

beurer

BF 105 Body Complete



CS Diagnostická váha
Návod k použití 2

SK Diagnostická váha
Návod na obsluhu 16

CE



Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Obsah

1. K seznámení.....	2	10. Vyhodnocení výsledků.....	10
2. Vysvětlení symbolů.....	3	11. Přenos naměřených hodnot.....	12
3. Varovné a bezpečnostní pokyny.....	3	12. Další informace.....	12
4. Informace.....	4	13. Čištění a ošetřování přístroje.....	13
5. Popis přístroje.....	5	14. Likvidace.....	13
6. Uvedení do provozu.....	5	15. Co dělat v případě problémů?.....	13
7. Uvedení do provozu pomocí aplikace.....	6	16. Technické údaje.....	15
8. Uvedení do provozu bez aplikace.....	7	17. Záruka / servis.....	15
9. Provedení měření.....	8		

Obsah balení

- diagnostická váha
- odnímatelná ovládací jednotka s displejem
- nástěnný držák
- sada pro upevnění na stěnu
- 3 baterie 1,5 V typu AA (váha)
- 3 baterie 1,5 V typu AA (ovládací jednotka)
- USB kabel
- tento návod k použití a stručný návod *Bluetooth®/USB*

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky týkající se tepla, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, jemné terapie, masáže, vzduchu, péče o krásu i o dítě.

Přečtěte si pozorně tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

S pozdravem
Váš tým Beurer

1. K seznámení

Funkce přístroje

Tato digitální váha slouží k vážení a zjišťování osobních tréninkových údajů.

Je určena pro vlastní použití v soukromém prostředí.

Váha má tyto funkce, které mohou být využívány až 10 osobami:

- měření tělesné hmotnosti
- zjištění tělesného tuku
- podíl vody v těle
- podíl svalové hmoty
- hmotnost kostí a
- bazální a aktivní metabolismus

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- inovativní orientace v nabídce funkcí na velkém displeji (možnost volby z 5 jazyků)
- display lze ponechat na váze, odejmout nebo upevnit na stěnu a volitelně je k dostání sada k postavení
- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“
- automatické vypínání
- ukazatel výměny baterií v případě slabých baterií

- automatické rozpoznání uživatele
- uložení posledních 30 měření pro 10 osob, jestliže nelze data přenášet do aplikace

2. Vysvětlení symbolů

V návodu k použití jsou použity následující symboly:



VAROVÁNÍ Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.



POZOR Bezpečnostní upozornění na možné poškození přístroje/příslušenství.



Upozornění Upozornění na důležité informace.

3. Varovné a bezpečnostní pokyny



VAROVÁNÍ

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**
- Nepoužívejte v době těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrnutí!
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu s mokřými chodidly, nebo když je její povrch mokrá – nebezpečí uklouznutí!



Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- **⚠ Nebezpečí spolknutí!** Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah dětí!
- Dbejte na označení polaritě plus (+) a minus (-).
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku za baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- **⚠ Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie nesmí být nabíjeny nebo zkratovány.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.



Obecné pokyny

- Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
- V případě různých výsledků měření (mezi váhou a aplikací) použijte výhradně naměřené hodnoty na váze.
- Zatížitelnost váhy je max. 180 kg (396 lb, 28 st). Při zjišťování tělesné hmotnosti a hmotnosti kostí se zobrazují výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb).
- Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %.
- Spotřeba kalorií se udává v krocích po 1 Kcal.
- Váha je z továrny nastavena na jednotky „cm“ a „kg“.
- Postavte váhu na rovný a pevný podklad (ne na koberec); pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.

Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost přístroje závisí na tom, jak s ním zacházíte:



POZOR

- Přístroj by se měl po určité době používání očistit. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a nikdy přístroj neumývejte pod vodou.
- Zajistěte, aby se do váhy nedostala žádná kapalina. Nikdy nevkládejte váhu do vody. Nikdy ji neumývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).
- Na tlačítka netlačte velkou silou ani k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).

4. Informace

Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Během několika sekund je neznatelným, zcela neškodným a bezpečným elektrickým proudem možné určit složení těla.

Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a započtením konstant, popř. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) se může určovat podíl tělesného tuku a další veličiny. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a proto menší odpor. Kosti a tuková tkáň mají naproti tomu malou vodivost a kvůli velkému odporu téměř nevedou žádný proud.

Kromě toho tato váha měří na dvou různých frekvencích, aby bylo možné lépe určit impedanci. Tyto rozdílné frekvence mají na buněčnou membránu a vodu v těle různý vliv. Kromě toho je elektrický kontakt s tělem optimalizován pomocí 4 elektrod umístěných na rukách a 4 elektrod umístěných na chodidlech, aby se docílila vyšší přesnosti měření a tím lepší vyhodnocení naměřených hodnot. Vzhledem k těmto detailnějším analytickým metodám je možné, že budou při opakovaných měřeních zjištěny nepatrně odlišné hodnoty. Důvodem jsou odchylky během měření impedance (např. jiný elektrický kontakt elektrod s rukama nebo chodidly, jiné rozložení vody v těle).

Analýzu lze provést následovně:

- Horní část těla: Rukama uchopit ovládací jednotku, stoupnout si na váhu v botách.
- Dolní část těla: Ovládací jednotku ponechat např. na váze, stoupnout si na váhu naboso.
- Horní a dolní část těla: Rukama uchopit ovládací jednotku, stoupnout si na váhu naboso.

Pokud se ovládací jednotka při analýze drží v rukách, odečte se její hmotnost automaticky.

Uvědomte si, že hodnoty zjištěné diagnostickou váhou představují jen přibližné hodnoty lékařské, reálné analýzy hodnot těla. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačová tomografie) provést přesné zjištění tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Obecné tipy

- Važte se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité při měření: Zjišťování tělesného tuku se může provádět pouze naboso a je dobré si lehce navlhčit chodidla.
Zcela suchá chodidla nebo chodidla se silnou vrstvou zrohovatělé kůže mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají jen malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.
- Po nezvyklé tělesné námaze několik hodin počkejte.
- Když vstanete, počkejte s měřením cca 15 minut, aby se voda v těle mohla vyrovnat.
- Důležité je, že se počítá jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé výkyvy hmotnosti během několika dnů podmíněny ztrátou tekutin; tělesná voda je však důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

Omezení

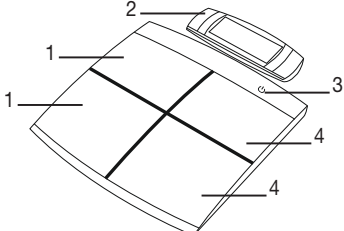

Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:

- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,

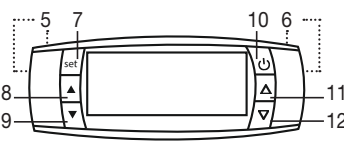

- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,
- osob s výraznými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená).

5. Popis přístroje

Přehled

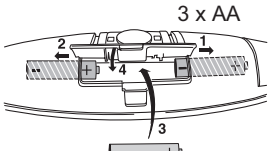
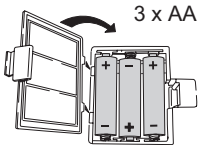
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elektrody pro připevnění k chodidlům, levé chodidlo 2. Ovládací jednotka s displejem 3. Ukazatel provozního stavu  4. Elektrody pro připevnění k chodidlům, pravé chodidlo
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ovládací jednotka s displejem

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kontaktní elektrody, levá ruka 6. Kontaktní elektrody, pravá ruka 7. set Tlačítko pro nastavení a potvrzení zadaných údajů 8. ▲ Nabídka funkcí: Tlačítko nahoru 9. ▼ Nabídka funkcí: Tlačítko dolů 10.  Tlačítko zapnutí/vypnutí 11. △ Nastavení: Tlačítko nahoru 12. ▽ Nastavení: Tlačítko dolů
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Uvedení do provozu

Vložení baterií

<p>- vložte baterie do váhy a ovládací jednotky a držujte přitom správnou polaritu:</p>	<p>Ovládací jednotka</p> 	<p>Váha</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

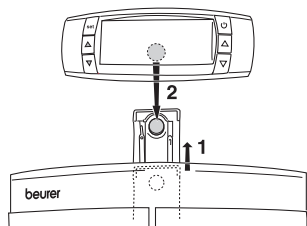
Postavení váhy

Váhu postavte na rovný a pevný podklad. Pevná plocha pro postavení je předpokladem přesného měření.

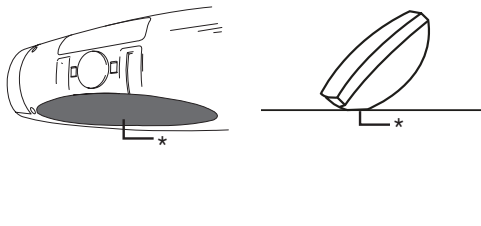
Montáž ovládací jednotky

Máte 3 možnosti:

a) připevnit k váze

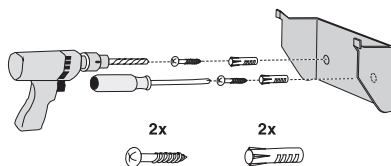


b) postavit na rovný povrch




c) upevnit na stěnu

- Pro montáž použijte přiloženou sadu pro upevnění a namontujte nástěnný držák podle vyobrazení. Popřípadě použijte podle typu podkladu odpovídající typ hmoždinek.
- Použijte nástěnný držák jako šablonu, podle které označíte místa na stěně, na kterých se má vrtat.



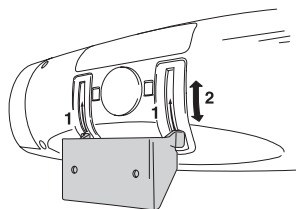
Nástěnný držák můžete upevnit na stěnu také pomocí oboustranné lepicí pásky. Plocha zdi přitom musí být čistá a suchá. Montáž je vhodná k přilepení na kachličky, sklo, plast a mnoho dalších podkladů.

- Sejměte ochrannou fólii z lepicí pásky na zadní straně nástěnného držáku.
- Přitlačte nástěnný držák pevně ke zdi.
- Zkontrolujte, zda uchycení na stěně pevně drží.

 Po uchycení nástěnného držáku pomocí lepicí pásky počkejte alespoň 1 hodinu, než nasadíte ovládací jednotku!

Nejdříve podržte ovládací jednotku nad nástěnným držákem proti zdi a pak zasuňte ovládací jednotku směrem dolů, aby bylo nasazení co nejjednodušší.

Ovládací jednotkou lze na nástěnném držáku pro upravení sklonu pootočit. Zarážka brání tomu, aby v pootočené poloze došlo k sejmutí ovládací jednotky z nástěnného držáku.



 Před sejmutím ovládací jednotky z nástěnného držáku jí opět pootočte zcela dopředu.

7. Uvedení do provozu pomocí aplikace


Abyste mohli zjistit hodnoty tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data do paměti váhy.

Váha má 10 uživatelských paměťových míst, do kterých můžete vy a např. členové vaší rodiny ukládat osobní nastavení.

Dodatečně se mohou připojit další uživatelé pomocí jiných mobilních koncových přístrojů s nainstalovanou aplikací „beurer HealthManager“ nebo změnou uživatelského profilu v aplikaci (viz nastavení aplikace).

Abý během uvedení do provozu zůstalo spojení s **Bluetooth®** aktivní, buďte s chytrým telefonem blízko váhy.

– **aktivujte Bluetooth®** v nastavení chytrého telefonu.

 **Upozornění:** Přístroje používající technologii **Bluetooth®**, jako např. tato váha, nemusí být zobrazeny v obecných nastaveních v seznamu přístrojů pro přenos dat pomocí **Bluetooth®**.

- Vložte baterie a váhu postavte na pevný podklad (na LCD displeji váhy bliká symbol „CONNECT WITH APP“).
- Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android).
- Spusťte aplikaci a postupujte podle příslušných pokynů.
- Zadejte údaje pro BF 105.

V aplikaci „beurer HealthManager“ je nutno nastavit, popř. zadat, tyto údaje:

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Iniciály	max. 3místné (A–Z, 0–9)
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Tělesná výška	100 až 250 cm (3'3,5" až 8'02")
Narozeniny	rok, měsíc, den
Stupeň aktivity	1 až 5
Cílová hmotnost	kg/lb/st (pro grafické znázornění vývoje)

Stupně aktivity

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

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: Malá a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).
3	Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.
4	Velká: Tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.
5	Velmi velká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

Aplikace vám přiřadí nejbližší volnou uživatelskou paměť váhy (osoba 1 – osoba 10).

- Provedení měření: Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Počkejte na výzvu aplikace. Řiďte se přitom kapitolou 9.

8. Uvedení do provozu bez aplikace

Doporučujeme uvedení do provozu a nastavení všech parametrů pomocí aplikace, viz kapitola 7. „Uvedení do provozu pomocí aplikace“. Nastavení však můžete provádět i přímo na přístroji.

- Vložte baterie a váhu postavte na pevný podklad (na LCD displeji váhy bliká symbol „CONNECT WITH APP“).
- Provést nastavení přístroje/času/uživatele na ovládací jednotce. Vyberte přitom vámi požadované nastavení pomocí tlačítek [▽] resp. [△] a potvrďte vždy pomocí [SET].

a. Nastavení přístroje

[SET] → „NASTAVENÍ PŘÍSTROJE“

Pořadí	Nastavené hodnoty
Jazyk	
Měrná jednotka	kg – lb – st
Čas	24 h – 12 h
Režim hosta	zap. – vyp.
Bluetooth®	zap. – vyp.
	V případě „vyp.“ je připojení pomocí Bluetooth® možné jenom tehdy, když je ovládací jednotka zapnutá.

b. Nastavení času

[SET] → „NASTAVENÍ ČASU“

Pořadí	Nastavené hodnoty
Datum	rok – měsíc – den
Čas	hodiny – minuty

c. Nastavení uživatelských dat

[SET] → „ZMĚNA OSOBY“

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Iniciály	max. 3místné (A–Z, 0–9)
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Výška	100 až 250 cm (3'-03" až 8'-02")
Narozeniny	rok, měsíc, den
Stupeň aktivity	1 až 5 (viz kapitola 7)
Cílová hmotnost	kg/lb/st, v kg (pro grafické znázornění vývoje)
Uživatelský PIN	Je přidělen automaticky pro případné pozdější používání Bluetooth®.

- Provedení měření: Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Řiďte se přitom kapitolou 9.

i Pozdější přihlášení do aplikace

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez aplikace, můžete pro uživatele nastavit možnost používání aplikace následovně:

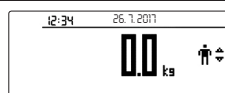
- Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android).
- Spusťte aplikaci a postupujte podle příslušných pokynů.

9. Provedení měření

Zapnutí váhy / měření hmotnosti

- stiskněte tlačítko [⏻] na ovládací jednotce.

Na displeji se zobrazí 0.0 kg.



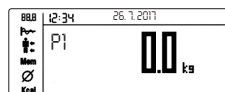
Váha je nyní připravena k měření hmotnosti. Postavte se na váhu a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy.

- i** Při novém měření přiřadí váha měření uživateli, u něhož je poslední naměřená a uložená hodnota v rozmezí +/- 3 kg. Pokud se nepodaří uživateli přiřadit měření automaticky, zobrazí se pouze hmotnost bez iniciál. Dochází k tomu v případě, že není možné žádné jednoznačné přiřazení nebo se naměřená hodnota nenachází v rozmezí +/- 3 kg. Vyberte tedy uživatele manuálně.

Při manuálním výběru uživatele:

Zvolte uživatele stiskem pravého tlačítka [△]. Pokud to bude nutné, stiskněte tlačítko opakovaně.

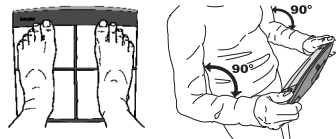
Stiskněte tlačítko [SET] nebo počkejte 3 sekundy.



- i** Pokud aktivujete uživatele „HOST“, musíte před každým měřením znovu zadat uživatelská data. V režimu „HOST“ se uživatelská data a naměřené hodnoty neukládají. Režim „HOST“ můžete zapnout, příp. vypnout, viz kapitola 8a.

Diagnóza

Stoupněte si při zapnutí ovládací jednotce naboso na váhu a ovládací jednotku držte pevně v rukách. Držte ovládací jednotku a spodní část palce pevně přitlačte na přední elektrody a ostatní prsty na zadní elektrody. Pokud se ovládací jednotka drží v rukách, odečte se její hmotnost automaticky.

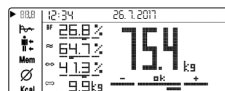


Na váze stávejte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Dbejte na to, aby se chodidla, nohy, lýtko nebo stehna vzájemně žádnou částí nedotýkala.

Po změření hmotnosti proběhne měření impedance pro provedení analýzy. Pro horní část těla se použijí 4 elektrody umístěné na ovládací jednotce a pro dolní část těla 4 elektrody umístěné na váze. Tento proces je znázorněn symbolem těla, kterým prochází elektrický proud.

Zobrazí se přehled.

Při vypnutí se naměřená hodnota automaticky uloží.



Upozornění: K uložení naměřených hodnot nedojde v následujících případech:

- Uživatel není automaticky rozpoznán. K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o +/- 3 kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o +/- 3 kg podobné hodnoty. Následně stisknete tlačítko [△] pro manuální výběr uživatele.
- Uživatel stojí na váze v botách a nedrží ovládací jednotku.

Analýza naměřených hodnot

Vyhodnocení výsledků probíhá automaticky po provedeném měření nebo manuálním výběru uživatele na ovládací jednotce.

~ Grafické znázornění

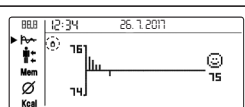
a) Hmotnost

- Stiskněte tlačítko nabídky funkcí [▼] na ovládací jednotce pro přepnutí do jednotlivých podnabídek nebo paměti.

Je znázorněn vývoj vaší tělesné hmotnosti, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Novější měření jsou doplněna vpravo. Referenční čára představuje cílovou hmotnost.



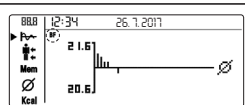
Cílovou hmotnost můžete kdykoli změnit v uživatelských datech.



b) Tělesný tuk

- Stiskem tlačítka [▽, △] přepněte na vývoj hodnot tělesného tuku.

Je znázorněn vývoj hodnoty vašeho tělesného tuku, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Referenční čára představuje průměrnou hodnotu všech měření tělesného tuku, sloupce ukazují, zda se hodnoty změnila směrem nahoru nebo dolů.

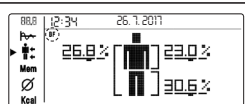


⚡ Horní a dolní část těla

a) Tělesný tuk

- Stiskněte tlačítko [▼] na ovládací jednotce pro přepnutí na podrobné zobrazení horní/dolní části těla.

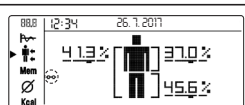
Aktuální výsledek měření tělesného tuku je znázorněn jako celé tělo a rozdělen na horní a dolní část těla.



b) Svaly

- Stiskem tlačítek [▽, △] přepněte na podrobné zobrazení svalové hmoty.

Lze zobrazit pouze aktuální výsledky měření, nikoli však staré naměřené hodnoty uložené v paměti.

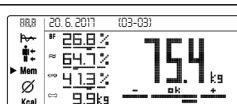


Mem Zobrazení uložených hodnot

- Stiskněte tlačítko [▼] na ovládací jednotce pro přepnutí do **paměti**.

Zobrazí se přehled. Nahoře je uvedeno datum měření a číslo, pod kterým je uloženo v paměti (03-03) např. třetí = poslední místo v paměti z celkem 3 obsazených míst paměti.

- Tlačítky [▽, △] přepínáte mezi jednotlivými místy v paměti.

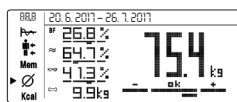


Ø Průměrné hodnoty

- Stiskněte tlačítko [▼] na ovládací jednotce pro přepnutí na **průměr**.

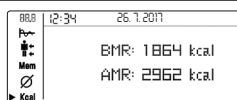
Zobrazí se veškeré průměrné hodnoty uložených měření.

- Nahoře je uvedeno datum prvního a posledního měření.



Kcal Spotřeba kalorií

- Stiskněte tlačítko [▼] na ovládací jednotce pro přepnutí na **Kcal**. Teoreticky vypočtený bazální (BMR) a také aktivní (AMR) metabolismus jsou uvedeny v Kcal.



Vypnutí váhy (pohotovostní režim)

- Počkejte, dokud se displej nevypne automaticky nebo stiskněte tlačítko [⏻] na ovládací jednotce pro manuální vypnutí displeje.

- Datum a čas jsou i nadále viditelné.

10. Vyhodnocení výsledků

Podíl tělesného tuku

Hodnoty tělesného tuku jsou zobrazeny na displeji a vyhodnoceny ve sloupcovém grafu. Nižší uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

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

Žena

Věk				
	málo	normální hodnota	vyšší hodnota	velmi vysoká hodnota
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33 %

U sportovců se často zjistí nižší hodnota. Podle druhu provozovaného sportu, intenzity tréninku a tělesné konstituce mohou být dosaženy hodnoty, které jsou pod hranicí uvedených orientačních hodnot. Přesto si však uvědomte, že v případě příliš nízkých hodnot může dojít k ohrožení zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl tělesné vody v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

Věk	špatný	dobry	velmi dobry
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Žena

Věk	špatný	dobry	velmi dobry
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto může být u osob s vysokým podílem tělesného tuku podíl vody nižší než uvedené orientační hodnoty. U vytrvalostních sportovců mohou být naproti tomu orientační hodnoty na základě malého podílu tuků a vysokého podílu svalové hmoty překročeny.

Zjištění podílu vody pomocí této váhy není vhodné pro vyvozování lékařských závěrů např. ohledně hromadění vody podmíněného stářím. Obratě se případně na svého lékaře. V zásadě platí usilovat o vysoký podíl tělesné vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

Věk	málo	normální hodnota	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	normální hodnota	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 %

Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku 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 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 své kostry. Upozorňujeme, že tato váha měří minerály v kostech. Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.



Pozor

Nezaměňujte hmotnost kostí s hustotou kostí. Hustotu kostí lze zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem). Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo potřebuje při naprostém klidu pro udržování svých základních funkcí (např. když člověk 24 hodin leží v posteli). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, tělesné výšce a věku. Na diagnostické váze je zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje tělo v každém případě a musí mu být dodáno ve formě potravy. Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.

AMR

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

Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití. Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží. Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Časová závislost výsledků



Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla zapříčiněny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde. Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v řádu měsíců).

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

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta – ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty se nedá počítat (součástí svalové tkáně je také voda).

11. Přenos naměřených hodnot

a) Pomocí aplikace

Jestliže aplikace není otevřená, uložte se nově přiřazená měření na váze. Na váze lze uložit maximálně 30 měření pro jednoho uživatele. Uložené naměřené hodnoty jsou automaticky přeneseny do aplikace, jestliže aplikaci otevřete v dosahu *Bluetooth*[®]. Automatický přenos dat při vypnuté váze je možný.


b) Pomocí USB

- Informace o stažení a instalaci softwaru Beurer naleznete v sekci ke stažení na adrese <http://www.beurer.com>
- Při instalaci softwaru dodržujte příslušné pokyny.
- Vytvořte USB propojení.

12. Další informace

Vymazání dat z váhy

a) Vymazání uživatele včetně všech nastavení a uložených hodnot

- Po zapnutí zvolte uživatele stiskem tlačítka [△]. Pokud to bude nutné, stiskněte tlačítko opakovaně a potvrďte tlačítkem [SET].
- Jakmile se zobrazí , stiskněte po dobu 10 sekund tlačítko [SET] pro vymazání uživatele.
- Pomocí tlačítek [▽, △] vyberte „Ano“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud si nepřejete uživatele vymazat, potvrďte „Ne“ tlačítkem [SET].



Všechny uložené hodnoty a nastavení tohoto uživatele se vymažou.

b) Vymazání jednotlivých uložených hodnot uživatele



- Zvolte v paměti naměřených hodnot „Mem“ jednu z hodnot a pro vymazání zobrazené uložené hodnoty krátce stiskněte tlačítko [SET] na ovládací jednotce.
Můžete tak učinit také ihned po provedení měření.

- Pomocí tlačítek [▽, △] vyberte „Ano“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud si nepřejete hodnotu vymazat, potvrďte „Ne“ tlačítkem [SET].

c) Vymazání všech uložených hodnot uživatele

- Vyvolejte paměť naměřených hodnot „Mem“ a pro vymazání všech hodnot stiskněte přibližně na 5 sekund tlačítko [SET] na ovládací jednotce.
- Pomocí tlačítek [▽, △] vyberte „Ano“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud nechcete nic vymazat, potvrďte „Ne“ tlačítkem [SET].

Výměna baterií

Ovládací jednotka je vybavena ukazatelem výměny baterií. Jsou-li baterie ovládací jednotky příliš slabé, zobrazí se na displeji symbol , v případě slabých baterií váhy se zobrazí symbol . V tomto případě je nutno vyměnit baterie. Poté opět propojte váhu s aplikací. Systém se aktualizuje.

UPOZORNĚNÍ:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, značky a kapacity.
- Nepoužívejte dobijecí akumulátory.
- Používejte baterie bez těžkých kovů.

13. Čištění a ošetřování přístroje

Přístroj by se měl po určité době používání očistit.

K čištění používejte navlhčenou utěrku, na kterou můžete nanést v případě potřeby trochu čistícího prostředku.

POZOR

- Nikdy nepoužívejte silná rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky!
- Nikdy přístroj nenamáčejte do vody!
- Přístroj neumývejte v myčce na nádobí!

14. Likvidace

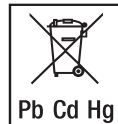
Použitě, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi.

Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má likvidaci na starost.



Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.



15. Co dělat v případě problémů?

Pokud váha zjistí nějakou chybu, na displeji se objeví tyto symboly:



Displej	Příčina	Odstranění
ERROR:_OVERLOAD	Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	Váhu zatěžujte max. do 180 kg.
LOW_BATTERY	Baterie jsou téměř vybité.	Vyměňte baterie (viz kapitola 12).
MEMORY_FULL	Je uloženo 30 měření.	Přeneste naměřené hodnoty.
ERROR:_CONTACT	Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly je příliš vysoký (např. při velké vrstvě ztvrdlé kůže).	Opakujte měření naboso. Navlhčete si případně chodidla. Odstraňte případně ztvrdlou kůži na chodidlech.
ERROR:_DATA	Analýza bioelektrické impedance sice proběhla úspěšně, ale podíl tuků se nachází mimo měřitelnou oblast (nižší než 5 % nebo vyšší než 50 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. Změňte případně svůj nastavený stupeň aktivity.

Displej	Příčina	Odstranění
Žádné zobrazení	Baterie v ovládací jednotce jsou zcela vybité.	Vyměňte baterie (viz kapitola 12).
	Baterie v ovládací jednotce nejsou správně vloženy.	Zkontrolujte správnou polaritu (viz strana 5).
Pouze ukazatel hmotnosti, chybí diagnóza.	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Vyberte na váze tlačítkem „Δ“ uživatele nebo opakujte přiřazení uživatele v aplikaci. Viz kapitola 9.

Měření není možné

Případné poruchy	Odstranění
Ovládací jednotka nebyla před stoupnutím na váhu správně aktivována.	Před provedením měření nejdříve zapněte ovládací jednotku. Případně počkejte 30 sekund a pak měření zopakujte.
Rádiové spojení mezi váhou a ovládací jednotkou je rušeno.	Vložte znovu baterie do váhy a ovládací jednotky. Dodržujte větší vzdálenost od zdrojů silného elektromagnetického záření.
Ovládací jednotka je příliš daleko od váhy.	Snižte vzdálenost mezi váhou a ovládací jednotkou, maximální vzdálenost činí 2 m.
Baterie ve váze jsou vybité nebo nesprávně vloženy.	Vyměňte baterie a případně zkontrolujte správnou polaritu.

Nesprávné měření hmotnosti

Případné poruchy	Odstranění
Váha má chybný nulový bod.	Před měřením se váhy krátce dotknout chodidlem, dokud se nerozsvítí ukazatel provozního stavu  . Počkejte přibližně 5 sekund a měření zopakujte. Pro vaši informaci: Protože si na váhu při normálním používání ihned stoupnete, uloží se nulový bod při vypnutí váhy (když zhasne ukazatel provozního stavu ).
Váha stojí na koberci.	Postavte váhu na pevný a rovný podklad. Mějte chodidla umístěna co nejbližší k okrajům váhy, aniž by se přitom převrhla.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Stůjte pokud možno klidně.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevypne. Poté opakujte měření.

Žádné připojení pomocí *Bluetooth*[®] (chybí symbol).

Případné poruchy	Odstranění
Rádiové spojení	Minimální dosah ve volném prostoru je cca 10 m. Stěny a stropy dosah snižují. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Váhu proto nepoužívejte v blízkosti zařízení jako např. WLAN router, mikrovlnná trouba, indukční sporák.
Spojení pomocí <i>Bluetooth</i> [®]	Zavřete aplikaci (i na pozadí). Vypněte a opět zapněte <i>Bluetooth</i> [®] . Vypněte a opět zapněte chytrý telefon. Vyjměte na krátkou dobu baterie a opět je vložte zpět. Viz FAQ na stránkách www.beurer.com .
Vytvoření spojení trvá příliš dlouho.	Rychlejší interval <i>Bluetooth</i> [®] při zapnuté váze.

16. Technické údaje

Rozměry váhy	330 × 330 × 41 mm
Baterie váhy	3 baterie 1,5 V typu AA
Baterie ovládací jednotky	3 baterie 1,5 V typu AA
Rádiový přenos (mezi váhou a ovládací jednotkou)	433 MHz
Rozsah měření	5–180 kg
Přenos dat prostřednictvím bezdrátové <i>Bluetooth</i> [®] wireless technology	Výrobek využívá technologii <i>Bluetooth</i> [®] s nízkou spotřebou energie, frekvenční pásmo 2,402–2,480 GHz, max. vysílací výkon 0 dBm, kompatibilní s chytrými telefony / tablety používajícími <i>Bluetooth</i> [®] 4.0

Seznam kompatibilních chytrých telefonů, bližší informace o těchto zařízeních a software naleznete na následujícím odkazu:
connect.beurer.com



Systémové požadavky pro počítačový software „beurer HealthManager“	- od Windows 7 SP1 - od USB 2.0 (typ A)
Systémové požadavky na instalaci aplikace „beurer HealthManager“	- iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 - <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0

Technické změny vyhrazeny.

Potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 2014/53/EU (směrnice RED). Prohlášení o shodě ES k tomuto výrobku najdete na: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

17. Záruka / servis

Při uplatňování nároků z odpovědnosti za vady se obraťte na místního prodejce nebo místní pobočku (viz seznam „Service international“).

Při zasílání přístroje přiložte kopii dokladu o koupi a stručný popis závady.

Platí tyto záruční podmínky:

1. Záruční doba produktů BEURER činí 3 roky/5 let nebo – pokud je delší – rozhodující je záruční doba od data nákupu platná v příslušné zemi.
Při uplatňování nároku z odpovědnosti za vady je nutné doložit datum nákupu dokladem o koupi nebo fakturou.
2. Opravou (celého přístroje nebo jeho částí) se záruční lhůta neprodlužuje.
3. Záruka se nevztahuje na poškození v důsledku
 - a. neodborné manipulace, např. při nedodržení uživatelských pokynů.
 - b. oprav nebo změn ze strany zákazníka nebo neoprávněných osob.
 - c. přepravy od výrobce k zákazníkovi nebo během přepravy do servisního střediska.
 - d. Záruka se nevztahuje na příslušenství, které podléhá běžnému opotřebení (manžeta, baterie atd.).
4. Odpovědnost za následné přímé nebo nepřímé škody způsobené přístrojem je vyloučena v případě, že byly při poškození uznány nároky z odpovědnosti za vady.



Prečítajte si pozorne tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

Obsah

1. Na oboznámenie sa.....	16	10. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt.....	25
2. Vysvetlenie symbolov.....	17	11. Prenesenie nameraných hodnôt.....	27
3. Varovné a bezpečnostné upozornenia	17	12. Ďalšie informácie	27
4. Informácia.....	18	13. Čistenie a starostlivosť o prístroj	28
5. Popis prístroja.....	19	14. Likvidácia.....	28
6. Uvedenie do prevádzky.....	19	15. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?.....	28
7. Zariadenie s aplikáciou.....	20	16. Technické údaje.....	30
8. Zariadenie bez aplikácie.....	21	17. Záruka / servis.....	30
9. Meranie.....	22		

Obsah balenia

- Diagnostická váha
- Odnímateľný ovládací prvok s LCD displejom
- Držiak na stenu
- Montážna súprava na montáž na stenu
- 3 x 1,5V typ AA (váha)
- 3 x 1,5V typ AA (ovládací prvok)
- USB kábel
- Tento návod na obsluhu, ako aj stručný návod *Bluetooth*[®]/USB

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

teší nás, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno zaručuje hodnotné a dôkladne odskúšané produkty najvyššej kvality z oblasti tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, tepu, jemnej terapie, masáže, krásy, detí a vzduchu.

Prečítajte si pozorne tento návod na obsluhu, uschovajte ho pre neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

S priateľským odporúčaním
váš tím Beurer

1. Na oboznámenie sa

Funkcie prístroja

Táto digitálna váha slúži na váženie a na zistenie vašich osobných fitness údajov.

Je určená na vlastné použitie v súkromnej oblasti.

Váha disponuje nasledovnými funkciami, ktoré môže využívať až 10 osôb:

- meranie telesnej hmotnosti
- meranie podielu telesného tuku
- podiel vody v tele
- podiel svalov
- kostná hmota a
- základný a aktívny metabolický výdaj.

Okrem toho váha disponuje nasledovnými funkciami:

- Inovatívne ovládanie pomocou menu na veľkom displeji (voliteľne v 5 jazykoch),
- Displej môže voliteľne zostať na váhe, postaviť sa osobitne alebo sa upevniť na stenu. Navyše je v ponuke tyčová súprava,
- prepínanie medzi jednotkami kilogram „kg“, libra „lb“ a stone „st“
- automatická funkcia vypnutia

- ukazovateľ výmeny batérií v prípade slabých batérií
- automatické rozpoznanie používateľa
- ukladanie posledných 30 meraní pre 10 osôb do pamäte, ak nie je možné prenášať údaje do aplikácie.

2. Vysvetlenie symbolov

V tomto návode na obsluhu sa používajú nasledovné symboly:



VÝSTRAHA Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.



POZOR Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.



Upozornenie Odkaz na dôležité informácie.

3. Varovné a bezpečnostné upozornenia



VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte jednostranne na úplný okraj váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia!
- Obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrymi nohami a taktiež ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!



Upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

- Ak sa kvapalina vytekajúca z článku batérie dostane do kontaktu s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto umyte a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **⚠ Nebezpečenstvo prehltnutia!** Malé deti by mohli batérie prehltnúť a zadusiť sa nimi. Z tohto dôvodu skladujte batérie mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarít plus (+) a mínus (-).
- Keď batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priečinok na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Batérie chráňte pred neprimeraným teplom.
- **⚠ Nebezpečenstvo výbuchu!** Batérie nikdy nehádzte do ohňa.
- Batérie sa nesmú nabíjať alebo skratovať.
- Pri dlhšom nepoužívaní prístroja vyberte batérie z priečinka na batérie.
- Používajte len rovnaký alebo rovnocenný typ batérií.
- Batérie vždy vymieňajte naraz.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte a nedeľte na menšie kusy.



Všeobecné upozornenia

- Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.
- Berte do úvahy, že sú možné tolerancie nameraných hodnôt, čo je spôsobené technicky, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- V prípade rozdielných výsledkov merania (medzi váhou a aplikáciou), použite výhradne hodnoty zobrazené na váhe.
- Nosnosť váhy je max. 180 kg (396 lb, 28 st). Pri meraní hmotnosti a pri stanovení kostnej hmoty sa výsledky zobrazujú v krokoch po 100 g (0,2 lb).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, vody a svalov sa zobrazujú v intervaloch 0,1 %.
- Energetická potreba sa udáva v intervaloch po 1 kcal.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“.
- Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom na správne meranie.
- Opravy môže vykonávať len zákaznícky servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.

Uskladnenie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania s prístrojom:



POZOR

- Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a prístroj nikdy neponárajte do vody.
- Zabezpečte, aby sa na váhu nedostala kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Nekladte na váhu žiadne predmety, keď sa nepoužíva.
- Prístroj chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).
- Na tlačidlo netlačte silou ani špicatými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poľiam (napr. mobilné telefóny).

4. Informácia

Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Prítom je možné v priebehu niekoľkých sekúnd pomocou necitlivého, úplne nepozorovateľného a bezpečného prúdu určiť podiely zloženia tela. Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a preto tiež nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú naopak malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti nevedú kvôli veľmi vysokému odporu skoro žiadny prúd.

Okrem toho táto váha meria dvoma rozličnými frekvenciami, aby bolo možné ešte lepšie vypočítať impedanciu. Tieto odlišné frekvencie majú rozličné vplyvy na bunkovú membránu a na telesnú vodu. Okrem toho sa elektrický kontakt s telom optimalizuje pomocou 4 ručných elektród a 4 nožných elektród, aby sa dosiahla vyššia presnosť merania a tým lepšia analýza. Vďaka tejto citlivej analytickej technike je možné, že sa môžu pri opakovaných meraniach hodnoty mierne meniť. Dôvodom toho sú odchýlky počas merania impedancie (napr. iný elektrický kontakt s elektródami na rukách a nohách, iné rozdelenie vody v tele).

Analýzu je možné vykonať nasledovne:

- Horná časť tela: Ovládací prvok chyťte do rúk, na váhu stúpte v topánkach.
- Dolná časť tela: Ovládací prvok nechajte napríklad na váhe, na váhu stúpte naboso.
- Horná a dolná časť tela: Ovládací prvok chyťte do rúk, na váhu stúpte naboso.

Ak sa ovládací prvok drží na analýzu v ruke, jeho hmotnosť sa automaticky odpočíta.

Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba približné hodnoty voči lekárskeým reálnym hodnotám analýzy tela. Iba odborný lekár môže pomocou medicínskych metód (napr. počítačová tomografia) vykonať presné meranie telesného tuku, vody v tele, podielu svalov a kostí.

Všeobecné tipy

- Vážte sa podľa možnosti v ten istý čas (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a bez oblečenia, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Pri meraní je dôležité: Meranie telesného tuku sa smie vykonávať iba naboso a v prípade potreby s jemne navlhčenými chodidlami. Celkom suché chodidlá alebo chodidlá s veľmi zrohovatenou pokožkou môžu spôsobiť neuspokojivé výsledky, pretože sú nedostatočne vodivé.
- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne.
- Po nezvyklej telesnej námahe počkajte pred meraním niekoľko hodín.
- Po prebudení počkajte približne 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla prerozdeliť.
- Dôležité je, aby merania mali dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín; avšak telesná voda zohráva pre pocit zdravia a pohody dôležitú úlohu.

Obmedzenia

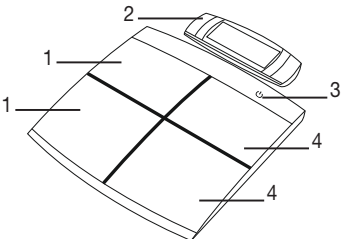

Pri stanovení telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odlišné a nepravdepodobné výsledky pri:

- deťoch do cca 10 rokov,
- vrcholových športovcoch a kulturistoch,
- osobách s horúčkou, podstupujúcich liečbu dialýzou, s príznakmi edému alebo osteoporózou,
- osobách, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (srdce a cievny systém),
- osobách, ktoré užívajú lieky spôsobujúce rozširovanie alebo zužovanie ciev,

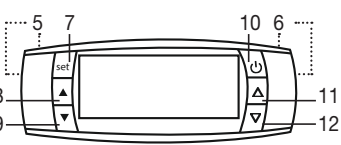

- osobách s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách, ktoré sa týkajú celkovej výšky tela (dĺžka nôh výrazne skrátaná alebo predĺžená).

5. Popis prístroja

Prehľad

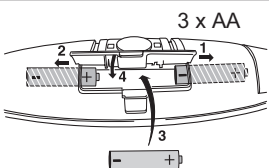
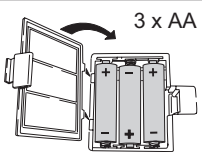
	1. Nožné elektródy, ľavá noha
	2. Ovládací prvok s displejom
	3. Zobrazenie prevádzkového stavu 
	4. Nožné elektródy, pravá noha

Ovládací prvok s displejom

	5. Kontaktné elektródy, ľavá ruka
	6. Kontaktné elektródy, pravá ruka
	7. set Nastavovacie tlačidlo, potvrdenie zadání
	8. ▲ Menu: Tlačidlo Nahor
	9. ▼ Menu: Tlačidlo Nadol
	10.  Tlačidlo ON
11. △ Nastavenie: Tlačidlo Nahor	
12. ▽ Nastavenie: Tlačidlo Nadol	

6. Uvedenie do prevádzky

Vloženie batérií

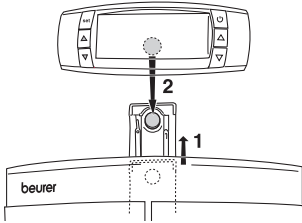
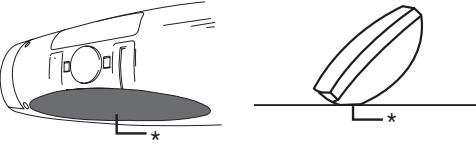


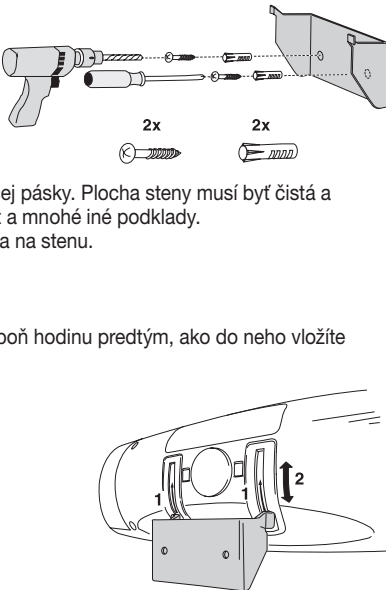
- Batérie vložte do váhy a ovládacieho prvku podľa pólovaní:	Ovládací prvok	Váha
		

Umiestnenie váhy

Váhu postavte na pevný a rovný povrch. Pevný podklad je predpokladom pre správne meranie.

Umiestnenie ovládacieho prvku

Máte 3 možnosti:

<p>a) Upevnenie na váhe</p> 	<p>b) Postavenie na rovnej ploche</p> 
<p>c) Montáž na stenu</p> <p>Na montáž použijete dodanú montážnu súpravu a podľa obrázku namontujete držiak na stenu. Použite vhodné príchytky, ktoré zodpovedajú podkladu.</p> <ul style="list-style-type: none">- Držiak na stenu použijete ako vrtiaciu šablónu, aby ste si vyznačili diery. <p>Držiak na stenu tiež môžete upevniť pomocou obojstrannej lepiacej pásky. Plocha steny musí byť čistá a suchá. Montáž je vhodná na prilepenie na obkladačky, sklo, plast a mnohé iné podklady.</p> <ul style="list-style-type: none">• Odstráňte ochrannú fóliu lepiacej pásky na zadnej strane držiaka na stenu.• Držiak na stenu pevne pritlačte proti stene.• Skontrolujte pevné osadenie montáže. <p> Po upevnení držiaka na stenu lepiacou páskou počkajte aspoň hodinu predtým, ako do neho vložíte ovládací prvok!</p> <p>Ovládací prvok najskôr podržte nad držiakom na stenu proti stene a potom ho posuňte nadol, aby ste si uľahčili zavedenie.</p> <p>Ovládací prvok sa dá na držiaku na stenu natočiť a tým sa dá prispôsobiť sklon. Aretácia zabráni tomu, aby sa dal nainštalovaný ovládací prvok zložiť z držiaka na stenu.</p> <p> Skôr ako ovládací prvok zoberiete z držiaka na stenu, znovu ho natočte úplne dopredu!</p>	

7. Zariadenie s aplikáciou

Aby bolo možné stanoviť váš podiel telesného tuku a ďalšie telesné hodnoty, musíte do pamäte váhy vložiť osobné používateľské údaje.

Váha disponuje 10 miestami v používateľskej pamäti, v rámci ktorých si môžete vy a napríklad členovia vašej rodiny uložiť osobné nastavenia:

Okrem toho je možné používateľov aktivovať prostredníctvom ďalších mobilných koncových zariadení s nainštalovanou aplikáciou „beurer HealthManager“ alebo zmenou používateľského profilu v rámci aplikácie (pozri Nastavenia aplikácie).

Aby bolo možné udržať počas uvádzania do prevádzky aktívne pripojenie cez *Bluetooth*[®], zostaňte so smartfónom v blízkosti váhy.

– **Aktivujte *Bluetooth*[®]** v nastaveniach smartfónu.

i **Upozornenie:** *Bluetooth*[®] zariadenia, ako táto váha, možno nemusia byť viditeľné vo všeobecných nastaveniach v zozname zariadení *Bluetooth*[®].

- Vložte batérie a váhu postavte na pevnú podlahu (na LCD displeji váhy bliká „CONNECT WITH APP“).
 - Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android).
 - Spustíte aplikáciu a postupujte podľa pokynov.
 - Zadajte údaje týkajúce sa BF 105.
- V aplikácii „beurer HealthManager“ musia byť nastavené resp. zadané nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Iniciály	max. 3-miestne (A – Z, 0 – 9)
Pohlavie	mužské (♂), ženské (♀)
Telesná výška	100 až 250 cm (3' 3,5" až 8' 02")
Deň narodenia	Rok, Mesiac, Deň
Stupeň aktivity	1 až 5
Cieľová hmotnosť	kg/lb/st (na grafické zobrazenie priebehu)

Stupne aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Mierna: Malé a ľahké telesné záťaž (napr. prechádzky, ľahké záhradné práce, gymnastické cvičenia).
3	Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.
4	Vysoká: Telesné záťaž minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká fyzická práca, denne, vždy aspoň 1 hodinu.

Aplikácia vám pridelí nasledovnú voľnú pamäť používateľa váhy (osoba 1 – osoba 10).

Vykonávanie merania: Na automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Aplikácia vás k tomu vyzve. Pozrite si k tomu kapitolu 9.

8. Zariadenie bez aplikácie

Odporúčame uvedenie do prevádzky a vykonanie všetkých nastavení cez aplikáciu. Pozri kapitolu 6. „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou“. Toto sa však môže vykonať aj na prístroji.

- Vložte batérie a váhu postavte na pevnú podlahu (na LCD displeji váhy bliká „CONNECT WITH APP“).
- Urobte nastavenia týkajúce sa prístroja/času/používateľa na ovládacom prvku. Výber urobíte pomocou tlačidiel [▽], resp. [△] a vždy ho potvrdíte tlačidlom [SET].

a. Nastavenie prístroja

[SET] → „SET_UNIT“

Poradie	Nastavené hodnoty
Jazyk	<input type="radio"/> D <input type="radio"/> GB <input type="radio"/> F <input type="radio"/> E <input type="radio"/> I
Merná jednotka	kg – lb – st
Čas	24 h – 12 h
Režim hosťa	Zap. – Vyp.
<i>Bluetooth</i> [®]	Zap. – Vyp.

i Pri stlačení „Vyp.“ je možné spojenie *Bluetooth*[®], keď je zapnutý ručný diel.

b. Nastavenie času

[SET] → „SET_TIME“

Poradie	Nastavené hodnoty
Dátum	rok – mesiac – deň
Čas	hodiny – minúty

c. Nastavenie používateľských údajov

[SET] → „SET_USER“

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Iniciály	max. 3-miestne (A – Z, 0 – 9)
Pohlavie	mužské (♂), ženské (♀)
Výška	100 a 250 cm (3' – 03" až 8' – 02")
Deň narodenia	Rok, Mesiac, Deň
Stupeň aktivity	1 až 5 (pozri kapitolu 7)
Cieľová hmotnosť	kg/lb/st, v kg (na grafické zobrazenie priebehu)
User Pin	Pridelí sa automaticky na prípadné neskoršie použitie Bluetooth®

Vykonávanie merania: Na automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Pozrite si k tomu kapitolu 9.



Neskoršie prihlásenie do aplikácie

Ak ste museli vykonať uvádzanie váhy do prevádzky bez aplikácie, môžete si svojho používateľa preniesť do aplikácie nasledovne.

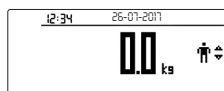
- Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android).
- Spustite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.

9. Meranie

Zapnutie váhy/meranie hmotnosti

- Na ovládacom prvku stlačte tlačidlo [U].

Na displeji sa zobrazí 0.0 kg.



Váha je pripravená na meranie hmotnosti. Postavte sa na váhu tak, aby bola vaša hmotnosť rovnomerne rozložená na obidve nohy.

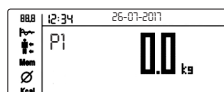


Pri novom meraní váha priradí meranie tomu používateľovi, pri ktorom je posledná uložená hodnota v rozmedzí +/- 3 kg. Ak nebolo automatické pridelenie používateľa úspešné, zobrazí sa hmotnosť bez iniciálok. To sa stane vtedy, keď nie je možné jednoznačné pridelenie alebo je nameraná hodnota mimo rozsahu +/- 3 kg. Na tento účel vyberte používateľa manuálne.

Pri manuálnom výbere používateľa:

Vyberte si používateľa stlačením pravého tlačidla [△]. Nato prípadne stlačte tlačidlo opakovane.

Stlačte tlačidlo [SET] alebo počkajte 3 sekundy.



Keď aktivujete používateľa „HOST“, musíte pred každým meraním nanovo zadať používateľské údaje. V režime „HOST“ sa používateľské údaje a namerané hodnoty neukladajú. Režim „HOST“ môžete zapnúť, resp. vypnúť, pozri kapitolu 8a.

Diagnóza

Postavte sa naboso so zapnutým ovládacím prvkom na váhu a podržte ho pevne v rukách. Ovládací prvok držte spodnou časťou palca na predných elektródach a prstami pevne stláčajte zadné elektródy. Ak sa ovládací prvok drží v ruke, jeho hmotnosť sa automaticky odpočíta.

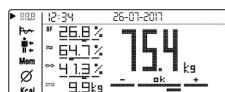


Stojte na váhe pokojne a tak, aby bola vaša hmotnosť rovnomerne rozložená na obidve nohy. Nezabudnite, že nesmie nastať žiadny kontakt pokožky medzi obidvomi chodidlami, pätami, lýtkami a stehnami.

Po zmeraní hmotnosti nasleduje meranie impedancie na analýzu. Horná časť tela 4 elektródami ovládacieho prvku, spodná časť tela 4 elektródami váhy. Toto sa zobrazuje symbolom pretekajúceho tela.

Zobrazí sa prehľad.

Pri vypnutí sa nameraná hodnota automaticky uloží.



Upozornenie: Uloženie merania nenastane za nasledujúcich predpokladov:

- Používateľ nie je automaticky rozpoznávaný. Toto sa stane, ak by sa vaša nameraná hmotnosť odlišovala o +/- 3 kg od posledného merania alebo má iný používateľ hmotnosť podobnú +/- 3 kg k vašim hodnotám. Potom stlačte tlačidlo [△] na manuálny výber používateľa.
- Používateľ stojí v topánkach na váhe a nedrží ručný diel.

Analýza nameraných hodnôt

Vyhodnotenie výsledkov sa uskutočňuje automaticky po vykonanom meraní alebo po manuálnom výbere používateľa.

~ Grafické zobrazenie

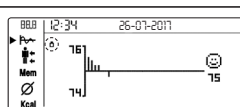
a) Hmotnosť

- Stlačte tlačidlo menu [▼] na ovládacom prvku, aby ste mohli prepínať jednotlivé podmenu, resp. pamäť.

Vývoj vašej telesnej hmotnosti sa zobrazuje od merania po meranie. Novšie merania sa vkladajú vpravo. Referenčná čiara predstavuje cieľovú hmotnosť.



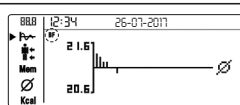
Cieľovú hmotnosť môžete kedykoľvek zmeniť v používateľských údajoch.



b) Telesný tuk

- Tlačidlom [▽, △] prepnite na priebeh hodnôt telesného tuku.

Vývoj vašej hodnoty telesného tuku sa zobrazuje od merania po meranie. Referenčná čiara predstavuje priemernú hodnotu všetkých meraní telesného tuku, pružky zobrazujú, či sa hodnoty zmenili nahor alebo nadol.

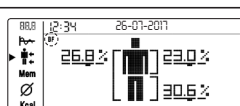


♣ Horná časť tela, spodná časť tela

a) Telesný tuk

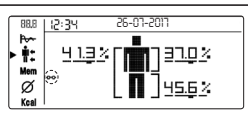
- Stlačte tlačidlo [▼] na ovládacom prvku, aby ste mohli prepnúť na podrobný náhľad na hornú/dolnú časť tela.

Aktuálny výsledok merania telesného tuku sa zobrazí ako celé telo a rozdelený na hornú časť tela/dolnú časť tela.



b) Svaly

- Tlačidlom [▽, △] prepnete na detailné zobrazenie svalovej hmoty.
ⓘ Je možné zobraziť len aktuálne výsledky merania, nie staré uložené namerané hodnoty.

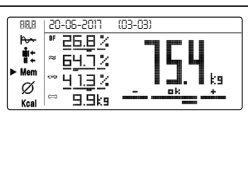


Mem Zobrazenie uložených hodnôt

- Stlačte tlačidlo [▼] na ovládacom prvku na prepnutie na **pamäť**.

Zobrazí sa prehľad. Hore sa nachádza dátum merania, ako aj číslo pamäťového miesta (03-03), napr. tretie = posledné pamäťové miesto zo spolu 3 obsadených pamäťových miest.

- Tlačidlom [▽, △] prepínate pamäťové miesta.

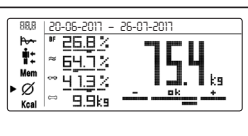


ØPriemerné hodnoty

- Stlačte tlačidlo [▼] na ovládacom prvku na prepnutie na **priemer**.

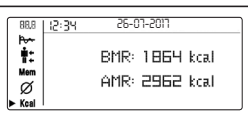
Zobrazia sa všetky priemerné hodnoty z uložených meraní.

- ⓘ Hore sa nachádza dátum prvého, ako aj posledného merania.



Kcal Spotreba kalórií

- Stlačte tlačidlo [▼] na ovládacom prvku na prepnutie na **kcal**. Teoretický vypočítaný bazálny metabolický výdaj BMR, ako aj aktívny metabolický výdaj AMR sa zobrazujú v kcal.



Vypnutie váhy (pohotovostný režim)

- Počkajte, kým sa displej sám nevypne alebo stlačte tlačidlo [U] na ovládacom prvku, aby ste displej vyplli manuálne.

- ⓘ Dátum a čas zostanú viditeľné.

10. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt

Podiel telesného tuku

Hodnoty telesného tuku sa zobrazia na displeji a vyhodnotia sa v stĺpcovom diagrame. Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadať svojho lekára!).

Muž

vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10 – 14	< 11 %	11 – 16 %	16,1 – 21 %	> 21 %
15 – 19	< 12 %	12 – 17 %	17,1 – 22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13 – 18 %	18,1 – 23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14 – 19 %	19,1 – 24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15 – 20 %	20,1 – 25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16 – 21 %	21,1 – 26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17 – 22 %	22,1 – 27 %	> 27 %
70 – 100	< 18 %	18 – 23 %	23,1 – 28 %	> 28 %

Žena

vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10 – 14	< 16 %	16 – 21 %	21,1 – 26 %	> 26 %
15 – 19	< 17 %	17 – 22 %	22,1 – 27 %	> 27 %
20–29	< 18 %	18 – 23 %	23,1 – 28 %	> 28 %
30–39	< 19 %	19 – 24 %	24,1 – 29 %	> 29 %
40–49	< 20 %	20 – 25 %	25,1 – 30 %	> 30 %
50–59	< 21 %	21 – 26 %	26,1 – 31 %	> 31 %
60–69	< 22 %	22 – 27 %	27,1 – 32 %	> 32 %
70 – 100	< 23 %	23 – 28 %	28,1 – 33 %	> 33 %

Pri športovcoch sa musí často stanoviť nižšia hodnota. V závislosti od vykonávaného športu, intenzity tréningu a stavby tela je možné dosiahnuť hodnoty, ktoré sa nachádzajú ešte pod uvedenými orientačnými hodnotami. Majte však na pamäti, že v prípade extrémne nízkych hodnôt môže hroziť nebezpečenstvo poškodenia zdravia.

Podiel vody v tele

Podiel vody v tele v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

vek	zlý	dobrý	veľmi dobrý
10 – 100	< 50 %	50 – 65 %	> 65 %

Žena

vek	zlý	dobrý	veľmi dobrý
10 – 100	< 45 %	45 – 60 %	> 60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto sa u ľudí s vysokým podielom telesného tuku môže podiel vody v tele nachádzať pod orientačnými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môže z dôvodu malého podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt.

Zisťovanie telesnej vody touto váhou nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa poraďte so svojím lekárom. V zásade platí, že je potrebné sa snažiť o vysoký podiel vody v tele.

Podiel svalov

Podiel svalov v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

vek	málo	normálne	veľa
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

vek	málo	normálne	veľa
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 %

Kostná hmota

Naše kosti podobne ako zvyšok nášho tela podliehajú prirodzeným procesom rastu, ubúdania a starnutia. Kostná hmota v detstve rýchlo rastie a v 30 až 40 rokoch dosahuje maximum. S rastúcim vekom následne kostná hmota postupne klesá. Zdravou výživou (predovšetkým vápnik a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom môžete toto ubúdanie čiastočne spomaliť. Cieľeným tréningom svalov môžete dodatočne zosilniť stabilitu svoje kostry. Je ťažké ovplyvňovať množstvo kostnej hmoty. Kostnú hmotu takmer nie je možné ovplyvniť, vyznačuje sa však malými výkyvmi v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznané smernice a odporúčania.



Pozor

Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí. Hustotu kostí je možné zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Z toho dôvodu nie je možné s touto váhou vyvodzovať závery týkajúce sa zmien kostí a pevnosti kostí (napr. osteoporóza).

BMR

Bazálny metabolický výdaj (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré potrebuje telo v absolútnom pokoji na zachovanie základných funkcií (napr. ak človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v podstate závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku. V prípade diagnostickej váhy sa zobrazuje v jednotkách kcal/deň a vypočítava sa na základe vedecky uznávaného vzorca podľa Harrisa a Benedicta.

Túto energiu vaše telo potrebuje v každom prípade a musí sa telu dodávať formou potravy. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to mať negatívny vplyv na vaše zdravie.

AMR

Aktívny metabolický výdaj (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Energetická spotreba človeka rastie so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a v prípade diagnostickej váhy sa meria prostredníctvom zadaného stupňa aktivity (1 – 5).

Na udržanie aktuálnej hmotnosti sa spotrebovaná energia musí telu opäť dodať v podobe jedla a nápojov. V prípade, že sa telu dodáva dlhodobo menej energie, než spotrebuje, potom si telo rozdiel v podstate doplní z uložených tukových zásob a telesná hmotnosť klesá. Naopak, ak sa telu dodáva dlhodobo viac energie, než je vypočítaný aktívny metabolický výdaj, telo potom nemôže prebytok energie spáliť a zvyšok sa uloží v tele ako tuk, hmotnosť stúpa.

Časová súvislosť výsledkov



Majte na pamäti, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín.

Vyhodnocovanie výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalovej hmoty, ako aj časovým trvaním týchto zmien. Je potrebné rozlišovať medzi rýchlymi zmenami v priebehu niekoľkých dní a strednodobými zmenami (v rámci niekoľkých týždňov) a dlhodobými zmenami (v rámci niekoľkých mesiacov).

Ako základné pravidlo môže platiť, že krátkodobé zmeny hmotnosti súvisia takmer výlučne so zmenami podielu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny môžu súvisieť aj s podielom tuku a svalov.

- Pokiaľ krátkodobo klesne hmotnosť, no podiel telesného tuku sa zvýši alebo zostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, návšteve sauny alebo diéte zameranej na rýchle zníženie hmotnosti.
- Pokiaľ sa strednodobo zvyšuje hmotnosť, no podiel telesného tuku klesá alebo zostáva rovnaký, je možné, že ste si vybudovali vzácnu svalovú hmotu.
- V prípade, že vaša hmotnosť a podiel telesného tuku klesajú súčasne, vaša diéta funguje – strácate tukovú hmotu.
- Ideálne je, ak svoju diétu podporujete aj prostredníctvom fyzickej aktivity, fitness a silového tréningu. Tak môžete strednodobo zvýšiť podiel svalovej hmoty.
- Telesný tuk, vodu alebo podiely svalov nie je možné spočítať (svalová hmotnosť obsahuje aj určitý podiel vody).

11. Prenesenie nameraných hodnôt

a) Pomocou aplikácie

Ak nie je aplikácia otvorená, nové priradené merania sa uložia vo váhe. Vo váhe je možné uložiť maximálne 30 meraní na jedného používateľa. Uložené namerané hodnoty sa do aplikácie odosiajú automaticky, ak aplikáciu otvoríte v dosahu pripojenia Bluetooth®. Automatický prenos je možný, keď je váha vypnutá.


b) Pomocou USB

- Možnosť prevzatia a inštalácie softvéru Beurer nájdete v sekcii Download na stránke <http://www.beurer.com>
- Pri inštalácii softvéru postupujte podľa pokynov.
- Vytvorte spojenie USB.

12. Ďalšie informácie

Vymazanie údajov váhy

a) Vymazanie používateľa so všetkými nastaveniami a uloženými hodnotami

- Po zapnutí si vyberte používateľa stlačením tlačidla [△]. Pritom prípadne stlačte tlačidlo opakovane a potvrdte pomocou [SET].
- Keď sa objaví zobrazenie , stlačte na 10 sekúnd tlačidlo [SET], aby ste vymazali používateľa.
- Tlačidlami [▽, △] vyberte „Áno“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak používateľa nechcete vymazať, potvrdte „Nie“ tlačidlom [SET].

 Vymažú sa všetky uložené hodnoty a nastavenia tohto používateľa.



b) Vymazanie jednotlivých uložených hodnôt používateľa

- V pamäti nameraných hodnôt „Mem“ vyberte nameranú hodnotu a na ovládacom prvku krátko stlačte tlačidlo [SET], aby ste vymazali zobrazenú pamäťovú hodnotu. Toto môžete urobiť aj priamo po meraní.
- Tlačidlami [▽, △] vyberte „Áno“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak hodnotu nechcete vymazať, potvrdte „Nie“ tlačidlom [SET].

c) Vymazanie všetkých uložených hodnôt používateľa

- Vyvolajte pamäť nameraných hodnôt „Mem“ a stlačte tlačidlo [SET] na ovládacom prvku asi na 5 sekúnd, aby ste vymazali hodnoty.
- Tlačidlami [▽, △] vyberte „Áno“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak nechcete nič vymazať, potvrdte „Nie“ tlačidlom [SET].

Výmena batérie

Vaša váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Na displeji sa zobrazí symbol , ak sú príliš slabé batérie ovládacieho prvku, resp. symbol , ak sú príliš slabé batérie váhy. V tom prípade sa musia batérie vymeniť. Potom znovu spojte váhu s aplikáciou. Systémový čas sa aktualizuje.

UPOZORNENIE:

- Pri každej výmene batérií používajte batérie rovnakého typu, rovnakej značky a s rovnakou kapacitou.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie.
- Používajte batérie bez obsahu ťažkých kovov.

13. Čistenie a starostlivosť o prístroj

Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť.

Na čistenie používajte vlhkú utierku, na ktorú v prípade potreby naneste malé množstvo prostriedku na umývanie riadu.



POZOR

- Nepoužívajte agresívne rozpúšťadlá a čistiace prostriedky!
- Prístroj v žiadnom prípade neponárajte do vody!
- Prístroj neumývajte v umývačke riadu!

14. Likvidácia

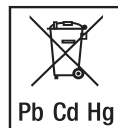
Použitú, úplne vybitú batériu musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona ste povinní zlikvidovať batérie.

Na batériách obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:

Pb = batéria obsahuje olovo,


Cd = batéria obsahuje kadmium,

Hg = batéria obsahuje ortuť.



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s domovým odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných miest vo vašej krajine. Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.



Obal ekologicky zlikvidujte. 

15. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Ak váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa nasledovný údaj:



Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
ERROR:_OVERLOAD	Maximálna nosnosť 180 kg bola prekročená.	Váhu zaťažujte iba do 180 kg.
LOW_BATTERY	Batérie sú takmer vybité.	Vymeňte batérie (pozri kapitolu 12).
MEMORY_FULL	Je uložených 30 meraní.	Preneste namerané hodnoty.
ERROR:_CONTACT	Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlom je príliš vysoký (napr. pri veľmi zrohovatenej pokožke).	Meranie opakujte naboso. Prípadne si mierne navlhčíte chodidlá. Prípadne si odstráňte zrohovatenu pokožku z chodidiel.
ERROR:_DATA	BIA meranie bolo síce úspešné, ale podiel tuku je mimo merateľného rozsahu (menší ako 5 % alebo väčší ako 50 %).	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčíte chodidlá. Prípadne zmeňte svoj nastavený stupeň aktivity.
Žiadne zobrazenie	Batérie v ovládacom prvku sú úplne vybité.	Vymeňte batérie (pozri kapitolu 12).
	Batérie v ovládacom prvku nie sú správne vložené.	Skontrolujte správne pólovanie (pozri stranu 19).

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
Len zobrazenie hmotnosti, chyba diagnóza	Neznáme meranie, pretože meranie sa nachádza mimo ohraničenia pre priradenie používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.	Tlačidlom „^“ zvolte používateľa na váhe alebo zopakujte priradenie používateľa v aplikácii. Pozri kapitolu 9.

Meranie nie je možné.

Možné chyby	Odstránenie
Pred postavením sa na váhu nebol aktivovaný ovládací prvok.	Pred meraním najskôr zapnite ovládací prvok. Prípadne počkajte 30 sekúnd a potom zopakujte meranie.
Rádiové spojenie medzi váhou a ovládacím prvkom je rušené.	Znovu vložte batérie váhy a ovládacieho prvku. Udržujte väčšiu vzdialenosť od silných elektromagnetických zdrojov.
Ovládací prvok je príliš vzdialený od váhy.	Znížte vzdialenosť medzi váhou a ovládacím prvkom, maximálna vzdialenosť sú 2 metre.
Batérie vo váhe sú vybité alebo nesprávne vložené.	Vymeňte batérie a skontrolujte správne pólovanie.

Nesprávne meranie hmotnosti

Možné chyby	Odstránenie
Váha má nesprávny nulový bod.	Váhu krátko pred meraním aktivujte nohou, kým sa nerozsvieti ukazovateľ prevádzkového stavu  . Počkajte asi 5 sekúnd a zopakujte meranie. Pre informáciu: Keď sa na váhu pri normálnom použití ihneď postavíte, uloží váha nulový bod pri vypnutí váhy (keď zhasne ukazovateľ prevádzkového stavu ).
Váha stojí na koberci.	Postavte váhu na rovný a pevný podklad. Stojte čo najviac smerom von k okraju váhy, aby ste ju nepreklopili.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Stojte čo najpokojnejšie.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Čakajte, kým sa váha opäť sama vypne. Potom meranie opakujte.

Žiadne spojenie Bluetooth® (chyba symbol)

Možné chyby	Odstránenie
Rádiové spojenie	Minimálny dosah na voľnom priestranstve je cca 10 m. Steny a stropy túto vzdialenosť znižujú. Iné rádiové vlny môžu prípadne rušiť prenos signálu. Váhu preto neumiestňujte do blízkosti zariadení, ako napr. WLAN router, mikrovlnná rúra, indukčná varná doska.

Možné chyby	Odstránenie
Spojenie <i>Bluetooth</i> [®]	Aplikáciu úplne zatvorte (aj v pozadí). <i>Bluetooth</i> [®] vypnite a znovu zapnite. Vypnite smartfón a opäť zapnite. Batérie z váhy na krátko vyberte a znovu nasadíte. Pozri FAQ na www.beurer.com .
Pripájanie trvá príliš dlho	Rýchly interval <i>Bluetooth</i> [®] pri zapnutej váhe.

16. Technické údaje

Rozmery váhy	330 x 330 x 41 mm
Batérie váhy	3 x 1,5V typ AA
Batérie ovládacieho prvku	3 x 1,5V typ AA
Rádiový prenos (váha k ovládaciemu prvku)	433 MHz
Merací rozsah	5 kg až 180 kg
Prenos údajov prostredníctvom <i>Bluetooth</i> [®] wireless technology	Produkt používa technológiu <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, frekvenčné pásmo 2,402 – 2,480 GHz, vysielací výkon max. 0 dBm, kompatibilný s <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 smartfónu/tabletu

Zoznam kompatibilných smartfónov, informácie o softvéri ako aj podrobnosti o zariadeniach nájdete na nasledujúcom odkaze:
connect.beurer.com



Požiadavky na systém pre počítačový softvér „beurer HealthManager“	- od Windows 7 SP1 - od USB 2.0 (typ A)
Požiadavky na systém pre aplikáciu „beurer HealthManager“	- iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 - <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0

Technické zmeny vyhradené.

Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej smernici RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode CE pre tento výrobok nájdete na adrese: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclearationofconformity.php.

17. Záruka / servis

V prípade záručných nárokov sa obráťte na svojho miestneho obchodníka alebo miestne zastúpenie (pozri zoznam „Service international“).

V prípade zaslania prístroja priložte kópiu pokladničného dokladu a krátky popis chyby.

Platia nasledujúce záručné podmienky:

- Záručná doba pre výrobky BEURER je 5 rokov alebo – ak je dlhšia – je rozhodujúca záručná doba od dátumu kúpy platná v príslušnej krajine.
V prípade nároku na záruku sa musí preukázať dátum kúpy pomocou pokladničného dokladu alebo faktúry.
- Opravami (celého prístroja alebo jeho častí) sa záručná doba nepredlžuje.
- Záruka sa netýka poškodení v dôsledku
 - nesprávnej manipulácie, napr. v dôsledku nedodržania pokynov na používanie;
 - opráv alebo zmien zo strany zákazníka alebo nepovolovaných osôb;
 - prepravy od výrobcu k zákazníkovi alebo počas prepravy do servisného strediska;
 - záruka neplatí na príslušenstvo, ktoré podlieha bežnému opotrebovaniu (manžeta, batérie atď.).
- Takisto je potom vylúčená záruka na priame alebo nepriame následné škody spôsobené prístrojom, keď sa pri poškodení prístroja uzná nárok na záruku.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

