

## **Návod k použití: 9119 MiBody**

**Osobní analyzátor se zaznamenáváním dat pomocí USB do počítače**



**Před prvním použitím výrobku si prosím přečtěte tento návod k použití**

<b>Co je to MiBody?</b>	<b>2</b>
<b>Jak MiBody pracuje?</b>	<b>2</b>
<b>Informace pro Vaši bezpečnost</b>	<b>2</b>
<b>Úvodem</b>	
Krok 1: Baterie	2
Krok 2: Podložka na koberec	2
Krok 3: Zobrazení stupnice	2
Krok 4: Nastavení data a času	2
Krok 5: Instalace softwaru	3
Krok 6: USB flash disk	3
<b>Ovládání váhy</b>	
Pouze odečítání hmotnosti	3
Zadávání osobních údajů	3
Krok 1: Stanovení úrovně Vaší tělesné kondice	3
Krok 2: Zadání Vašich osobních údajů	3
Odečítání hmotnosti a analýzy Vašeho těla	4
<b>Porozumění výsledkům</b>	
Tělesný tuk – co to znamená?	4
Voda v těle – proč ji měřit?	4
Jak Vám může pomoci znalost procentuálního podílu tělesného tuku a vody v těle?.....	4
Bazální metabolický výdej (BMR) - co to znamená?	5
Proč bych měl znát objem své svalové hmoty?	5
Co znamená hodnota mého BMI?	5
Množství viscerálního tuku – co to znamená?	6
<b>Nahrávání výsledků do počítače</b>	
Krok 1: Přenos výsledků na USB flash disk	6
Krok 2: Přenos výsledků do PC	6
<b>Prohlížení výsledků na počítači</b>	<b>7</b>
<b>Správa výsledků</b>	
Změna uživatelského jména	8
Zadávání dat	8
Jednotky	8
Časový rámec	8
Tisk	8
Vstupní/výstupní data (záloha/obnova)	8
Mazání dat	9
Nápověda	9
<b>Odinstalování softwaru Salter MiBody</b>	<b>9</b>
<b>Často kladené otázky</b>	<b>9</b>
<b>Hledání závad</b>	<b>10</b>
<b>Výstražné indikátory</b>	<b>10</b>
<b>Používání a ošetření</b>	<b>10</b>
<b>Záruka</b>	<b>12</b>

Sledování Vašeho zdraví dnes znamená více než jen zjišťování Vaší hmotnosti. Jedná se o porozumění celkovému zdravotnímu stavu Vašeho těla a sledování jeho změn po celé týdny a měsíce, zvláště pokud držíte dietu nebo trénujete na maratón....

Právě to Vám umožní design přístroje MiBody. Jde o komplexní osobní analyzační váhu, která určí Vaši hmotnost, tělesný tuk, množství vody v těle, viscerálního tuku, hodnoty BMI a BMR a tím Vám poskytne přesnější pohled na Vaše celkové zdraví a tělesnou kondici. Zadruhé umožňuje ukládání Vašich výsledků a poté jejich snadný přenos do počítače pro analýzu a budoucí referenci.

Váha je schopna uložit až 30 výsledků na osobu. Výsledky se do Vašeho počítače převedou s pomocí spoludodávaného USB flash disku. Po instalaci můžete Vaše výsledky analyzovat a spravovat s pomocí počítačového softwaru MiBody.

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.

**Před započítáním diety či cvičebního programu byste vždy měli vyhledat odborné lékařské poradenství.**

Salter MiBody je kalibrován pro použití dospělými (věk 16 a více let).

Přístroj není vhodný pro použití během těhotenství.

**POZOR: Nepoužívejte tento výrobek, pokud nosíte kardiostimulátor nebo jiný lékařský přístroj. Máte-li pochybnosti, poraďte se se svým lékařem.**

## ÚVODEM

### **Krok 1: Baterie**

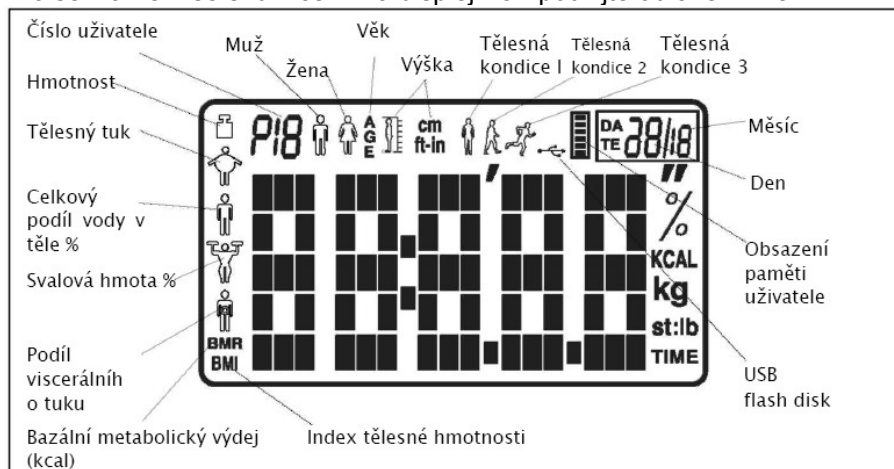
Vložte 6 baterií typu AA (rovněž dodávané) do přihrádky pro baterie a zajistěte, aby byly koncovky + a – správně orientovány.

### **Krok 2: Podložka na koberec**

Pro používání na koberci připevněte podložku na koberec (pouze Velká Británie).

### **Krok 3: Zobrazení stupnice**

Pro seznámení se s funkcemi na displeji vah použijte obrázek níže.



### **Krok 4: Nastavení data a času**

**Poznámka:** Po prvním vložení baterií bude zobrazen nesprávný čas a datum.

1. Pevně stiskněte plochu váhy (na jednom rohu nejbližší k Vám), dokud neuslyšíte pípnutí, poté uvolněte.
2. Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí nula.
3. Stiskněte a podržte tlačítko **ON/SET**, na displeji začne blikat údaj roku. Nastavte jej pomocí tlačítka **▲** a **T**.
4. Bliká údaj měsíce. Nastavte měsíc pomocí tlačítek **▲** a **T**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
5. Bliká údaj dne. Nastavte den pomocí tlačítek **▲** a **T**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
6. Bliká údaj hodin (hodiny se zobrazují ve 24-hodinovém formátu). Nastavte hodiny pomocí tlačítek **▲** a **T**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
7. Bliká údaj o minutách. Nastavte minuty pomocí tlačítek **▲** a **T**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
8. Zobrazuje se nula. Vyčkejte, až se váha přepne na režim hodin.

Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.

**Poznámka:** Pokud váha není používána, zobrazuje čas.

## **Krok 5: Instalace softwaru**

Z internetových stránek [www.mi-body.com](http://www.mi-body.com) si stáhněte počítačový software MiBody. Počítačový software MiBody je kompatibilní se systémy Windows 2000, XP a Vista. Není kompatibilní s počítači Apple. Software instalujte v tomto pořadí:

1. Zavřete všechny otevřené programy.
2. Dvakrát klikněte na soubor aplikace, který jste právě stáhli.
3. Dodržujte instalační pokyny na obrazovce.

## **Krok 6: USB flash disk**

Před prvním použitím USB flash disku jej vložte do USB zdičky na Vašem počítači. Vyčkejte, až počítač USB flash disk rozpozná a nainstaluje potřebný ovladač.

Abyste zamezili poškození dat na USB flash disku, před jeho vyjmutím vždy klikněte na ikonu **Bezpečně odebrat hardware**. Ikona se nachází napravo od lišty nástrojů ve spodní části obrazovky počítače. Ikona je znázorněna světle zelenou šipkou.

Nyní můžete Vaši váhu používat.

## **Pouze odečítání hmotnosti**

Pokud si přejete znát pouze Vaši hmotnost, postupujte takto:

1. Pevně stiskněte plochu váhy (na jednom rohu nejbližší k Vám), dokud neuslyšíte pípnutí, poté uvolněte.
2. Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí nula.
3. Změňte jednotku na st, kg nebo lb stisknutím tlačítka na spodní straně váhy.
4. Postavte se na plochu váhy.
5. Zobrazí se hmotnost.




**Poznámka:** pouhé údaje o hmotnosti se neukládají pro přenos do počítače.

## **Zadávání osobních údajů**

Abyste byli schopni odečítat Vaši hmotnost a tělesnou analýzu, musíte nejprve zadat Vaše osobní údaje.

### **Krok 1: Stanovení úrovně Vaší tělesné kondice**

Všichni víme, že naše fyzická aktivita je důležitá pro naše celkové zdraví a přístroj Salter MiBody je navržen tak, aby se přizpůsobil Vaší úrovni tělesné aktivity. Vyberte prosím jeden z níže uvedených popisů, který nejlépe vyjadřuje Váš aktuální životní styl.

	<b>Tělesná kondice 1:</b> Tato kategorie je pro lidi, kteří cvičí málo či nepravidelně (například méně než 20 minut lehkého aerobiku jedenkrát či dvakrát týdně). Do této kategorie spadá většina lidí.
	<b>Tělesná kondice 2:</b> Pokud vykonáváte mírnou tělesnou aktivitu po dobu třiceti minut třikrát až pětkrát týdně, vyberte tuto kategorii.
	<b>Tělesná kondice 3:</b> Tato kategorie popisuje osobu, která je velmi aktivní, provozuje 60 minut mírného až energického cvičení pětkrát týdně.

{0>Většina lidí by měla nastavit přístroj Salter MiBody na tělesnou kondici 1. Asi po dvou měsících po zařazení intenzivnějšího cvičení do Vašeho zdravého životního stylu byste měli nastavení změnit na režim 2. Režim 3 by měl být zvolen, pouze pokud rovnoměrně zvyšujete stupeň aktivity dva až tři měsíce.

### **Užitečné rady:**

- Buďte čestní! Nejpřesnější informace jsou právě pro Vaše dobro!
- Váš režim tělesné kondice vždy zvyšujte jen o jeden stupeň (nepřeskakujte z režimu 1 na režim 3).
- Před změnou režimu tělesné kondice pamatujte na minimálně dvouměsíční neustálou aktivitu.

### **Krok 2: Zadání Vašich osobních údajů**

Změnu na st, kg nebo lb provádějte v pořadí uvedeném v části 'Pouze odečítání hmotnosti'.

1. Postup nastavení aktivujte stisknutím **ON/SET**.
2. Číslo uživatele bliká. Vyberte číslo uživatele 1-12 (všimněte si prosím, že paměť 0 je pro hosta a není uložena) s pomocí tlačítek **A** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
3. Začne blikat ikona muž či žena. Pohlaví nastavte pomocí tlačítek **A** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
4. Začne blikat údaj o výšce. Výšku nastavte pomocí tlačítek **A** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
5. Začne blikat údaj o věku. Nastavte věk pomocí tlačítek **A** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
6. Začne blikat údaj o stupni tělesné kondice. Nastavte stupeň tělesné kondice pomocí tlačítek **A** a **▼**. Potvrďte stisknutím tlačítka **ON/SET**.
7. Začne blikat číslo uživatele.
8. Stiskněte tlačítko **START**.
9. Vyčkejte, dokud váha nepotvrdí nastavení uživatele a poté nezobrazí nulu. Umožněte přepnutí váhy do režimu hodin.
10. Opakujte postup u dalšího uživatele nebo při změně údajů o uživateli.

**Poznámka:** Pro aktualizaci či přepsání uložených dat postupujte dle stejného postupu a provádějte potřebné změny.

### **Odečítání hmotnosti a tělesné analýzy**

Každý uživatel může do paměti váhy uložit až 30 souborů výsledků. Ikona sloupcového diagramu na displeji váhy znázorňuje stav paměti uživatele.

Změnu na st, kg nebo lb provádějte v pořadí uvedeném v části 'Pouze odečítání hmotnosti'.

Umístěte váhu Salter MiBody na hladký rovný povrch.

1. Stiskněte tlačítko **ON/SET**.
  2. Pomocí tlačítek **A** a **▼** vyberte číslo uživatele.
  3. Stiskněte tlačítko **START**.
  4. Vyčkejte, dokud váha nepotvrdí uživatelské nastavení (a případně nezobrazí Vaše předchozí výsledky).
  5. Zobrazí se nula.
  6. Na váhu stoupejte **NABOSO**.
  7. Zobrazí se Vaše hmotnost.
  8. Vyčkejte. Vaše hmotnost se zobrazí znovu (nyní můžete z váhy sestoupit), dále Váš index BMI, tělesný tuk, obsah vody v těle, svalová hmota, viscerální tuk a BMR.
  9. Vaše výsledky se zopakují (pro posouvání ve výsledcích používejte tlačítka **A**, **▼**, **ON/SET** nebo **START**).
  10. Vaše výsledky se uloží do paměti váhy.
- I. Váha se vrátí do režimu hodin.

**Poznámka:** Zobrazí-li se **FULL**, paměť je zcela obsazená. Vaše výsledky musíte převést na USB flash disk, jinak budou Vaše dřívější výsledky přepsány.

## POROZUMĚNÍ VÝSLEDKŮM

### **Tělesný tuk – co to znamená?**

Lidské tělo je tvořeno mimo jiné procentuálním podílem tuku. Ten je nezbytný pro zdravou funkci těla – vyplňuje prostor kolem kloubů a chrání tělesné orgány, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, ukládá vitamíny a pomáhá tělo vyživovat, pokud je množství přijatých živin omezené. Příliš mnoho tělesného tuku nebo naopak málo tělesného tuku může však být pro Vaše zdraví škodlivé. Je obtížné změřit množství tělesného tuku v našem těle, pouze tím, že se na sebe podíváme do zrcadla.

Proto je důležité měřit a sledovat procentuální podíl Vašeho tělesného tuku. Procento tělesného tuku Vám poskytuje lepší měřítko Vaší tělesné kondice než samotná hmotnost – úbytek Vaší hmotnosti by mohl znamenat, že ztrácíte svalovou hmotu, a ne tuk – stále můžete mít vysoký podíl tuku, i když váha ukazuje 'normální hmotnost'.

### **Voda v těle – proč ji měřit?**

Voda v těle je jednoduše nejdůležitější složka tělesné hmotnosti. Představuje více než polovinu tělesné hmotnosti a téměř dvě třetiny Vaší aktivní tělesné hmoty (převážně svalstvo).

Voda plní v lidském těle řadu důležitých funkcí:

Všechny tělesné buňky, ať už jde o buňky kůže, žláz, svalů, mozku nebo jiných orgánů, mohou pracovat správně, pouze pokud mají dostatečné množství vody. Voda také hraje důležitou roli při regulaci tělesné teploty, zvláště pocením.

Kombinace Vaší naměřené hmotnosti a podílu tuku by se mohla zdát "normální", avšak stupeň hydratace Vašeho těla by mohl být nedostatečný pro zdravý život.

### **Jak Vám může pomoci znalost procentuálního podílu tělesného tuku a vody ve Vašem těle?**

Může sloužit jako vodítko k tomu, zda potřebujete upravit Vaši dietu, cvičební program nebo příjem tekutin, a pomoci tak dosáhnout zdravé rovnováhy. Nahlédněte do tabulek (viz obr. 1 a obr. 2).

	% tělesného tuku u mužů**					% tělesného tuku u žen**				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60
Nízké	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<21	<22	<23
Optimální	14-15	15-16	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	24-25
Průměrný	21-22	22-23	24-25	25-26	26-27	28-29	29-30	30-31	31-32	32-33
Vysoký	>23	>24	>25	>26	>27	>28	>29	>30	>31	>32
Obsah vody v těle***	23	24	26	27	28	31	32	33	33	35

- 14 až 14% 70 až 63%
- 15 až 21% 63 až 57%
- 22 až 24% 57 až 55%
- 25 a více 55 až 37%
- Ženy 4 až 20% 70 až 58%
- 21 až 29% 58 až 52%
- 30 až 32% 52 až 49%

Výsledky měření obsahu tělesné vody jsou ovlivněny poměrem tělesného tuku a svalů. Je-li podíl tělesného tuku vysoký nebo podíl svalů nízký, podíl vody v těle bude spíše nízký.

Je důležité si zapamatovat, že měření tělesné hmotnosti, tělesného tuku a vody v těle jsou nástroje, které máte používat jako součást Vašeho zdravého životního stylu. Krátkodobé výkyvy jsou běžné, a proto navrhuje, abyste svůj pokrok hodnotili průběžně a nezaměřovali se na hodnoty v několika dnech.

### **Bazální metabolický výdej (BMR) - co to znamená?**

Váš bazální metabolický výdej (BMR) je odhadované množství energie (v kaloriích), které Vaše tělo vydává v klidovém stavu, aby zachovalo běžné tělesné funkce. Tato neustálá práce tvoří asi 60-70 % kalorií, které tělo spotřebuje, a patří sem tlukot srdce, dýchání a udržování tělesné teploty. Váš BMR je ovlivněn řadou faktorů, včetně věku, hmotnosti, výšky, pohlaví, dietetických a cvičebních návyků.

### **Proč bych měl znát objem své svalové hmoty?**

Podle amerického vědeckého institutu American College of Sports Medicine (ACSM) se aktivní tělesná hmota snižuje o téměř 50 procent mezi věkem 20 a 90 let. Pokud tuto ztrátu nijak nekompensujete, ztrácíte svaly a zvyšujete podíl tuku. Je rovněž důležité znát % svalové hmoty během redukce hmotnosti. V klidovém stavu tělo spálí přibližně 10 kalorií navíc na kilogram svalového přírůstku.

Výhodami růstu svalové hmoty jsou:

- Kompenzace úbytku síly, slábnutí kostí a úbytku svalové hmoty, ke kterým dochází s přibývajícím věkem.
- Udržování pružnosti kloubů.
- Řízená redukce hmotnosti v kombinaci se zdravou dietou.

### **Co znamená hodnota mého BMI?**

Body Mass Index (BMI) – index tělesné hmotnosti – je ukazatelem poměru hmotnost-výška a běžně se využívá pro stanovení podváhy, nadváhy a obezity u dospělých lidí. Tato váha vypočítá hodnotu Vašeho BMI za Vás. Skupiny hodnot BMI uvedené v tabulce níže, uznává Světová zdravotnická organizace (WHO) a lze je využít pro výklad hodnoty Vašeho BMI.

Vaše hmotnost v kilogramech

**DŮLEŽITÉ:** Pokud tabulka/graf ukazuje, že nejste v rozmezí "normální" zdravé hmotnosti, než cokoli provedete, poraďte se se svým lékařem.

Klasifikace BMI platí pouze pro dospělé osoby (věk 20 a více let).

### **Množství viscerálního tuku – co to znamená?**

Viscerální tuk je uložen ve Vaší dutině břišní (oblasti žaludku) a obklopuje Vaše tělesné orgány. Čím více viscerálního tuku máte, tím větší je pravděpodobnost, že se u Vás vyvine inzulínová rezistence (což vede k cukrovce druhého typu), srdeční choroba a vysoký krevní tlak.

Salter MiBody udává hodnoty viscerálního tuku mezi 0 – 29.

#### **Hodnoty mezi 1-12:**

Značí, že úroveň viscerálního tuku je zdravá.

#### **Hodnoty mezi 13-29:**

Značí, že byste mohli mít nadměrné množství viscerálního tuku. Možná byste měli zvážit úpravu Vaší diety či zvýšení stupně cvičení.

## **NAHRÁVÁNÍ VÝSLEDKŮ DO POČÍTAČE**

### **Krok I: Přenos výsledků na USB flash disk**

1. Ověřte, zda je váha v režimu hodin.
2. Do zdířky na kraji váhy vložte USB flash disk.
3. Stiskněte tlačítko **USB**.
4. Vyčkejte na převedení dat (displejem probíhají vertikální sloupce).
5. Jakmile se displej vrátí do režimu hodin, přenos je dokončen (výsledky se z váhy smažou).
6. Vyjměte USB tužku.

**Poznámka:** Během převádění jsou výsledky všech uživatelů převáděny na USB flash disk a paměť váhy se zcela vymaže. Abyste zabránili náhodnému přepsání dat na USB flash disku, doporučujeme Vám převést výsledky ihned do počítače.

## Krok 2: Přenos výsledků do PC

1. Dvakrát klikněte na ikonu Salter MiBody na ploše Vašeho počítače.
2. Do zdičky USB v počítači vložte USB flash disk.
3. Uzavřete všechna okna USB flash disku, která jsou otevřená na obrazovce.
4. Klikněte na blikající modrou ikonu **USB** nahoře v levé části okna Salter MiBody.
5. Otevře se okno, které ukazuje výsledky uložené na USB flash disku.



6. Zkontrolujte, zda se u výsledků nachází políčko **Download** pro jejich stažení.
7. Klikněte na **OK**.
8. Soubory se stáhnou (a výsledky se smažou z USB disku).
9. Otevře se nové okno, které zobrazí výsledky uložené v počítači. Vyberte Vašeho uživatele a klikněte na **OK**.
10. Nyní můžete přeskočit na krok 5 v následující části.

**Poznámka:** Všechny výsledky převádějte do počítače předtím, než na USB flash disk přesunete nové výsledky. Pokud převedete nové výsledky na USB flash disk, všechny předchozí výsledky na USB flash disku se přepíší.

**Poznámka:** Předtím, než se pokusíte odebrat USB flash disk, zavřete software Salter MiBody.

## PROHLÍŽENÍ VÝSLEDKŮ NA POČÍTAČI

Jakmile jsou výsledky uloženy do počítače, můžete si je prohlížet kdykoli pouhým otevřením softwaru Salter MiBody.

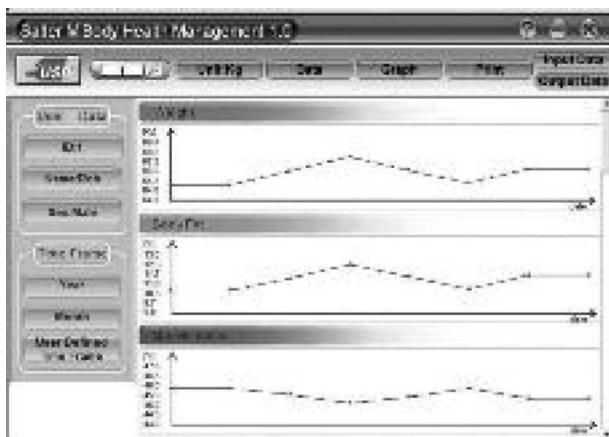
1. Dvakrát klikněte na ikonu Salter MiBody na ploše Vašeho počítače.
2. Otevře se okno Salter MiBody.
3. Klikněte na ikonu lupy.



4. Dvakrát klikněte na Vaše číslo uživatele.
5. Vaše výsledky se zobrazí v tabulce.

Time	Freq	Intensity	HR	HRV	HRV	HRV	HRV	HRV	HRV
08:00:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:05:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:10:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:15:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:20:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:25:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:30:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:35:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:40:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:45:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:50:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
08:55:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
09:00:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100

6. Kliknutím na záložku **Graph** se vaše výsledky zobrazí v grafech. Mezi grafy se posouváte pomocí lišty v pravé části okna.



7. Pro návrat do režimu tabulky klikněte na záložku **Data**.

8. Pro opuštění softwaru Salter MiBody okno zavřete.

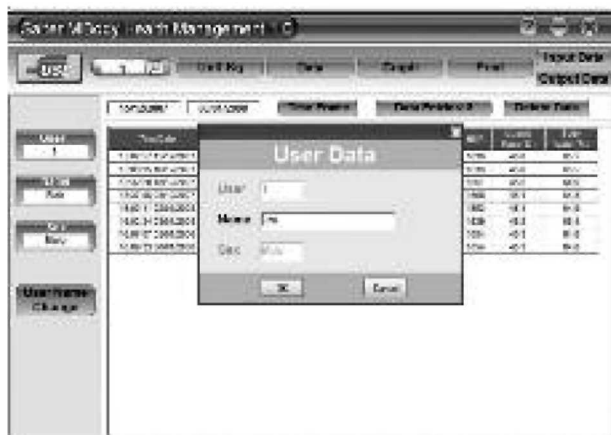
**Tip:** V režimu grafu klikněte na červené body na čárách grafu a zobrazí se výsledek a datum pro tento bod.

**Poznámka:** Po zavření softwaru Salter MiBody se výsledky uchovávají až do další práce. Doporučujeme však také provádět pravidelné zálohování Vašich výsledků.

## SPRÁVA VÝSLEDKŮ

### **Změna uživatelského jména**

Můžete přidat Vaše jméno k číslu uživatele kliknutím na záložku **User Name Change** v režimu tabulky.



### Zadávání dat

Záložka **Data Entries** v režimu tabulky značí celkový počet výsledků, které jste uložili.

### Jednotky

Kliknutím na záložku **UNIT** změníte režim vážení na st, kg nebo lb.

### Časový rámec

Můžete nastavit počáteční a koncové datum, aby byly zobrazovány pouze výsledky mezi těmito daty. V režimu tabulky klikněte na záložku **Timeframe** nad tabulkou. V režimu grafu klikněte na záložku **User Defined Timeframe** v levé části okna.

V režimu grafu můžete také použít záložky **Year** a **Month** a omezit tak zobrazení výsledků pro vybraný rok či měsíc.

Pro zobrazení jednoho roku klikněte na **Year**. Nastavte rok. Klikněte opět na **Year** a potvrdíte tím aktualizaci grafů.

Pro zobrazení jednoho měsíce klikněte na **Month**. Nastavte odpovídající rok a měsíc. Klikněte opět na **Month** a potvrdíte tím aktualizaci grafů.

Pro zrušení **Timeframe** klikněte opět na ikonu lupy a vyberte opět Vašeho uživatele.

### Tisk

V režimu tabulky či grafu klikněte na záložku **Print** a vytisknou se výsledky v tabulce či grafu.

### Vstupní/výstupní data (záloha/obnova)

Po zavření softwaru Salter MiBody se výsledky vždy zachovávají. Navíc doporučujeme, abyste Vaše výsledky navíc pro jistotu záložovali.

Pro zálohování Vašich výsledků klikněte na záložku **Output Data** a postupujte podle instrukcí. Ujistěte se, zda zálohu provádíte ve formátu souboru ACCESS (\*.mdb).

**Poznámka:** Všechny výsledky pro všechny uživatele se zálohují.

Pro importování zálohovaných výsledků klikněte na záložku **Input Data** a postupujte podle instrukcí.

**Poznámka:** Všechny výsledky (od všech uživatelů) se nahradí po importování zálohovaných výsledků. Výsledky přidané před vytvořením zálohy budou ztraceny.

### Mazání dat

Pro smazání dat vyberte příslušný řádek v režimu tabulky a klikněte na záložku **Delete**.

### Nápověda

Klikněte na záložku ? a získáte přístup k návodu k použití a pomocným souborům.

## ODINSTALOVÁNÍ SOFTWARE SALTER MIBODY

**Poznámka:** Vaše uložené výsledky budou po odinstalování softwaru Salter MiBody ztraceny. Pokud zamýšlíte Salter MiBody přeinstalovat, doporučujeme před použitím funkce **Output Data** nejprve zálohovat Vaše výsledky.

Při odstraňování softwaru Salter Mibody z počítače postupujte takto:

1. Otevřete **Ovládací panel** na Vašem počítači.
2. Dvakrát klikněte na **Přidat či odebrat programy**.
3. Klikněte na **Salter MiBody**.
4. Klikněte na **Odebrat**.
5. Otevře se průvodce odinstalováním Salter MiBody. Postupujte dle pokynů na obrazovce.
6. Zavřete okno **Přidat či odebrat programy**.

## ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

### Jak přesně se měří můj tělesný tuk a voda v těle?

Salter MiBody využívá způsob měření, tzv. bioelektrickou impedanční analýzou (BIA). Přes Vaše chodidla a nohy je do těla vyslán okamžitý proud. Tento proud snadno prochází aktivní svalovou tkání, která má vysoký obsah tekutin, ale ne snadno tukem. Tudíž měřením Vaší tělesné impedance (tj. odporem těla vůči proudu) lze stanovit množství svalů.

Tím lze poté odhadnout množství tuku a vody.

### Proud o jaké velikosti prochází mým tělem během měření?

#### Je bezpečný?

Proud má velikost méně než 1 mA, což je velmi malá a zcela bezpečná hodnota. Proud nemůžete cítit. Berte však prosím na vědomí, že tento přístroj by neměla používat osoba nosící vnitřní elektronický lékařský přístroj, např. kardiostimulátor, aby nedošlo k poškození přístroje.

### Pokud změřím svůj tělesný tuk a obsah vody v těle v různou dobu během dne, hodnoty se mohou značně lišit. Která hodnota je správná?

Procento Vašeho tělesného tuku se liší s obsahem vody v těle a posledními změnami během dne. Neexistuje žádný správný či špatný čas, kdy měření provádět, ale cílem je měřit pravidelně, když si myslíte, že je Vaše tělo normálně hydratované. Vyhněte se odečítání údajů po koupeli či návštěvě sauny, po intenzivním cvičení nebo během 1-2 hodin vydatného pití či po sněžení jídla.

### Můj známý má analyzátor tělesného tuku od jiného výrobce. Když jsem jej použil/a, zjistil/a jsem, že obsah mého tělesného tuku je odlišný než s použitím Salter MiBody. Proč?

Různé analyzátory tělesného tuku provádějí měření kolem různých částí těla a pro výpočet procenta tělesného tuku využívají odlišné matematické algoritmy. Nejlepší radou je neporovnávat výsledky naměřené na různých přístrojích, ale používat pro sledování změny vždy stejný přístroj.

### Jak mám interpretovat procentuální odečty mého tělesného tuku a vody v těle?

Nahlédněte prosím do tabulky pro tělesný tuk a vodu v těle. Ty Vám napoví, zda procento Vašeho tělesného tuku a vody ve Vašem těle spadá do zdravé kategorie (vzhledem k Vašemu věku a pohlaví).

### Co bych měl/a dělat, pokud je hodnota mého tělesného tuku příliš vysoká?

Procentuální podíl Vašeho tělesného tuku lze snížit nasazením vhodné diety, programem pro příjem tekutin a cvičení. Před započítáním diety či cvičebního programu byste vždy měli vyhledat odborné lékařské poradenství.

### Proč je procento tělesného tuku u mužů a žen tak odlišné?

Ženy přirozeně mají vyšší procento tuku než muži, protože tělesná stavba je odlišná, aby ženu připravila na těhotenství, kojení atd.

### Co bych měl/a dělat, pokud je podíl vody v mém těle "nízký"?

Ověřte, zda pravidelně přijímáte dostatečné množství vody a snažte se posunout procento Vašeho tuku do zdravé oblasti.

### Proč bych neměla přístroj Salter MiBody používat během těhotenství?

Během těhotenství se značně mění tělesná stavba ženy, aby byl podpořen vývoj dítěte. Za těchto okolností by odečet procenta tělesného tuku mohl být nepřesný a matoucí. Těhotné ženy by proto měly používat pouze funkci vážení.

### Proč není přístroj Salter MiBody vhodný pro děti?

Tělesná stavba u dětí vyžaduje pro výpočet množství tělesného tuku odlišný matematický algoritmus.

### Je přístroj Salter MiBody kompatibilní se všemi USB flash disků?

Přístroj Salter MiBody je kompatibilní s většinou USB flash disků? Abyste však zamezili riziku ztracení Vašich uložených výsledků, doporučujeme Vám používat pouze dodaný USB flash disk.

- Při měření tělesného tuku musíte na váhu stoupat holýma nohama.
- Stav Vaší pokožky na zadní části chodidla může odečet ovlivnit.  
Abyste získali nejpřesnější a nejhodnější výsledky, otřete své chodidla vlhkou látkou, aby byla před stoupnutím na váhu mírně zvlhčená.

LO

USB

FFFF

Err

Mimo rozsah nebo  
nesprávna funkce.

FULL

