

# beurer

BG 39

BG 42

CZ



## Ⓢ Diagnostická váha

Návod k použití

BEURER GmbH + Co. KG • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)

Tel.: 0731 / 39 89-144 • Fax: 0731 / 39 89-255

www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE

## Vážení zákazníci,

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

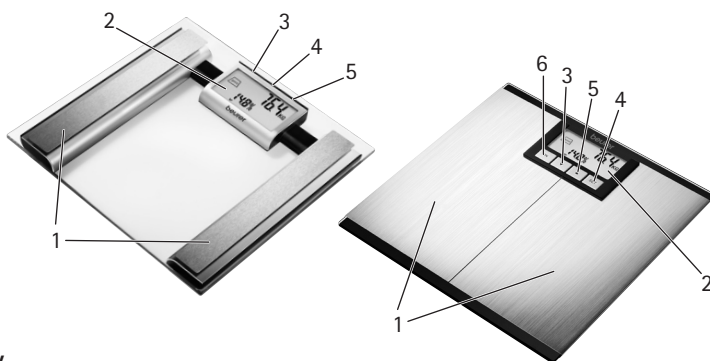
Prčtete si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

S pozdravem,

Váš tým společnosti Beurer

## 1. Popis přístroje

1. Elektrody
2. Displej
3. Tlačítko „dolů“
4. Tlačítko „SET“
5. Tlačítko „nahoru“
6. Tlačítko On



## 2. Pokyny



### Bezpečnostní pokyny

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



### Všeobecné pokyny

- Přístroj je určen pouze k vlastnímu užití, ne pro lékařské nebo komerční užití.
- Jelikož se nejedná o cejchovanou váhu pro profesionální lékařské použití, mohou se vyskytovat odchylky v měření.
- Maximální zatížitelnost váhy je 150 kg (330 lb, 24 St). Při měření hmotnosti a určování podílu kostní hmoty jsou výsledky indikovány v krocích po 100 g (0,2 lb, 1/4 St), stejně tak i údaj ideální hmotnosti. Výsledky měření podílu tuku, vody a svalové hmoty jsou indikovány v krocích po 0,1%. Spotřeba kalorií je indikována v krocích po 1 kcal.
- Při dodání je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy se nachází spínač pro přepínání na „palce“, „libry“ a „Stones“ (lb, St).
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).

- Opravy směřjí být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy Beurer nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Všechny váhy odpovídají směrnici ES 89/336 + dodatkům. Máte-li další dotazy týkající se používání našich přístrojů, obraťte se laskavě na svého prodejce nebo na zákaznický servis.

### 3. Informace k diagnostické váze

#### Princip měření diagnostické váhy

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

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

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

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

#### Všeobecné tipy

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

#### Omezení

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

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

### 4. Baterie

Vyjměte izolační pásek zpod krytu bateriového prostoru, resp. ochrannou fólii baterie (pokud je přítomná) a ve správné polaritě vložte baterii. Nevykazuje-li váha žádnou funkci, vyjměte zcela baterii a znovu ji vložte.

Vaše váha je vybavena „ukazatelem výměny baterie“. Při provozu váhy se slabou baterií se na displeji objeví nápis „Lo“, a váha se automaticky vypne. V takovém případě je nutno baterii vyměnit (2 x 3 V Lithium CR 2032).

### 5. Použití

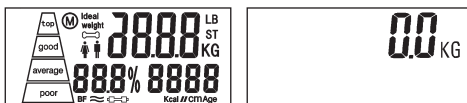
#### 5.1 Měření hmotnosti

Zapněte váhu:

BG39: Stiskněte nohou rychle a silně nášlapnou plochu váhy.

BG42: Stiskněte tlačítko „On“.

Na displeji se jakožto samotest na okamžik zobrazí všechny segmenty a pak se objeví „0.0“. Nyní je váha připravena pro změření Vaší hmotnosti.



Postavte se na váhu. Stůjte na váze klidně s rovnoměrně rozloženou zátěží na obou nohách. Váha okamžitě zahájí měření. Krátce na to se zobrazí výsledek měření.

Jakmile opustíte nášlapnou plochu, váha se za několik vteřin sama vypne.

## 5.2 Nastavení uživatelských dat

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

Váha disponuje 10 uživatelskými úložnými místy, do kterých si Vy a ostatní příslušníci Vaší rodiny můžete uložit a opětovně vyvolat svá osobní nastavení.

Zapněte váhu. Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

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



Úložné místo	1 až 10
Výška postavy	100 až 220 cm (3'-03" až 7'-03")
Věk	10 až 100 roků
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

Krátkým nebo dlouhým stisknutím tlačítka nahoru ► nebo dolů ◀ se nastavují příslušné hodnoty. Nastavené hodnoty vždy potvrďte tlačítkem „SET“.

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

## Stupně aktivity

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

– **Stupeň aktivity 1:** Žádná tělesná aktivita.

– **Stupeň aktivity 2:** Malá tělesná aktivita.

Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).

– **Stupeň aktivity 3:** Střední tělesná aktivita.

Tělesná námaha minimálně 2 až 4krát týdně vždy 30 minut.

– **Stupeň aktivity 4:** Vysoká tělesná aktivita.

Tělesná námaha minimálně 4 až 6krát týdně vždy 30 minut.

– **Stupeň aktivity 5:** Velmi vysoká tělesná aktivita.

Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, vždy minimálně 1 hodina každý den.

## 5.3 Provádění měření

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

– Zapněte váhu.

– Opakovaným stisknutím tlačítka „nahoru“ ► zvolte úložné místo, na kterém máte uložena svá základní osobní data. Tato data s indikací ideální hmotnosti budou poté postupně zobrazena, pak se na displeji objeví „0.0“.

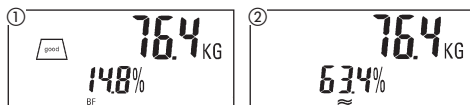


– Stoupněte si naboso na váhu a dbejte na to, abyste stáli na elektrodách klidně.

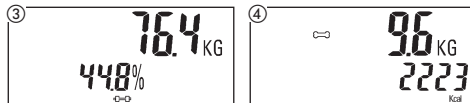
**Důležité:** Nohy, lýtka ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Postupně budou automaticky zobrazena následující data:

1. Hmotnost a podíl tělesného tuku
2. Hmotnost a podíl tělní vody



3. Hmotnost a podíl svalové hmoty
4. Kostní hmota a aktivní metabolismus „kcal“.



Poté se ještě jednou zobrazí Vaše hmotnost a podíl tělesného tuku a nakonec indikace „0.0“. Váha je připravena k dalšímu měření (opakovanému měření). Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

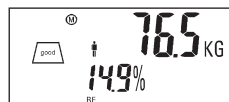
Při vypnutí se automaticky uloží Vaše naměřená hodnota. Pro každého uživatele jsou k dispozici 2 paměťová místa.

### 5.4 Vvolání uložených naměřených hodnot

Po volbě paměťového místa a zjištění tělesného tuku se krátce zobrazí indikace „0.0“.

Po stisknutí tlačítka „dolů“ ◀ se zobrazí Vaše naposledy uložená naměřená hodnota.

Postupně se zobrazí hmotnost, podíl tělesného tuku, podíl tělesné vody a svalová hmota. Po opětovném stisknutí tlačítka „dolů“ ◀ se zobrazí předposlední uložená naměřená hodnota.



## 6. Hodnocení výsledků

### Podíl tělního tuku

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

Pro snadné zařazení Vašich hodnot tělesného tuku je tato diagnostická váha vybavena interpretační pyramidou. Z ní na první pohled odečtete, do které kategorie Váš podíl tělesného tuku spadá.

Muž

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

Žena

Věk	top	good	average	poor
	velmi dobře	dobře	středně	špatně
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

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

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

### Tělní voda

Podíl tělní tekutiny – vody leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

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

Žena

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

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

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

V zásadě je dobré usilovat o vysoký podíl tělní vody.

### Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	málo	normálně	hodně
10-14	<44	44-57 %	>57 %
15-19	<43	43-56 %	>56 %
20-29	<42	42-54 %	>54 %
30-39	<41	41-52 %	>52 %
40-49	<40	40-50 %	>50 %
50-59	<39	39-48 %	>48 %
60-69	<38	38-47 %	>47 %
70-100	<37	37-46 %	>46 %

Žena

Věk	málo	normálně	hodně
10-14	<36	36-43 %	>43 %
15-19	<35	35-41 %	>41 %
20-29	<34	34-39 %	>39 %
30-39	<33	33-38 %	>38 %
40-49	<31	31-36 %	>36 %
50-59	<29	29-34 %	>34 %
60-69	<28	28-33 %	>33 %
70-100	<27	27-32 %	>32 %

### Kostní hmota

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

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

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

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

### AMR

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

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

### Časová závislost výsledků

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

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

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

- Pokud krátkodobě klesne Vaše hmotnost, ale podíl tělního tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste toliko vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě, omezené toliko na rychlé snížení tělesné hmotnosti.
- Pokud Vaše hmotnost střednědobě vzrůstá, a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo dojít naproti tomu k vybudování hodnotné svalové hmoty.

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

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

## 7. Nesprávné měření

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

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

Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Byla překročena maximální nosnost 150 kg (330 liber).	– Važte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 3 % nebo více než 55 %).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
– Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 25 % nebo více než 75 %).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

## 8. Likvidace

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

Upozornění: Na bateriích s obsahem škodlivin se nacházejí následující symboly: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.



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



