

Váha s diagnostikou tělesných parametrů BA 1403



Obj. č.: 160 87 32

Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup osobní váhy ADE.

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.

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

Jak váha s analýzou tělesných hodnot funguje?

Díky této nové, revoluční váze získáte informace o složení Vašeho těla vztažené k hmotnosti, procentuální podíl tělesného tuku, procentuální podíl vody, procentuální podíl svalstva a hmotnost kostí v kilogramech. Nejprve musíte do osobního místa v paměti jednorázově zadat své údaje jako pohlaví (mužské nebo ženské), věk a tělesnou výšku. Poté už je měření stejně jednoduché jako vážení na obyčejné váze. Musíte už jen zvolit své osobní místo v paměti, pak se postavíte na váhu a během několika málo sekund se Vám zobrazí aktuální hodnoty Vašeho těla. K měření se používá slabý elektrický proud, který měří odpor. Voda, která je uložena zejména ve svalové hmotě, vede proud velmi dobře, naopak tuk vodivost blokuje. Na základě naměřeného odporu a uložených údajů dokáže váha s analýzou tělesných hodnot velmi přesně vypočítat složení Vašeho těla.

Podmínky použití

Vážit byste se měli pokud možno bez oděvu a vždy naboso.

Protože tělo podléhá přirozeným výkyvům (např. dehydrataci při sportu nebo po návštěvě sauny, přijímání potravy a tekutin), je důležité zachovávat při vážení pokud možno stále stejné podmínky, aby byly hodnoty porovnatelné.

Měli byste dbát na to, abyste měření prováděli pokud možno vždy ve stejnou denní dobu. Ráno, bezprostředně po vstání, se voda ještě rovnoměrně nerozložila v těle. To znamená, že je odpor z důvodu dosud špatné vodivosti v těle ještě relativně vysoký. S tím, jak se během dne začnete pohybovat, se voda lépe rozloží a vodivost těla vzroste. Odpor, a tedy i podíl tuku se pak bude zobrazovat jako nižší. Abyste mohli zjistit skutečnou změnu ve složení těla, je proto důležité, abyste se měřili vždy ve stejnou dobu. Nejjednodušší je to vždy ráno, čtvrt hodiny po vstání, buď vždy před návštěvou toalety, nebo vždy po návštěvě toalety.

I přes minimální používaný proud nesmějí váhu s analýzou tělesných hodnot používat osoby s kardiostimulátory nebo jinými implantáty, které vysílají frekvence. U implantátů, jako je např. titanová destička v koleni, žádné nebezpečí nehrozí. Kovy nicméně vedou proud extrémně dobře, to znamená, že dochází ke „zkrášlení“ hodnoty tělesného tuku, tedy že jeho podíl v těle je vyšší, než váha ukazuje. Nicméně dají se tak velmi dobře zaznamenat určité tendence. U žen je výsledek měření ovlivněn menstruačním cyklem, protože hormonální výkyvy ovlivňují hospodaření s vodou v těle. Pokud se v těle nachází hodně vody, hodnoty tuku se jeví jako nižší. Je-li vody méně, jeví se tuk jako vyšší. U těhotných žen nehrozí žádné nebezpečí pro nenarozené dítě. Hodnoty jsou nicméně v důsledku ukládání vody během těhotenství natolik zkreslené, že měření postrádá smysl.

Uvedení do provozu

Bezpečnostní pokyny:

Toto zařízení není určeno k používání osobami s omezenými tělesnými nebo mentálními schopnostmi nebo osobami se sníženou schopností vnímání, resp. nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi (včetně dětí), pokud nebyly instruovány osobou odpovídající za jejich bezpečnost nebo pokud zařízení nepoužívají pod jejím dohledem. Děti by neměly zůstat bez dozoru, aby se nemohlo stát, že si s přístrojem začnou hrát.



Nevhodné pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátory atd.).



Váhu postavte na rovný a pevný podklad (dlaždice, parkety atd.). Na koberci může docházet k chybnému měření.



Pozor! Pokud je povrch váhy mokrá nebo pokud máte mokrá chodidla, hrozí nebezpečí uklouznutí.



Dbejte na to, aby na váhu nespadly žádné předměty, jinak by se sklo mohlo rozbít.



Váhu čistěte pouze mírně navlhčenou utěrkou. Nepoužívejte žádná rozpouštědla nebo abrazivní čisticí prostředky. Váhu neponořujte do vody.

Příprava:

Otevřete víčko přihrádky na baterie na spodní straně váhy a vložte baterie, které jsou součástí dodávky (4x 1,5 V, AAA). Dbejte prosím na správnou polaritu baterií (+/-).

Na spodní straně váhy, nad přihrádkou na baterie, se nachází malé tlačítko pro nastavení jednotky hmotnosti kg = kilogram / lb = pound / st = stone). Dbejte prosím na to, abyste měli na váze nastavenou vhodnou jednotku hmotnosti.

Programování / zadání osobních údajů

Před prvním použitím musíte zadat své osobní údaje jako pohlaví (mužské nebo ženské), věk a tělesnou výšku do místa v paměti P0–P9 (celkem až pro 10 osob) a uložit je. Váha je vybavená vysoce citlivými senzorickými tlačítky (sensor touch). Dotyková tlačítka se nacházejí pod displejem. Pro zadání osobních údajů použijte tlačítka: SET (zapnutí/uložení), (tlačítko plus), (tlačítko minus) a postupujte podle následujících bodů:

1. Lehce stiskněte tlačítko SET. Na displeji bliká „P0“. Abyste si mohli vybrat požadované místo v paměti (P0–P9), stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ a poté uložte stisknutím tlačítka SET.
2. Poté, co jste si vybrali místo v paměti (např. P3), bliká symbol pro pohlaví. Abyste mohli zvolit požadované pohlaví (mužské nebo ženské), stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ a poté uložte stisknutím tlačítka SET.
3. Poté, co jste zvolili pohlaví (např. mužské), bliká na displeji ukazatel pro věk (přednastaveno na „age 30“). Pro zadání věku stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ a poté uložte stisknutím tlačítka SET.
4. Poté, co jste zadali svůj věk, bliká na displeji ukazatel pro tělesnou výšku (přednastaveno na „170 cm“). Pro zadání tělesné výšky stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ a poté uložte stisknutím tlačítka SET.

Poté, co jste zadání dokončili, objeví se na displeji nápis „0,0 kg“. Váha je nyní připravená a Vy můžete začít s analýzou tělesných hodnot. Bez další aktivity se váha po několika sekundách automaticky vypne. Vaše osobní údaje zůstanou uloženy.

Jestliže během 2 sekund od prvního zadání znovu stisknete tlačítko SET, můžete hned zadat údaje další osoby, nebo můžete zadat své vlastní údaje kompletně znovu.

Funkce vážení (pouze měření hmotnosti)

1. Váha disponuje funkcí Step on. Jednoduše se postavíte na váhu, zůstanete klidně stát a nikde se nedržíte.
2. Poté, co se váha stabilizovala, třikrát za sebou se Vám zobrazí Vaše hmotnost a poté cca po 10 sekundách se zobrazí již stabilně.
3. Po zvážení sestupte z váhy. Po několika sekundách se váha automaticky vypne.

Analýza tělesných hodnot

Analýzu lze provádět pouze naboso. Nejprve musíte mít zadané osobní údaje (viz str. 4).

1. Váhu zapněte stisknutím tlačítka SET. Na displeji se objeví nejprve osobní údaje podle posledního nastavení. Pokud to nejsou Vaše údaje, zvolte tlačítkem ▼ nebo ▲ místo v paměti, pod kterým jsou Vaše údaje uloženy. Zobrazí se Vaše osobní údaje. Vždy je potvrďte stisknutím tlačítka SET. Poté se váha vrátí k zobrazení „0,0 kg“.
2. Nyní se opatrně a naboso postavte na ocelové proužky vlevo a vpravo (jedná se o měřicí jednotky) na váze a stůjte klidně.
3. Nejprve se zobrazí Vaše hmotnost. Poté, zatímco probíhá analýza tělesných hodnot, se na displeji zobrazuje signál „.“. Zůstaňte nadále klidně stát.

Po dokončení měření se Vám na displeji zobrazí naměřené hodnoty takto:
Konstantně Vaše tělesná hmotnost v kg

1. Váš podíl tělesného tuku v % (FAT)***
2. Váš podíl vody v % (TBW)
3. Váš podíl svalstva v % (MUS)
4. Hmotnost Vašich kostí v kg (BONE)

*** Během zobrazení podílu tělesného tuku se úplně dole na displeji zobrazuje hodnocení:

- = podíl tuku příliš nízký
- = podíl tuku ve zdravém rozmezí
- + = podíl tuku zvýšený
- + + = podíl tuku příliš vysoký

Poté se budou Vaše naměřené hodnoty (hmotnost, podíl tuku, podíl vody, podíl svalstva a hmotnost kostí) zobrazovat střídavě ještě 3x za sebou.

PŘÍKLAD:



Hmotnost Proces měření Tělesný tuk Tělesná voda Podíl svalstva


Podíl tělesného tuku udává procentuální podíl tuku na celkové hmotnosti těla. Paušální doporučení pro tuto hodnotu neexistuje, protože se významně liší podle pohlaví (z důvodu odlišné tělesné stavby) a věku.


Tělesný tuk je životně důležitý pro každodenní fungování těla. Chrání orgány, obaluje klouby, reguluje tělesnou teplotu, ukládá vitaminy a slouží tělu jako zásobárna energie. Za nezbytný k životu se u žen považuje podíl tuku mezi 10 a 13 %, u mužů mezi 2 a 5 %, s výjimkou vrcholových sportovců.

Podíl tělesného tuku není jednoznačným indikátorem tělesného zdraví. Příliš velká tělesná hmotnost a příliš velký podíl tělesného tuku jsou spojeny s výskytem civilizačních chorob, jako je diabetes, onemocnění srdce a krevního oběhu atd. Nedostatek pohybu a nesprávná výživa jsou často spouštěčem těchto chorob. Existuje jednoznačná příčinná souvislost mezi nadváhou a nedostatkem pohybu.

Podstatnou část lidského těla tvoří voda. Tato tělesná voda je v různých částech těla rozložena různě. Svalovina obsahuje asi 75 % vody, krev asi 83 % vody, tělesný tuk asi 25 % vody a kosti mají podíl tělesné vody asi 22 %.

U mužů tvoří voda asi 60 % tělesné hmotnosti. U žen se tato hodnota pohybuje přibližně kolem 55 % (důvodem je vyšší podíl tělesného tuku). Z celkového množství tělesné vody jsou asi dvě třetiny uloženy v buňkách, a proto se nazývají intracelulární voda. Zbývající třetinu tvoří extracelulární voda.

Ženy 					
Věk	Tělesný tuk				Voda v těle
	štíhlá	normální	mírná nadváha	nadváha	normální
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	57-67%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	47-57%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	42-52%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	37-47%

Muži 					
Věk	Tělesný tuk				Voda v těle
	štíhlý	normální	mírná nadváha	nadváha	normální
10-16	<10%	10-18%	19-23%	>23%	58-72%
17-39	<12%	12-20%	21-25%	>25%	53-67%
40-55	<13%	13-21%	22-26%	>26%	47-61%
56-85	<14%	14-22%	23-27%	>27%	42-56%

Pro svalovinu neexistují žádné všeobecné orientační hodnoty.

Chybová hlášení

„EEEE“ = Ukazatel přetížení – Byla překročena maximální kapacita váhy 180 kg. Váhu okamžitě odlehčete, jinak dojde k poškození vážného čidla.

Nebo: Chybný postup vážení/měření – Když váha např. nestojí stabilně nebo pokud Vy nestojíte klidně na vážicí ploše.

„Lo“ = Vybité baterie – Vyměňte prosím baterie za nové baterie stejného typu (4x 1,5 v, AAA).

„Err“ = Podíl tělesného tuku je buď příliš nízký (méně než 5 % nelze zobrazit), nebo je příliš vysoký (více než 50 % nelze zobrazit).

Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do osobní váhy. Případné opravy svěťte 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 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.

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 vyhazovány do domovních odpadů. Likviduje odpad na konci doby životnosti výrobku přiměřeně podle platných zákonných ustanovení.

Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!

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 takovémto 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!

Technické údaje

Nosnost x stupnice:	Max. 180 kg x 100 g
Rozlišení zobrazení:	Podíl tělesného tuku: 0,1 %
Rozlišení zobrazení:	Podíl vody: 0,1 %
Rozlišení zobrazení:	Podíl svalstva: 0,1 %
Rozlišení zobrazení:	Hmotnost kostí: 100 g
Osobní místa v paměti:	10
Zadání věku:	10–85 let
Zadání tělesné výšky:	75–225 cm
Rozměry:	cca 305 mm x 305 mm x 22 mm
Baterie:	4x 1,5 V baterie typu AAA (jsou součástí dodávky)

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

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopii 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.

REI/6/2019