

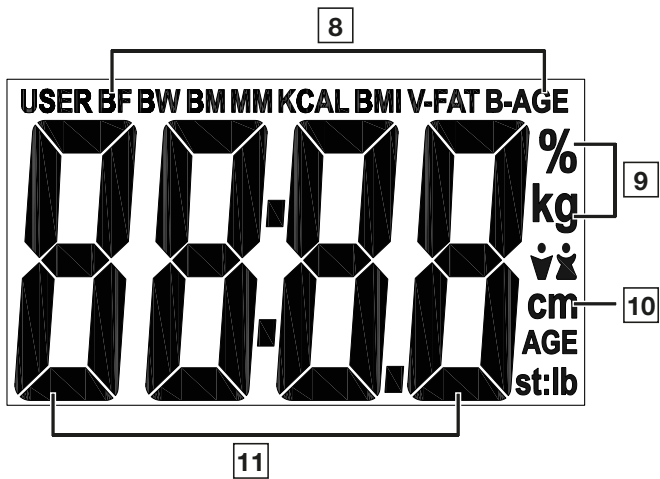
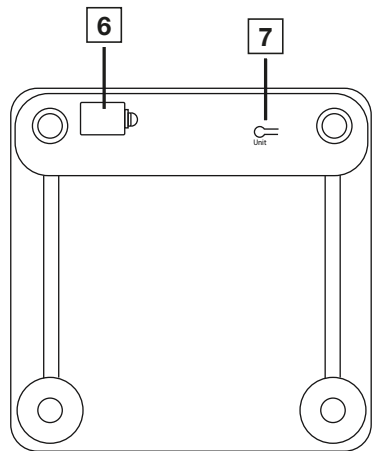
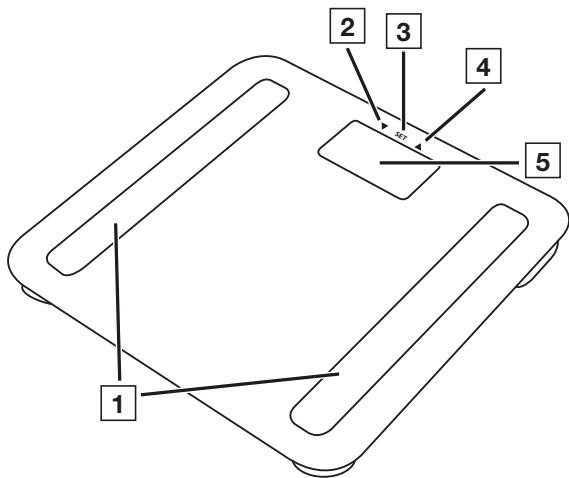
beurer

BF 183

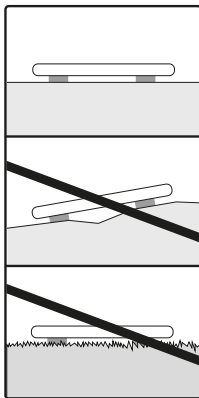


CS	Diagnostická váha	
	Návod k použití.....	3
SK	Diagnostická váha	
	Návod na použitie.....	12

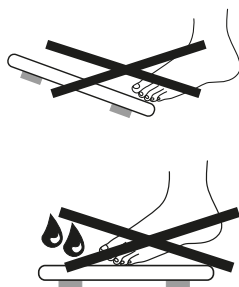
CE



A



B





Tento návod k použití si pečlivě prostudujte. Dodržujte výstražné a bezpečnostní pokyny. Návod k použití uschovejte pro pozdější použití. Zajistěte, aby návod k použití byl přístupný jiným uživatelům. Při předání přístroje předejte i tento návod k použití.

Funkce přístroje

Tato digitální váha slouží k vážení a diagnostice 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 a výpočet BMI,
- zjištění tělesného tuku,
- podíl vody v těle,
- podíl svalové hmoty,
- Viscerální tuk a metabolický věk.

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- funkce automatického vypínání,
- ukazatel výměny baterií v případě slabých baterií.

Obsah balení

Zkontrolujte, zda je přístroj uložen v neporušeném obalu a zda je obsah kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu servisního střediska.

- Diagnostická váha BF 183
- 1 x 3 V lithiová CR2032
- Tento návod k použití
- 1x záruční list

OBSAH

1. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	4
2. VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ	6
3. POPIS PŘÍSTROJE.....	7
4. UVEDENÍ DO PROVOZU	7
5. NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH DAT	7
6. POUŽITÍ.....	8
7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA	10
8. CO DĚLAT V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ?	11
9. LIKVIDACE.....	11
10. TECHNICKÉ ÚDAJE.....	11
11. ZÁRUKA/SERVIS.....	11



1. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ



VAROVÁNÍ

- Použití v souladu s určením: Přístroj je určen pouze k vážení lidí a zaznamenání osobních tréninkových údajů. Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely. Používejte přístroj pouze k účelu, ke kterému byl vytvořen, a způsobem uvedeným v tomto návodu.
- **Přístroj nesmí používat osoby se zdravotnickými implantáty (např. kardiostimulátory. Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**
- **Nepoužívejte přístroj v době těhotenství.**
- Nebezpečí převrhnutí! Váhu nikdy nepokládejte na nerovný povrch (viz obrázek **A**). Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy (viz obrázek **B**).
- Nebezpečí uklouznutí! Nestoupejte na váhu mokřými chodidly (viz obrázek **B**). Nestoupejte na váhu, pokud je její povrch vlhký. Nestoupejte na váhu v ponožkách.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
- Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a započtením konstant, popř. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví) se může určovat podíl tělesného tuku a další veličiny. Uvědomte si, že hodnoty zjištěné diagnostickou váhou představují jen přibližné hodnoty lékařské, reálné analýzy hodnot lidského těla. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačová tomografie) provést přesné zjištění tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a jiných tělesných parametrů.
- V případě diety, resp. léčby u nadváhy nebo podváhy si musíte zajistit kvalifikované poradenství ze strany příslušného odborného personálu (např. lékaře). Hodnoty zjištěné váhou přitom mohou kvalifikovanému personálu pomoci.
- U dětí, vrcholových sportovců nebo osob se zdravotními/fyzickými omezeními (např. symptomy edému, osteoporóza, užívání léků na kardiovaskulární problémy nebo léků měnících cévy, osoby s výraznými anatomickými odchylkami v oblasti nohou), mohou být při stanovování tělesného tuku zjištěny nepřesné nebo nevěrohodné výsledky.
- Při nedostatečném prokrvení nohou, příliš vysoké žilní stáze, zúžení cév nebo při rozsáhlých edémech dolních končetin se při určování srdeční frekvence mohou vyskytnout nepřesné nebo nepravděpodobné výsledky.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Váhu sami nikdy neotevírejte.
- Zatížitelnost váhy je max. 180 kg /396 lb / 28 st. Při zjišťování tělesné hmotnosti se zobrazují výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %. Výsledky měření pro BMI a viscerální tuk se zobrazují bez jednotek, metabolický věk se zobrazuje v letech.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry“ (lb) a „kameny“ (st).



Bezpečnostní pokyny pro zacházení s bateriemi

- Baterie vkládejte vždy správně a se zohledněním polarity (+ / -). Baterie udržujte čisté a suché a chraňte je před vodou. Vždy zvolte správný typ baterií.
- Baterie a kontakty v přihrádce na baterie nikdy nezkratujte.

- Baterie nikdy nenabíjejte, nevybíjejte, nezahřívajte, nerozebírajte, nedeformujte, nemanipulujte s nimi nebo je nemodifikujte.
- Baterie nikdy nesvažujte ani nepájejte.
- V jednom přístroji nikdy nemíchejte baterie různé výroby, kapacity (nové a použité), velikosti a typu.
- ⚠ **Nebezpečí výbuchu!** Nedodržení uvedených bodů může způsobit poranění osob, přehřátí, vytečení, odvětrání, zlomení, výbuch nebo požár.
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchým hadříkem.
- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- ⚠ **Nebezpečí spolknutí!** Uchovávejte baterie mimo dosah dětí. Při požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Nikdy nedovolejte dětem vyměňovat baterie bez dohledu dospělé osoby.
- Baterie skladujte odděleně od kovových předmětů, v dobře větraných, suchých a chladných místnostech.
- Baterie nikdy nevystavujte přímému slunečnímu záření nebo dešti.
- Pokud nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte z něj baterie.
- Vybité baterie ihned a řádně zlikvidujte. Baterie nikdy nevhazujte do ohně.
- Při likvidaci uchovávejte baterie různých elektrochemických systémů odděleně.

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 je neumývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Na tlačítka netlačte velkou silou nebo k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

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 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:


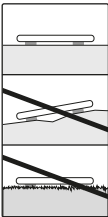
- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,

- 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).

2. VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje 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		
	Dodržujte návod k použití		
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)		
	Baterie s obsahem škodlivých látek nepatří do domovního odpadu		
	Štítek pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-7 = plasty, 20-22 = papír a lepenka		
	Součásti obalu roztřídte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.		
	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.		
	Výrobky prokazatelně odpovídají technickým předpisům EEU.		
	Označení posouzení shody pro Spojené království		
	Přístroj nesmí používat osoby se zdravotnickými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.		
	Výrobce		
	Produkt a součásti obalu roztřídte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.		
	Nezatěžujte váhu více než 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Nebezpečí uklouznutí: Nestoupejte na váhu mokřými chodidly.

	<p>Nebezpečí převrnutí: Postavte se do středu plochy váhy.</p>		<p>Váhu postavte na rovný podklad. Žádný koberec.</p>
---	--	--	---

3. POPIS PŘÍSTROJE

Příslušné nákresy jsou zobrazeny na straně 3.

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 Elektrody | 6 Příhrádka na baterie |
| 2 ▼-Tlačítko | 7 UNIT-Tlačítko |
| 3 Tlačítko SET | 8 Naměřená hodnota |
| 4 ▲-Tlačítko | 9 Jednotka měření |
| 5 Displej | 10 Tělesné údaje |

4. UVEDENÍ DO PROVOZU

Vložení baterií

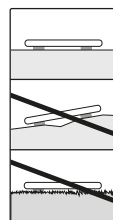
Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polarity. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „L“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterii vyměnit (1 x 3 V lithiová CR2032)

Změna hmotnostní jednotky

Váha je z výroby nastavena na jednotku „kg“. Zapněte váhu tak, že krátce zatížíte nášlapnou plochu (cca na 1–2 sekundy) jednou nohou. Počkejte, dokud se neobjeví zobrazení „0.0 kg“. Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry“ a „kameny“ (lb, St).

Instalace váhy

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.



5. NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH DAT

Abyste mohli zjistit hodnoty tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data. Váha má 10 paměťových míst, do kterých můžete ukládat a později vyvolávat svá osobní nastavení a například nastavení ostatních členů rodiny.

- **Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.**
- Zapněte váhu tak, že krátce zatížíte nášlapnou plochu (cca na 1–2 sekundy) jednou nohou. Počkejte, dokud se neobjeví zobrazení „0.0 kg“.
- Spusťte funkci nastavení tlačítkem **SET**. Na displeji začne blikat první paměťové místo.
- Tlačítkem ▲/▼ vyberte požadované paměťové místo a volbu potvrďte tlačítkem **SET**.

- Nyní můžete provést tato nastavení:

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Uživatelé/osoby	P-1 až P-10
Tělesná výška	100 až 220 cm (3-03" až 7-03")
Věk	10 až 100 let
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)

- Takto nastavené hodnoty se postupně zvonu zobrazí. Váha se potom automaticky vypne.

6. POUŽITÍ

6.1 Měření

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.

Pouze stanovení hmotnosti

Stoupněte si na váhu. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením. Pokud zobrazení zůstává trvale na displeji, je měření ukončeno. Pokud opustíte nášlapnou plochu, váha se po několika sekundách vypne.

Provedení měření včetně diagnostiky

- Stiskněte tlačítko **SET** a několikerým stisknutím tlačítek ▲/▼ vyberte paměťové místo, ve kterém jsou uloženy vaše základní osobní údaje. Zobrazí se postupně za sebou, pak se objeví symbol „♂/♀ kg“ a označení pohlaví.
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, aby vaše váha byla rovnoměrně rozložena, stůjte klidně a obě nohy mějte položené na nerezových elektrodách.
- Zůstaňte stát klidně na váze, provádí se analýza tělesného tuku a vody v těle. To může trvat několik sekund.

Důležité:

Chodidla, nohy, lýtka ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Zobrazena budou následující data:

- tělesná hmotnost v kg
- podíl tělního tuku **FAT** v %
- podíl vody v těle **BW** v %
- podíl svalové hmoty **MUS** v %
- BMI**
- Viscerální tuk **V-FAT**
- Metabolický věk **AGE**
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.

Vypnutí váhy

Váha se vypíná automaticky.

6.2 Posouzení výsledků

Pro lepší a srozumitelnější uspořádání jsou hodnoty interpretovány přímo na displeji.

Podíl tělesného tuku

Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22,1 %

Žena

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %

Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
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	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
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 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.

Viscerální tuk (tuk kolem orgánů / břišní tuk)

Viscerálním tukem se rozumí tuk, který obaluje vnitřní orgány v břišní dutině. Viscerální tuk je rizikovým faktorem řady onemocnění, např. vysokého krevního tlaku nebo diabetu.

Viscerální tuk se na displeji zobrazuje čísly od 1 do 59.

Viscerální tuk	Vyhodnocení
1–9	Váš podíl viscerálního tuku je v normálním rozmezí.
10–14	Váš podíl viscerálního tuku je ve zvýšeném rozmezí.
15–59	Váš podíl viscerálního tuku je příliš vysoký.

Podíl vody v těle

Podíl tělesné vody v % se obvykle pohybuje v tomto 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. 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 %

Body mass index (index tělesné hmotnosti)

Body mass index (BMI) je číslo používané k posouzení tělesné hmotnosti. Toto číslo se vypočítává z hodnot tělesné hmotnosti a výšky, vzorec je: Body mass index = tělesná hmotnost: tělesná výška². Jednotka BMI je pak [kg/m²]. Hmotnost se na základě BMI rozděluje u dospělých (od dvaceti let nahoru) podle těchto hodnot:

Kategorie		BMI
Podváha	těžká podváha	<16
	mírná podváha	16–16,9
	lehká podváha	17–18,4
Normální hmotnost		18,5–25
Nadváha	nadváha	25,1–29,9
Obezita (nadváha)	obezita, stupeň I	30–34,9
	obezita, stupeň II	35–39,9
	obezita, stupeň III	≥ 40

Metabolický věk

Metabolický věk, nazývaný také biologický věk, se může od skutečného/kalendářního věku lišit. Ukazuje „vnitřní“ věk a poskytuje informace o zdravotním stavu.

Přitom hrají roli geny, ale také zdravý životní styl (vyvážená strava, aktivita a pohyb, spotřeba kalorií, odpočinek atd.). Biologický věk ovlivňuje i hmotnost – čím vyšší je index tělesné hmotnosti (BMI), tím horší je to pro kondici.

Časová závislost výsledků

ⓘ Upozornění: Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla způsobeny 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.

Náhle 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 nelze počítat (součástí svalové tkáně je také voda).

7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Přístroj by se měl po určité době používání očistit.

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



POZOR

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

8. CO DĚLAT V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ?

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „Err2“/„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 180 kg.	- Vážte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
- Neklidný postoj.	- Stůjte pokud možno klidně.
- 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 5% nebo více než 80%).	- Opakujte vážení naboso. - Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
- Podíl vody je mimo měřitelný rozsah (méně než 43% nebo více než 75%).	- Opakujte měření naboso. - Navlhčete si případně chodidla.

9. LIKVIDACE

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. 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.



10. TECHNICKÉ ÚDAJE

Model:	BF 183
Rozměry:	30 x 30 x 1,8 cm
Hmotnost:	1549 g
Rozsah měření:	5-180 kg
Hodnota dělení d:	Odečitelnost hodnot na displeji v krocích po 0,1kg.
Přesnost opakování:	Tolerance měření při opakovaném měření je +/- 0,4 kg (opakované měření bezprostředně za sebou na stejné váze, pokud možno ve stejné poloze váhy a osoby).
Absolutní přesnost:	Naměřená hodnota ve srovnání s cejchovanou váhou činí +/- (1 % +0,1 kg), např. při 40 kg to odpovídá +/- 0,5 kg, při 100 kg to odpovídá +/- 1,1 kg.

Technické změny vyhrazeny.

11. ZÁRUKA/SERVIS

Další informace o záruce a záručních podmínkách naleznete v příloženém záručním listu.



Pozorne si prečítajte tento návod na použitie. Starostlivo si prečítajte výstražné a bezpečnostné upozornenia. Tento návod na použitie si ponechajte na neskoršie použitie. Návod na použitie sprístupnite iným používateľom. Pri postúpení prístroja odovzdajte aj návod na použitie.

Funkcie prístroja

Táto digitálna váha slúži na váženie a na diagnostiku 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 a BMI,
- meranie podielu telesného tuku,
- podiel vody v tele,
- podiel svalov,
- hodnota viscerálneho tuku a metabolického veku.

Okrem toho váha disponuje nasledovnými funkciami:

- prepínanie medzi jednotkami kilogram „kg“, libra „lb“ a stone „st“,
- funkcia automatického vypnutia,
- ukazovateľ výmeny batérií v prípade slabých batérií.

Obsah balenia

Skontrolujte, či obal prístroja nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností prístroj nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú servisnú adresu.

- Diagnostická váha BF 183
- 1 × 3V batéria CR2032
- Tento návod na obsluhu
- 1x záručný list

OBSAH

1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.....	13
2. VYSVETLENIE SYMBOLOV	15
3. POPIS PRÍSTROJA	16
4. UVEDENIE DO PREVÁDZKY	16
5. NASTAVENIE POUŽÍVATEĽSKÝCH ÚDAJOV	16
6. POUŽITIE.....	17
7. ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ	19
8. ČO ROBIŤ, AK SA VYSKYTNÚ PROBLÉMY? ...	20
9. LIKVIDÁCIA.....	20
10. TECHNICKÉ ÚDAJE	20
11. ZÁRUKA/SERVIS.....	21



1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY



VÝSTRAHA

- Účel použitia: Prístroj je určený na váženie ľudí a na zaznamenávanie osobných fitnes údajov. Prístroj je určený len na osobné použitie a nie na lekárske alebo komerčné použitie. Prístroj používajte výlučne na účel, na ktorý bol vyvinutý a spôsobom uvedeným v návode na použitie.
- **Prístroj nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- **Nepoužívajte prístroj počas tehotenstva.**
- Nebezpečenstvo prevrátenia! Váhu nikdy nekladte na nerovný podklad (pozri obrázok **A**). Nestúpajte jednostranne na vonkajší okraj váhy (pozri obrázok **B**).
- Nebezpečenstvo pošmyknutia! Nestúpajte na váhu s mokrými nohami (pozri obrázok **B**). Na váhu nestúpajte, ak je jej povrch vlhký. Na váhu nestúpajte v ponožkách.
- Berte do úvahy, že z technických príčin sú možné tolerance nameraných hodnôt, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba priblíženie k lekárske, 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 iných telesných parametrov.
- Pri každej diéte, resp. liečbe nadmernej alebo nízkej hmotnosti musí kvalifikovaný odborný personál (napr. lekár) zabezpečiť kvalifikované poradenstvo. Hodnoty zistené s váhou môžu pritom pomôcť odbornému personálu.
- U detí, výkonnostných športovcov alebo osôb so zdravotnými/telesnými obmedzeniami (napr. edémy, osteoporóza, užívanie liekov na kardiovaskulárne choroby alebo liekov na zúženie ciev, osoby s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách) sa môžu pri určovaní telesného tuku vyskytnúť nepresné alebo nevhodné výsledky.
- V prípade nedostatočného prekrvenia v nohách, príliš vysokej venózne stáze, zúžených cievach alebo rozsiahlych edémoch nôh sa môžu pri zisťovaní srdcovej frekvencie vyskytnúť nepresné alebo nevhodné výsledky.
- Opravy môže vykonávať len zákaznícky servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Váhu nikdy neotvárajte.
- Zaťažiteľnosť váhy je max. 180 kg/396 lb/31 st. Pri meraní hmotnosti sa výsledky zobrazujú v krokoch po 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, vody v tele a svalov sa zobrazujú v krokoch po 0,1 % . Výsledky merania BMI a viscerálneho tuku sa zobrazujú bez jednotky, metabolický vek v rokoch.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadnej strane váhy sa nachádza prepínač tlačidlo, ktorým môžete prepnúť na „libry“ (lb) a „stones“ (st).



Bezpečnostné upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

- Pri vkladaní batérií vždy dbajte na správnu polaritu (+/-). Udržiavajte ich čisté a suché a zabráňte ich kontaktu s vodou. Vždy používajte správny typ batérií.
- Batérie a kontakty v priehradke na batérie nikdy neskratujte.

- Batérie nikdy nenabíjajte, zámerne nevybíjajte, nenahrievajte, nerozoberajte, nedeformujte, nezapuzdrujte ani neupravujte.
- Nikdy ich nezvárajte ani nespájajte.
- Nikdy v rámci jedného zariadenia nekombinujte batérie rôznych výrobcov, kapacity (nové a použité), veľkosti a typu.
- **⚠ Nebezpečenstvo výbuchu!** Nedodržanie uvedených bodov môže mať za následok zranenia osôb, prehriatie, vytečenie, odvetranie, prasknutie, výbuch alebo požiar.
- Ak batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **⚠ Nebezpečenstvo prehltnutia!** Batérie uchovávajte mimo dosahu detí. V prípade prehltnutia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nikdy nedovoľte deťom meniť batérie bez dozoru dospelšej osoby.
- Batérie uchovávajte mimo dosahu kovových predmetov, v dobre vetraných, suchých a chladných priestoroch.
- Nevystavujte ich priamemu slnečnému žiareniu ani dažďu.
- Ak sa chystáte zariadenie dlhší čas nepoužívať, vyberte z neho batérie.
- Vybité batérie okamžite zlikvidujte podľa predpisov. Batérie nikdy nelikvidujte v ohni.
- Pri likvidácii skladujte batérie s rôznymi elektrochemickými systémami oddelene.

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 žiadna kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Nekladte na váhu žiadne predmety, pokiaľ ju nepoužívate.
- Tlačidlo nestláčajte príliš silno alebo ostrými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poliám (napr. mobilné telefóny).
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).

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:

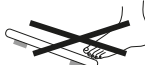
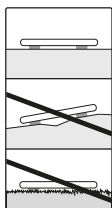
- deťoch do cca 10 rokov,
- vrcholových športovcoch a kulturistoch,

- 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 skrátená alebo predĺžená).

2. VYSVETLENIE SYMBOLOV

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja 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 Upozornenie na dôležité informácie
	Dodržiňte návod na obsluhu
	Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Batérie s obsahom škodlivých látok nevyhadzujte do komunálneho odpadu
	Štítok pre označenie obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1 - 7 = plast, 20 - 22 = papier a lepenka
	Oddelte obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.
	Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.
	Výrobky preukázateľne zodpovedajú požiadavkám technických predpisov EAEU.
	Značka posúdenia zhody Spojeného kráľovstva
	Prístroj nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.
	Výrobca
	Oddelte výrobok a obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.
	Váhu nezafažujte hmotnosťou vyššou ako 180 kg/396 lbs/28 st.
	Nebezpečenstvo pošmyknutia: Nestúpajte na váhu s mokrymi nohami.
	

	<p>Nebezpečenstvo prevrátenia: Postavte sa do stredu váhy.</p>		<p>Položte váhu na pevný, rovný podklad. Bez koberca.</p>
---	--	--	---

3. POPIS PRÍSTROJA

Príslušné nákresy sú zobrazené na strane 3.

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1 Elektródy | 6 Priehradka na batérie |
| 2 ▼-Tlačidlo | 7 UNIT-Tlačidlo |
| 3 Tlačidlo SET | 8 Nameraná hodnota |
| 4 ▲-Tlačidlo | 9 Merná jednotka |
| 5 Displej | 10 Telesné údaje |

4. UVEDENIE DO PREVÁDZKY

Vloženie batérií

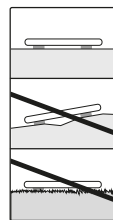
Ak sú prítomné, stiahnite izolačné pásky batérie na kryte priehradky na batérie, resp. odstráňte ochrannú fóliu batérie, a batériu vložte podľa polaritu. Ak váha neukazuje žiadnu funkciu, vyberte všetky batérie a nasadzte ich nanovo. Vaša váha je vybavená „ukazovateľom výmeny batérií“. Pri prevádzkovaní váhy s príliš slabými batériami sa na displeji zobrazí „L0“ a váha sa automaticky vypne. V tom prípade sa musí batéria vymeniť (1 × 3V batéria CR2032).

Zmena jednotky hmotnosti

V stave dodania je váha nastavená na jednotku „kg“. Zapnite váhu tak, že krátko nohou zaťažíte nášlapnú plochu (cca 1–2 sekundy). Počkajte, kým sa nezobrazí údaj „0.0 kg“. Na zadnej strane váhy sa nachádza tlačidlo, ktorým môžete prepnúť na „libry“ a „stones“ (lb, st).

Umiestnenie váhy

Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.



5. NASTAVENIE POUŽÍVATEĽSKÝCH ÚDAJOV

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

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

- **Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.**
- Zapnite váhu tak, že krátko nohou zaťažíte nášlapnú plochu (cca 1–2 sekundy). Počkajte, kým sa nezobrazí „0.0 kg“.
- Nastavenie spustite tlačidlom **SET**. Na displeji bliká pamäťové miesto.
- Tlačidlom ▲▼ zvolte požadované pamäťové miesto a zadanie potvrdte tlačidlom **SET**.

- Následne môžete vykonať nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Používateľia / osoby	P-1 až P-10
Telesná výška	100 až 220 cm (3-03" až 7-03")
Vek	10 až 100 rokov
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)

- Nastavené hodnoty sa tým zobrazia ešte raz za sebou. Váha sa následne automaticky vypne.

6. POUŽITIE

6.1 Meranie

Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.

Iba meranie hmotnosti

Postavte sa na váhu. Stojte na váhe pokojne, s hmotnosťou rovnomerne rozloženou na obidvoch nohách. Váha začína hneď merať. Keď sa hodnota zobrazuje trvalo, meranie je ukončené. Po opustení nástupnej plochy sa váha po niekoľkých sekundách vypne.

Vykonanie merania spolu s diagnostikou

- Stlačte tlačidlo **SET** a viacnásobným stláčaním tlačidiel ▲/▼ si vyberte pamäťové miesto, na ktorom sú umiestnené vaše osobné základné údaje. Tieto sa budú postupne zobrazovať, pokiaľ sa nezobrazí „0.0 kg“ a tiež zvolené pohlavie.
- Naboso sa postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou a s obidvoma nohami na elektródach z nehrdzavejúcej ocele.
- Zostaňte pokojne stáť na váhe, teraz sa uskutoční analýza telesného tuku a vody v tele. Môže to trvať niekoľko sekúnd.

Upozornenie:

Nesmie dôjsť ku kontaktu medzi chodidlami, nohami, lýtkami alebo stehnami. V opačnom prípade nie je možné vykonať správne meranie.

Zobrazia sa nasledovné údaje:

- Telesná hmotnosť (kg)
- Percento telesného tuku **FAT** v %
- Podiel vody **BW** v %
- Podiel svalov **MUS** v %
- BMI**
- Hodnota viscerálneho tuku **V-FAT**
- Metabolický vek **AGE**
- Následne sa ešte raz po sebe zobrazia všetky zmerané hodnoty, potom sa váha vypne.

Vypnutie váhy

Váha sa automaticky vypne.

6.2 Vyhodnotenie výsledkov

Na ľahšie a zrozumiteľnejšie zaradenie sa vaše hodnoty interpretujú priamo na displeji.

Podiel telesného tuku

Následujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadajte svojho lekára!).

Muž

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
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

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
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 %

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.

Viscerálny tuk (orgánový tuk/brušný tuk)

Ako viscerálny tuk sa označuje tuk, ktorý obkolesuje vnútorné orgány v brušnej dutine. Viscerálny tuk je pravdepodobne zodpovedný za choroby, ako vysoký krvný tlak alebo diabetes.

Viscerálny tuk sa na displeji zobrazuje koeficientom od 1 do 59.

Koeficient viscerálneho tuku	Hodnotenie
1–9	váš podiel viscerálneho tuku sa nachádza v normálnom rozsahu.
10–14	váš podiel viscerálneho tuku sa nachádza vo zvýšenom rozsahu.
15–59	váš podiel viscerálneho tuku je príliš vysoký.

Podiel vody v tele

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

Muž

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Žena

Vek	zlá	dobrá	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 oproti tomu z dôvodu nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt.

Zisťovanie vody v tele 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 %

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 %

Muž

Vek	málo	normálne	veľa
60–69	< 38 %	38–47 %	> 47 %
70–100	< 37 %	37–46 %	> 46 %

Žena

Vek	málo	normálne	veľa
60–69	< 28 %	28–33 %	> 33 %
70–100	< 27 %	27–32 %	> 32 %

Body Mass Index (index telesnej hmotnosti)

Body Mass Index (BMI) je číslo, ktoré sa často používa na zhodnotenie telesnej hmotnosti. Toto číslo sa vypočítava z hodnoty telesnej hmotnosti a výšky, pričom vzorec na jeho výpočet je: Body Mass Index = telesná hmotnosť : telesná výška². Jednotka BMI je preto [kg/m²]. Zaradenie hmotnosti na základe BMI sa pri dospelých (od 20 rokov) uskutočňuje nasledovne:

Katégoria		BMI
podvýživa	silná podváha	< 16
	mierna podváha	16–16,9
	malá podváha	17–18,4
normálna hmotnosť		18,5–25
nadváha	preadipozita	25,1–29,9
adipozita (nadváha)	adipozita stupňa I	30–34,9
	adipozita stupňa II	35–39,9
	adipozita stupňa III	≥ 40

Metabolický vek

Metabolický vek, nazývaný aj biologický vek alebo vek látkovej výmeny, sa môže odlišovať od skutočného/kalendárneho veku. Zobrazuje „vnútorný“ vek a poskytuje informáciu o stave zdravia.

Svoju úlohu tu zohrávajú gény, ale aj zdravý životný štýl (vyvážená strava, aktivita atď.). Hmotnosť ovplyvňuje aj biologický vek – čím vyšší je index telesnej hmotnosti (BMI), tým horšie je to pre fitness.

Časová súvislosť výsledkov

ⓘ Upozornenie: 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 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 hmota obsahuje aj určitý podiel vody).

7. ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ

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!

8. ČO ROBIŤ, AK SA VYSKYTNÚ PROBLÉMY?

AK váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa údaj „Err2“ alebo „Err“.

AK sa na váhu postavíte skôr, než sa na displeji zobrazí „0.0“, váha nebude fungovať správne.

Možné príčiny chýb	Odstránenie
– Maximálna nosnosť 180 kg bola prekročená.	– Vážte iba maximálnu prípustnú hmotnosť.
– Nepokojné státie.	– Stojte čo najpokojnejšie.
– Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlom je príliš vysoký (napr. pri veľmi zrohovatej pokožke).	– Meranie opakujte naboso. – Prípadne si mierne navlhčite chodidlá. Prípadne si odstráňte zrohovatenú pokožku z chodidiel.
– Podiel tuku sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 5 % alebo väčší ako 80 %).	– Meranie opakujte naboso. – Prípadne si mierne navlhčite chodidlá.
– Podiel vody sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 43 % alebo väčší ako 75 %).	– Meranie opakujte naboso. – Prípadne si mierne navlhčite chodidlá.

9. LIKVIDÁCIA

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

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 komunálnym odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných vo vašej krajine.

Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES 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. 

10. TECHNICKÉ ÚDAJE

Model:	BF 183
Rozmery:	30 x 30 x 1,8 cm
Hmotnosť:	1549 g
Merací rozsah:	5–180 kg
Hodnota delenia d:	Zobrazenie na displeji je odčítateľné v krokoch po 0,1 kg.
Presnosť opakovania:	Tolerancia merania pri opakovaných meraniach je +/- 0,4 kg (meranie viackrát hneď po sebe na rovnakej váhe, podľa možnosti s rovnakou pozíciou váhy a osoby).

Absolútna presnosť:	Nameraná hodnota v porovnaní s ciachovanou hmotnosťou je +/- (1% + 0,1 kg). Napr. pri 40 kg to zodpovedá +/- 0,5 kg, pri 100 kg to zodpovedá +/- 1,1kg.
---------------------	---

Technické zmeny vyhradené.

11. ZÁRUKA/SERVIS

Bližšie informácie o záruke a záručných podmienkach nájdete v priloženom záručnom liste



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
www.beurer.com • www.beurer.healthguide.com

