

beurer

BF66



☐ Diagnostická váha
Návod k použití 2-14

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže a vzduchovou terapii.

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

Používáním této diagnostické váhy rozhodujícím způsobem přispíváte ke svému zdraví. Váha má následující funkce, které může využívat až 10 osob:

- Měření a kontrola hmotnosti.
- Zjišťování podílu tuku a vody v těle, svalové hmoty, kostní hmoty, bazálního metabolismu a aktivního metabolismu.
- Diagnostická váha je vybavená inovativním displejem, na kterém se stisknutím tlačítka zobrazí požadovaná naměřená hodnota.

Váha je vybavená čtyřmi základními funkcemi:

| Funkce | Popis |
|-------------------|--|
| Pouze hmotnost | Pouze měření hmotnosti |
| Kompletní analýza | Kompletní měření s automatickým postupným zobrazením všech naměřených hodnot |
| Cílená analýza | Kompletní měření, zobrazení hmotnosti a vybraných naměřených hodnot |
| Paměť | Vyvolání uložených měření (max. 10) |

S pozdravem

Váš tým Beurer

1 Obsah dodávky

- diagnostická váha BF66
- 3 x 1,5 V, typ AAA (LR03), mikrotužkové
- tento návod k použití

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 zařízení/příslušenství.

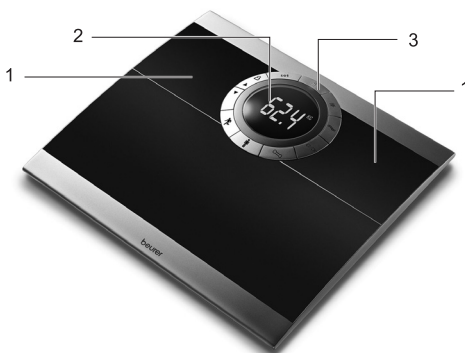


Upozornění Upozornění na důležité informace.

3 Popis zařízení

Přehled

- 1 elektrody ve vodivé pogumované nášlapné ploše
- 2 displej
- 3 funkční a nastavovací tlačítka

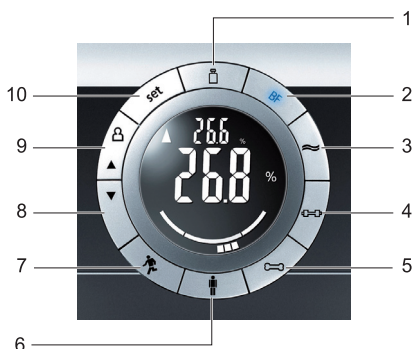


Funkční tlačítka

- 1 hmotnost
- 2 **BF** tělesný tuk
- 3 voda v těle
- 4 podíl svalové hmoty
- 5 kostní hmota
- 6 bazální metabolismus BMR
- 7 aktivní metabolismus AMR

Nastavovací tlačítka

- 8 dolů
- 9 nahoru / uživatel
- 10 **set** nastavení



4 Pokyny



Bezpečnostní pokyny



- Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor). Mohlo by dojít k narušení jejich funkce.
- Váhu nepoužívejte během těhotenství. Kvůli plodové vodě mohou být výsledky měření nepřesné.
- Nestoupejte z jedné strany na samý okraj váhy: nebezpečí převrnutí!
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).

Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Baterie a váhu uchovávejte mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Slabé baterie včas vyměňte.
- Baterie nenabíjejte ani neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně ani nezkratujte.
- Všechny baterie vždy včas vyměňte a používejte baterie stejného typu.
- Vytékající baterie mohou váhu poškodit. Pokud váhu delší dobu nepoužíváte, vyjměte baterie z přihrádky na baterie.
- Pokud baterie vyteče, vezměte si ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchým hadrem.
- Baterie mohou obsahovat jedovaté látky, škodlivé pro zdraví a životní prostředí. Baterie proto likvidujte v souladu s platnými zákonnými předpisy. Nikdy je nevyhazujte do běžného domovního odpadu.

Všeobecné pokyny



- Váha je určená pouze pro domácí použití, nikoli pro lékařské nebo komerční účely.
- Protože se nejedná o kalibrovanou váhu pro profesionální lékařské použití, jsou možné technicky podmíněné tolerance měření.
- Maximální zatížitelnost váhy je 150 kg (330 lb, 24 st). Výsledky měření hmotnosti a podílu kostní hmoty jsou zobrazovány v krocích po 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Výsledky měření podílu tuku, vody a svalové hmoty jsou zobrazovány v krocích po 0,1 %.
- Při dodání je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. V kapitole „Nastavení“ naleznete informace o nastavení jednotek.
- Váhu postavte na rovný, pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času je nutno váhu vyčistit. Zejména na elektrodách v pogumované ploše dochází k usazování prachu a nečistot. Abyste zabránili znečištění pogumovaných ploch, stoupejte na váhu pouze bosí nebo v ponožkách, nikoli v botách. K čištění používejte vlhký hadr. Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky a váhu nenamáčejte.
- Zařízení chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními rozdíly a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (pečicí trouba, topení) .
- Opravy smí provádět pouze zákaznický servis Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Máte-li další otázky týkající se používání našich zařízení, obraťte se prosím na svého prodejce nebo na zákaznický servis.
- Všechny váhy odpovídají směrnici ES 2004/108/EC. Máte-li další otázky týkající se používání našich zařízení, obraťte se prosím na svého prodejce nebo na zákaznický servis.

5 Informace

Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Při ní je během několika sekund prostřednictvím neznatelného, zcela bezvýznamného a 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 podíl tělesného tuku a další veličiny v těle.

Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím i nízký odpor. Kostí a tukové tkáni mají naproti tomu malou vodivost, jelikož tukové buňky a kosti díky svému vysokému odporu proud téměř nevedou.

Upozorňujeme, že hodnoty naměřené diagnostickou váhou se reálným hodnotám na základě lékařské analýzy těla pouze blíží. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačové tomografie) provést přesné stanovení tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Všeobecné rady

- Važte 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 tělesného 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 rovně a klidně.
- Po neobvyklé tělesné námaze vyčkejte před měřením několik hodin.
- Po vstávání počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla správně rozptýlit.
- Důležitý je pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé hmotnostní odchylky v rámci několika dní jsou zpravidla podmíněné ztrátou tekutin; voda v těle hraje ovšem důležitou roli pro dobrý tělesný stav.

Omezení

Při zjišťování podílu tělesného tuku a dalších hodnot mohou být vykázány odchýlné a nehodnověrné výsledky, a to v těchto případech:

- děti ve věku pod cca 10 let,
- vrcholoví sportovci a kulturisté,
- těhotné ženy,
- osoby mající horečku, osoby léčené dialýzou, se symptomy otoků nebo osteoporózou,
- osoby užívající kardiovaskulární léky (na srdce a cévní systém),
- osoby užívající léky na rozšíření nebo zúžení cév,
- osoby se značnými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (značně kratší nebo delší chodidla).

6 Baterie

Vyjměte baterie z ochranného obalu a vložte je ve správné polaritě. Řiďte se schématem v přihrádce na baterie. Po vložení baterií se váha automaticky zapne a nachází se v nastavovacím režimu (viz bod 7). Bliká ukazatel času. Pokud váha nevykazuje žádnou funkci, vyjměte zcela baterie a vložte je znovu.

Váha je vybavená indikací výměny baterie. Pokud jsou baterie slabé, zobrazí se na displeji upozornění „Lo“ a váha se automaticky vypne. V tom případě je nutno baterie vyměnit (3 x 1,5 V, AAA (LR03), mikrotužkové).

7 Nastavení

Než začnete váhu používat, zadejte své údaje. Pokud během nastavování 90 sekund nestisknete žádné tlačítko, váha se vypne. Údaje se neuloží.

Nastavení data, času a měrné jednotky

Při vypnutém displeji stiskněte tlačítko [set]. Tlačítko [set] svítí, na displeji bliká ukazatel data. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ nastavte postupně datum, čas a měrnou jednotku (KG, LB, ST).

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko [set].



Po ukončení zadávání se na displeji zobrazí „End“ a data jsou uložena.

Nastavení osobních údajů

Aby bylo možno stanovit podíl tělesného tuku a další hodnoty, musíte nejprve uložit do paměti své osobní údaje.

Váha má 10 paměťových míst, na která si vy a například členové vaší rodiny můžete uložit a opětovně vyvolat svá osobní nastavení.

- Dotkněte se nohou nášlapné plochy, čímž zapnete displej.
- Počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0“.
- Spusťte nastavení tlačítkem [set]. Na displeji bliká první paměťové místo.
- Nyní můžete zadat následující nastavení:

| Osobní údaje | Hodnoty nastavení |
|-----------------|--|
| Paměťové místo | 1 až 10 |
| Tělesná výška | 100 až 220 cm (3'-03" až 7'-03") |
| Věk | 10 až 100 let |
| Pohlaví | muž  , žena  |
| Stupeň aktivity | 1 až 5 |

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko [set].

Poté se postupně zobrazí uložené hodnoty. Váha je připravená k měření. Pokud neprovedete žádnou další akci, váha se vypne.

Stupně aktivity

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










| Stupeň aktivity | Tělesná aktivita |
|-----------------|---|
| 1 | Žádná. |
| 2 | Malá: Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení). |
| 3 | Střední: Tělesná námaha minimálně 2 až 4krát týdně, vždy 30 minut. |
| 4 | Vysoká: Tělesná námaha minimálně 4 až 6krát týdně, vždy 30 minut. |
| 5 | Velmi vysoká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu. |

Po zadání všech parametrů lze provést měření hmotnosti, tělesného tuku a dalších hodnot.



8 Použití

Měření

- Zvolte požadovanou funkci a následujícím způsobem aktivujte váhu:

| Funkce | Aktivace |
|-------------------|--|
| Pouze hmotnost | Stiskněte tlačítko  nebo se nohou krátce dotkněte nášlapné plochy. |
| Kompletní analýza | Stiskněte tlačítko  /  (nebo se nohou krátce dotkněte nášlapné plochy a poté stiskněte tlačítko  / ). |
| Cílená analýza | Stiskněte funkční tlačítko BF     . |

Zapne se displej, zobrazí se datum a čas.

- Počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 KG“.
- V případě analytických funkcí nyní zvolte stisknutím tlačítka  /  uživatele.
- Nyní si stoupněte naboso na váhu. Na váze stůjte klidně tak, aby vaše hmotnost byla rovnoměrně rozložena do obou nohou. Váha ihned začne měřit. Krátce poté se zobrazí výsledek měření.



Důležité:

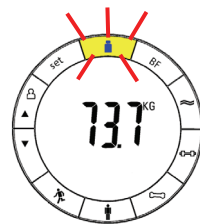
U analytických funkcí se nesmí vzájemně dotýkat chodidla, nohy, lýtka a stehna. Jinak nelze správně provést měření.

- Po sestoupení z nášlapné plochy se váha za několik sekund vypne.

Zobrazení výsledku

Funkce „Pouze hmotnost“

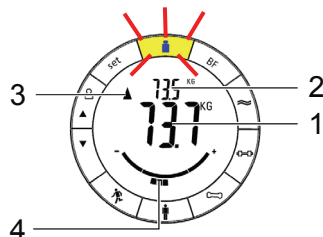
U funkce „Pouze hmotnost“ se zobrazí jen zjištěná hmotnost (nezobrazí se naposledy změřený výsledek, trend ani interpretace).



Analytické funkce „Kompletní analýza a cílená analýza“

U analytických funkcí se výsledky zobrazí podrobněji:

- 1 aktuálně naměřeno
- 2 naposledy naměřeno
- 3 trend oproti průměru posledních 5 měření
- 4 interpretace: porovnání s tabulkovými hodnotami



U funkce „Kompletní analýza“ se výsledky zobrazí automaticky sekvenčně (postupně), příslušné podsvícené funkční tlačítko zobrazuje naměřenou veličinu:

| | | | |
|---|----|--------------------------|----------------|
| 1 | | hmotnost | KG, LB nebo ST |
| 2 | BF | tělesný tuk | % |
| 3 | | voda v těle | % |
| 4 | | podíl svalové hmoty | % |
| 5 | | kostní hmota | KG, LB nebo ST |
| 6 | | bazální metabolismus BMR | kcal |
| 7 | | aktivní metabolismus AMR | kcal |

Funkce
Kompletní analýza

Stisknutím libovolného funkčního tlačítka lze výsledky zobrazit rychleji, resp. individuálně.

Pokud jste na začátku měření stiskli jedno z funkčních tlačítek BF pro funkci „Cílená analýza“, zobrazí se pouze hmotnost a zvolený výsledek.

Funkce
Cílená analýza

V tom případě neprobíhá automatické postupné zobrazení výsledků. Stisknutím dalších funkčních tlačítek můžete ovšem tyto výsledky rovněž zobrazit.

Funkce paměti



- Do paměti naměřených hodnot se automaticky uloží až 10 výsledků.
- Chybná měření s „Err“ se do paměti neukládají.
- Zvážená hmotnost (bez analýzy) se do paměti naměřených hodnot neukládá.

Vyvolání naměřených hodnot z paměti

Z paměti lze vyvolat 10 posledních měření.

- Krátce se postavte na váhu, čímž ji zapnete.
- Případně opakovaným stisknutím tlačítka ▲ zvolte paměťové místo, na kterém jsou uloženy vaše osobní údaje.
- Jakmile se zobrazí „0.0“, můžete pomocí funkčních tlačítek BF vyvolat z paměti naposledy naměřenou hodnotu příslušné měřené veličiny.
- Pokud není uložena žádná hodnota, zobrazí se na displeji „End“.
- Pro postupné zobrazení naměřených hodnot opakovaně stiskněte příslušné funkční tlačítko. Datum oznamuje, kdy bylo měření provedeno. Pokud bylo v jeden den uloženo více měření, začne se posledním paměťovým místem.
- Po poslední naměřené hodnotě se zobrazí „End“.
- Stisknutím příslušného funkčního tlačítka BF můžete vyvolat všechny ostatní měřené veličiny a příslušné uložené naměřené hodnoty.
- Pokud určitou dobu nestisknete žádné tlačítko, zobrazí se na váze opět „0.0“ a váha je připravená k měření.



Důležité:

U kostní hmoty, bazálního metabolismu (BMR) a aktivního metabolismu (AMR) se ukládá pouze poslední naměřená hodnota, protože tyto hodnoty se téměř nemění.

9 Vyhodnocení výsledků

Zobrazení trendu

Tato váha je vybavená ukazatelem trendu, což je porovnávání aktuální naměřené hodnoty s průměrem z posledních 5 měření.

| Zobrazení | Význam |
|-----------|--------|
|-----------|--------|

- | | |
|-----|---|
| ▲ | Aktuální hodnota je vyšší než průměr posledních 5 měření. |
| ▼ | Aktuální hodnota je nižší než průměr posledních 5 měření. |
| ▲ ▼ | Aktuální hodnota je totožná s průměrem posledních 5 měření. |



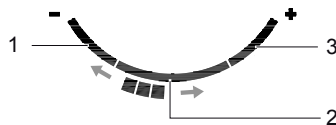
Důležité:

Nezapomeňte, že trend je zobrazován pouze pro tělesnou hmotnost, tělesný tuk, vodu v těle a podíl svalové hmoty.

Podmínka: Musí být uloženo minimálně 5 naměřených hodnot.

Interpretace

Hodnoty tělesné hmotnosti, tělesného tuku, vody v těle a podílu svalové hmoty jsou na displeji interpretovány graficky pomocí sloupce.



- 1 - nízké hodnoty: sloupec se nachází vlevo (-).
- 2 - normální hodnoty: sloupec se nachází ve středu (viz obrázek).
- 3 - vysoké hodnoty: sloupec se nachází vpravo (+).

Hmotnost

Vaše hmotnost je porovnávána s BMI (Body Mass Index). Vypočítává se pomocí následujícího vzorce:

BMI = hmotnost v kg / (tělesná výška v m)².



| | | |
|---------|----------|---------|
| | | |
| Podváha | Normální | Nadváha |
| < 20 | 20 - 25 | > 25 |



U BMI > 25 se u interpretačního sloupce zobrazí navíc symbol . Rada: Zamyslete se nad svými stravovacími návyky a změňte svůj jídelníček.

Nezapomeňte, že u postav s velmi vyvinutým svalstvem (např. u kulturistů) vykazuje interpretace BMI vždy nadváhu. Důvodem je skutečnost, že ve vzorci pro výpočet BMI není zohledněna nadprůměrná svalová hmota.

Podíl tělesného tuku

Následující hodnoty tělesného tuku v % představují směrné hodnoty (další informace vám sdělí váš lékař!).

Muž

| Věk | málo | normálně | hodně | velmi mnoho |
|--------|------|----------|---------|-------------|
| 10-14 | <11 | 11-16 | 16,1-21 | >21,1 |
| 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 | málo | normálně | hodně | velmi mnoho |
|--------|------|----------|---------|-------------|
| 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 vykonávaného sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci může být dosaženo i nižších hodnot, než jsou uvedené směrné hodnoty. Uvědomte si však, že při extrémně nízkých hodnotách může být ohroženo vaše zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl vody v těle v % se normálně pohybuje 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 |

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. U osob s vysokým podílem tuku v těle se proto může podíl vody nacházet pod směrnými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrné hodnoty překročeny.

Měření podílu vody v těle pomocí této váhy nejsou vhodná k vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně zadržování vody podmíněného věkem. Případně se obraťte na svého lékaře. V zásadě je vhodné usilovat o vysoký podíl vody v těle.



Důležité:

Pokud se váš podíl vody v těle nachází v rozmezí „špatně“, zobrazí se u interpretačního sloupce navíc symbol . Rada: Přijívejte více tekutin.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se normálně nachází 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 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. Uvědomte si, že váha neměří obsah vápníku v kostech, ale hmotnost všech složek kostí (organické látky, anorganické látky a voda).



Pozor:

Nezaměňujte kostní hmotu 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).

Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nezobrazuje se trend ani interpretace naměřené hodnoty. Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.

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 zobrazován v jednotce kcal/den a je vypočítáván pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje vaše 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 vahou 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 zapříčiněné 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 sčítat (součástí svalové tkáně je také voda).

10 Chyby měření

Jestliže váha při měření zjistí chybu, zobrazí se „Err“, resp. „0_Ld“.

| Možné chyby | Příčiny chyb: |
|---|--|
| Váha nebyla před vstoupením osoby aktivována. Jestliže se na váhu postavíte dříve, než se na displeji zobrazí „0.0“, nebude fungovat správně. | Váhu správně aktivujte (počkejte na zobrazení „0.0“) a měření opakujte. |
| Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly je příliš velký (např. při silné vrstvě tvrdé kůže). | Zopakujte měření naboso. Případně si lehce navlhčete chodidla. Odstraňte případně ztvrdlou kůži na chodidlech. |
| Podíl tuku je mimo měřitelný rozsah (menší než 5 % nebo větší než 50 %). | Zopakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. |
| Podíl vody je mimo měřitelný rozsah (menší než 36 % nebo větší než 70 %). | Zopakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. |
| Podíl svalové hmoty a kostní hmoty je mimo měřitelný rozsah (v závislosti na věku a pohlaví). | Zopakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. |
| Byla překročena maximální nosnost 150 kg, na displeji se zobrazí „O_Ld“. | Važte pouze do maximální přípustné hmotnosti. |

11 Čištění, péče a likvidace

Čištění a péče

Čas od času je nutno váhu vyčistit.

Zejména na elektrodách v pogumované ploše dochází k usazování prachu a nečistot. Abyste zabránili znečištění pogumovaných ploch, stoupejte na váhu pouze bosí nebo v ponožkách, nikoli v botách. K čištění použijte vlhký hadr. Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky a váhu nenamáčejte.



Pozor

- Nepoužívejte nikdy agresivní rozpouštědla a čisticí prostředky!
- Váhu nikdy neponořujte do vody!
- Váhu nečistěte v myčce nádobí!

Likvidace

Baterie a akumulátory nepatří do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste ze zákona povinni odevzdat vybité baterie na místech zpětného odběru. Staré baterie můžete odevzdat na sběrných místech ve své obci nebo všude, kde se baterie tohoto druhu prodávají.



Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí se váha včetně baterií po skončení životnosti nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Likvidaci se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi.

Dodržujte místní předpisy pro likvidaci materiálů. Zařízení zlikvidujte v souladu se směrnicí o nakládání se starými elektrickými a elektronickými zařízeními **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



12 Technické údaje

| | |
|---|-------------------------------------|
| Vyměnitelné baterie | 3 x 1,5 V, AAA (LR03), mikrotužkové |
| Rozsah měření | 5 kg až 150 kg |
| Rozdělení hmotnosti, kostní hmota | 100 g |
| Rozdělení tělesného tuku, vody, svalové hmoty | 0,1 % |
| Rozdělení BMR, AMR | 1 kcal |

Technické změny vyhrazeny.

