které můžete změnit níže popsaným způsobem.
- Následující kroky proveďte těsně za sebou během několika sekund. Jinak přístroj automaticky odejde z režimu nastavení.
- Jestliže během nastavení podržíte jedno z tlačítek (▲/▼) stisknuté cca 2 sekundy, aktivuje se rychlé přenastavení.

1. Stisknete tlačítko „SET“. Na displeji začne blikat naposledy zvolené místo v paměti (např. „P1“). Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka „SET“ nebo zvolte pomocí tlačítek ▲/▼ jiné místo v paměti. Poté stisknete tlačítko „SET“ a přejděte k dalšímu kroku nastavení.
2. Bliká symbol pro pohlaví „mužské“ nebo „ženské“. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka „SET“ nebo zvolte pomocí tlačítek ▲/▼ příslušné pohlaví. Poté stisknete tlačítko „SET“ a přejděte k dalšímu kroku nastavení.
3. Bliká nastavení věku (Age). Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavte svůj věk. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka „SET“.
4. Bliká nastavení tělesné výšky. Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavte svou tělesnou výšku. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka „SET“.
5. Následně se na displeji objeví místo v paměti, symbol pohlaví a hmotnost „0,0 kg“ (0,0 lb / 0,0 st:lb).

Máte nyní tyto možnosti:

- Znovu stisknete tlačítko „SET“ a nastavení si ještě jednou prohlédnete, resp. provedte změny.
- Můžete si přidat další místa v paměti. Postupujte podle návodu výše.
- Můžete okamžitě začít s měřením.

Vážení a analýza








Předtím si své osobní údaje uložte na příslušné místo v paměti.

Upozornění:

- Analytická váha funguje správně pouze za předpokladu, že jste na kontaktní plošky vstoupili bosí, případně s lehké navlhčenými chodidly. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože vykazují příliš malou vodivost. Je-li třeba, otřete kontaktní plošky, a zlepšete tak jejich vodivost.
- Protože podíl tělesného tuku podléhá velkým výkyvům, není jednoduché určit nějakou orientační hodnotu.
- Proto se važte vždy ve stejnou denní dobu, abyste získali porovnatelné hodnoty.

1. Stisknete tlačítko „SET“. Pomocí tlačítka ▲/▼ zvolíte místo v paměti, na němž máte své údaje uložené.
2. Počkejte, až se zobrazení na displeji ustálí: místo v paměti, symbol pohlaví a hmotnost „0.0 kg“ (0.0 lb / 0:0 st:lb).
3. Postavte se oběma nohama na kontaktní plošky (5) váhy.
4. Nejprve se zobrazí Vaše hmotnost. Následně se spustí analýza.

Během analýzy uvidíte na displeji běžící segment „0000“. Po několika sekundách se postupně zobrazí následující výsledky. Navíc se pokaždé zobrazí hodnocení v podobě sloupce.

1. Hmotnost ve zprvu zvolených jednotkách (kg/lb:st:lb)
2. Procentuální podíl tělesného tuku v % (symbol )
3. Procentuální podíl vody v těle v % (symbol )
4. Hmotnost kostí v kg (lb:st:lb) (symbol )
5. Viscerální tuk (symbol )
6. Procentuální podíl svalové hmoty v % (symbol )
7. Základní denní spotřeba energie v kcal (symbol )
8. Body Mass Index (symbol )

Následně jsou naměřené hodnoty zopakovány a poté se váha automaticky vypne.

Hodnocení výsledků

Existují těžcí lidé, kteří mají vyvážený poměr mezi tělesným tukem a svalovou hmotou, a existují také zdánlivě štíhlí lidé s výrazně zvýšeným podílem tělesného tuku. Tuk je faktor, který významným způsobem zatěžuje organismus, zejména kardiovaskulární systém. Kontrola těchto hodnot (tuku a hmotnosti) je proto základním předpokladem pro udržení zdraví a tělesné kondice.

Tělesný tuk

Tělesný tuk je důležitou součástí lidského těla. Zajišťuje v těle důležité funkce, jako je ochrana kloubů, působí jako úložiště vitaminů a reguluje tělesnou teplotu. Cílem tedy není snížit množství tuku radikálně, ale dosáhnout vyváženého poměru mezi svalovou hmotou a tukem a tento poměr udržet.

Význam vody pro naše zdraví

Lidské tělo se skládá z asi 55 až 60 % z vody, v závislosti na věku a pohlaví.

Voda plní v lidském těle celou řadu funkcí:

- Jedná se o stavební prvek našich buněk. To znamená, že všechny buňky našeho těla, ať už jsou kožní, svalové, mozkové či jiné, mohou řádně fungovat pouze za předpokladu, že obsahují dostatek vody.
- Je to rozpouštědlo pro tělo důležitých látek.
- Funguje jako dopravní prostředek pro živiny, látky tělu vlastní a produkty látkové výměny.

Orientační hodnoty najdete v příslušné tabulce. Z ní je patrná závislost hodnot tělesného tuku na věku a pohlaví.

Uvědomte si prosím, že v rámci hospodaření s vodou v těle dochází během dne k značným výkyvům, také pokud jde o podíl tuku v těle. Proto se važte vždy ve stejnou denní dobu, abyste získali porovnatelné hodnoty.

Vypočtené výsledky měření podílu tuku a vody v těle představují pouze referenční hodnoty. Nelze je doporučit pro lékařské využití. Máte-li dotazy týkající se léčby nebo diety za účelem dosažení normální hmotnosti, nechte si vždy poradit svým lékařem.

Orientační hodnoty podílu tělesného tuku v procentech (přibližné údaje)

Věk (roky)	Ženy			
	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha	Obezita
10–17	3,0–15,0	15,1–22,0	22,1–26,4	26,5–50,0
18–30	3,0–15,4	15,5–23,0	23,1–27,0	27,1–50,0
31–40	3,0–16,0	16,1–23,4	23,5–27,4	27,5–50,0
41–60	3,0–16,4	16,5–24,0	24,1–28,0	28,1–50,0
61–99	3,0–17,0	17,1–24,4	24,5–28,4	28,5–50,0

Věk (roky)	Muži			
	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha	Obezita
10–17	3,0–12,0	12,1–17,0	17,1–22,0	22,1–50,0
18–30	3,0–12,4	12,5–18,0	18,1–23,0	23,1–50,0
31–40	3,0–13,0	13,1–18,4	18,5–23,0	23,1–50,0
41–60	3,0–13,4	13,5–19,0	19,1–23,4	23,5–50,0
61–99	3,0–14,0	14,1–19,4	19,5–24,0	24,1–50,0

Orientační hodnoty podílu vody v těle v procentech (přibližné údaje)

Věk (roky)	Ženy			Muži		
	Nizký	Normální	Vysoký	Nizký	Normální	Vysoký
10–17	< 54,0	54,0–60,0	> 60,0	< 57,0	57,0–62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5–59,5	> 59,5	< 56,5	56,5–61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0–59,0	> 59,0	< 56,0	56,0–61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5–58,5	> 58,5	< 55,5	55,5–60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0–58,0	> 58,0	< 55,0	55,0–60,0	> 60,0

Orientační hodnoty viscerálního tuku (přibližné údaje)

Viscerální tuk	Normální	Zvýšený	Příliš vysoký
	0–9	10–14	> 15

Viscerálním tukem se rozumí tuk, který je volně uložený v dutině břišní, kde obklopuje vnitřní orgány. Může být do určité míry přičítán k břišnímu tuku. Není přímo vidět, ale tvoří určitou část objemu břicha. Tyto zásoby slouží jako energetická rezerva pro případ nedostatku potravy.

BMR (Basal Metabolic Rate / bazální metabolismus)

Basal Metabolic Rate (BMR) představuje bazální metabolismus. Jako bazální metabolismus označujeme množství energie v kcal, které tělo spotřebuje za celý den v naprostém klidu za indifferenční teploty (28–30 °C) k udržení svých funkcí (např. během spánku).

Orientační hodnoty denní spotřeby kalorií bez tělesné aktivity

Věk (roky)	Ženy		Muži	
	Hmotnost (kg)	KCAL	Hmotnost (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

Body Mass Index (BMI) vyjadřuje vztah tělesné hmotnosti k druhé mocnině tělesné výšky.

BMI = hmotnost v kg : (tělesná výška v m x tělesná výška v m)

Příklad:

Žena s hmotností 55 kg a výškou 1,68 cm. Její BMI spočítáme takto:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² = normální hmotnost

Hodnota „druhá mocnina tělesné výšky“ nemá nic společného s velikostí povrchu těla. BMI představuje pouze orientační hodnotu, protože nezohledňuje tělesnou konstituci, věk ani individuální složení těla (poměr tuku a svalové hmoty).

Orientační hodnoty BMI

BMI	Podváha	Normální hmotnost	Nadváha	Obezita
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Uvědomte si prosím, že v případě svalnatých těl (např. u kulturistů) vykazuje BMI nadváhu.

Důvodem je, že jejich nadprůměrně vyvinutá svalová hmota není ve vzorci pro výpočet BMI nijak zohledněna.

Zobrazení na displeji a chybová hlášení

ⓘ Upozornění:

Jestliže se na displeji objeví chybové hlášení, počkejte, až se přístroj vypne. Poté ho znovu zapněte a znovu ho uvedte do provozu. Jestliže chybové hlášení nezmizelo, vyjměte asi na 10 sekund baterie z přihrádky na baterie a poté je vložte zpátky.

Zobrazení na displeji	Význam
	Samotest (po vložení baterií) pro bezchybné fungování displeje
	Slabá baterie. Následně se váha vypne.
	Hmotnost převyšuje maximální přípustnou hmotnost.
	Procentuální podíl tělesného tuku se pohybuje pod nebo nad rozsahem měření.
	Zadané uživatelské údaje nesouhlasí s výsledkem měření. Zadejte správné uživatelské údaje.

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 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.

Jestliže je vážicí plocha vlhká nebo se na ní vyskytují kapky vody, nejprve ji vytřete dosucha, aby nedošlo k uklouznutí.

- S váhou zacházejte opatrně, jedná se o měřicí přístroj. Nenechte ji upadnout a neskákejte na ni.
- Nezatěžujte přístroj hmotností vyšší než 150 kg (330.69 lb, 23.62 st.lb), abyste ji nepoškodili.
- Pokud váhu přenášáte nebo ji nepoužíváte, měla by být vždy ve vodorovné poloze.
- Váha s ukazatelem tělesného tuku není vhodná pro následující skupiny osob:

- děti do 10 let a dospělí nad 99 let
- osoby s horečkou, otoky nebo osteoporózou
- osoby léčené dialýzou
- osoby s kardiostimulátorem
- osoby, které užívají léky na kardiovaskulární choroby
- těhotné ženy
- sportovci, kteří absolvují denně více než 5-hodinovou fyzickou aktivitu
- osoby se srdeční frekvencí nižší než 60 tepů za minutu
- osoby s výraznými anatomickými odchylkami nohou ve vztahu k celkové tělesné velikosti (výrazně kratší nebo delší nohy).

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 (iž 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

Model	PW 5653 BT
Napájení	4 baterie 1,5 V, typ AAA
Čistá hmotnost přístroje	cca 1,8 kg
Počet míst v paměti	9
Nastavení tělesné výšky	od 60 do 240 cm (2'00" – 7'10" ft:in)
Věk	od 10 do 99 let
Minimální hmotnost	od 5,0 kg (11,0 lb / 0:11 st:lb)
Maximální hmotnost	150 kg (330,69 lb / 23:62 st:lb)
Rozlišení při měření hmotnosti	100 g (0,2 lb / ¼ st:lb)
Rozlišení tělesného tuku	0,1 %
Rozlišení vody v těle	0,1 %
Doporučené okolní podmínky	
Teplota	0 až 40 °C / 32 až 104 °F
Relativní vlhkost vzduchu	< 85 %

Záruka

Na osobní váhu s Bluetooth 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 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/8/2015