

beurer

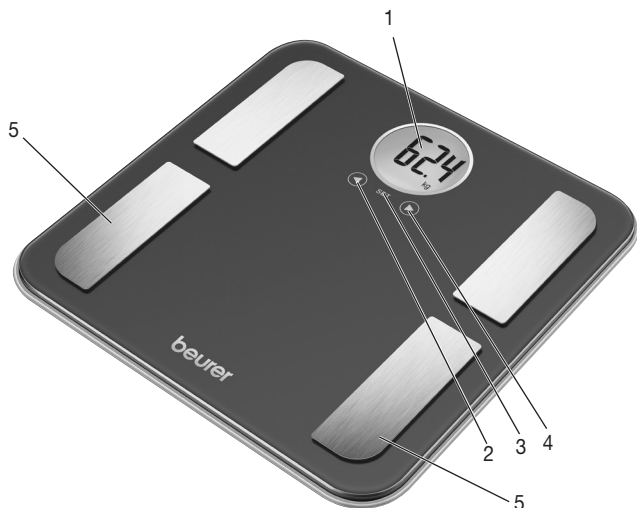
BF 195 LE

CZ



CZ Skleněná diagnostická váha
Návod k použití

CE



Česky

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

ČESKY

Obsah

1. Důležité poznámky – uschovejte k pozdějšímu použití !	2	2.4 Provádění měření	4
1.1 Bezpečnostní pokyny.....	2	2.5 Typy pro používání váhy.....	5
1.2 Všeobecné pokyny.....	3	3. Hodnocení výsledků	6
2. Použití.....	3	BMR	7
2.1 Baterie	3	Body mass index (index tělesné hmotnosti).....	7
2.2 Pouze stanovení hmotnosti.....	4	4. Čištění a údržba zařízení	7
2.3 Nastavení uživatelských dat.....	4	5. Nesprávné měření	8

Vážení zákazníci,

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

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

S pozdravem,

Váš tým společnosti Beurer

! 1. Důležité poznámky – uschovejte k pozdějšímu použití !

1.1 Bezpečnostní pokyny

- Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor), protože by mohla být narušena její funkce.
- Nepoužívejte váhu během těhotenství.
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!



- Obal uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).

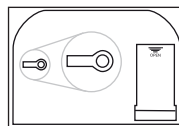


Pokyny pro zacházení s bateriemi

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

1.2 Všeobecné pokyny

- Není určeno pro lékařské nebo komerční účely.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu.
- Lze nastavit věkovou hranici od 10 až 80 let a výšku od 100 až 220 cm (3-03" až 7-03"). Zatížitelnost: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty v krocích po 0,1 %.
- 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).
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).
- Opravy smějí být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy Beurer nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- 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 na starosti likvidaci.



2. Použití

2.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterie podle polaritý. 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 „Lb“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (2x CR 2032).

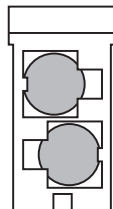
Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



2.2 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.

2.3 Nastavení uživatelských dat

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

Váha disponuje 10 uživatelskými úložnými místy, do kterých si Vy a ostatní příslušníci Vaší rodiny můžete uložit a opětovně vyvolat svá osobní nastavení. Respektujte, že paměť začíná číslem 1.

Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

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

Úložné místo	1 až 10
Věk	10 až 80 roků
Výška postavy	100 až 220 cm (3'-03" až 7'-03")
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko ◀ nebo ▶, resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko „SET“.
- Po nastavení hodnot a jejich opakovaném zobrazení se na displeji zobrazí hodnota „0.0“ a symbol zvoleného pohlaví ♂ / ♀.
- Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

Stupně aktivity

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

Stupeň aktivity	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 4 krát týdně, vždy 30 minut.
4	Vysoká: Tělesná námaha minimálně 4 až 6 krát 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 je možné provést měření hmotnosti, tělního tuku a ostatních hodnot.

2.4 Provádění měření

Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

- Nejdříve stiskněte tlačítko „SET“, poté začne blikat uživatelská paměť.
 - Stiskněte tlačítko „SET“.
 - 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.
 - Stiskněte tlačítko „SET“, postupně se zobrazí všechny hodnoty, nakonec se na displeji objeví zobrazení „0.0“.
- Nyní lze zahájit nové vážení.
- Váha ihned začíná s měřením. Nejdříve se zobrazí hmotnost. Během měření dalších parametrů se zobrazí „____“.
 - Za chvíli se zobrazí výsledek měření.
 - Jestliže byl přiřazen uživatel, zobrazí se hodnoty BMI, BF, podílů vody, svalové hmoty, hmotnosti kostí, BMR a AMR. To platí tehdy, jestliže se zobrazí iniciály.

i Důležité: Chodidla, nohy, lýtky ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Zobrazena budou následující data:

- tělesná hmotnost v kg
- podíl tělního tuku **BF** v %
- podíl vody v těle **BW** v %
- podíl svalové hmoty **MM** v %
- Hmotnost kostí **BM**, v kg
- Spotřeba kalorií **Kcal**, v kcal (**BMR**)
- **BMI**
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.



Důležité: U měření tělesného tuku se vždy na displeji zobrazí poslední vybraný uživatel.

2.5 Typy pro používání váhy

Důležité při zjišťování podílu tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty:

- Važte se, pokud možno, vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Měření se smí provádět pouze na bosých nohou a je užitečné, pokud jsou chodidla nohou mírně navlhčená. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají nedostatečnou vodivost.
- Vaše chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí navzájem dotýkat, brání to správnému měření.
- Po neobvykle namáhavé činnosti počkejte několik hodin (6 až 8).
- Poté, co ráno vstanete, počkejte přibližně 15 minut, aby mohlo dojít k patřičné distribuci vody ve Vašem organismu.
- 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.

Princip měření

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

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

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

Měření není spolehlivé pro:

- Děti mladší přibližně 10 let.
- Výkonnostní sportovci, Bodybuilder.
- Těhotné ženy.
- Osoby s horečkou, pacienti na dialýze, se symptomy edému či osteoporózou.
- Osoby užívající léčiva upravující kardiovaskulární činnost.
- Osoby užívající léčiva upravující vasodilataci nebo vasokonstrikci.
- Osoby s významnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k jejich celkové výšce (délka noh je značně menší nebo větší než obvykle).

3. Hodnocení výsledků

Podíl tělního tuku

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

Muž

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

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

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

Tělní voda

Podíl tělní tekutiny – vody leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

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

Žena

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

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

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

V zásadě je dobré usilovat o vysoký podíl tělní vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

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

Žena

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

Kostní hmota

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům 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). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.

POZOR

Nezaměňujte 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).

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo při naprostém klidu potřebuje k udržení svých základních funkcí (např. při 24-hodinovém klidu na lůžku). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, výšce postavy 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.

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: $\text{Body mass index} = \frac{\text{tělesná hmotnost}}{\text{tělesná výška}^2}$. Jednotka BMI je pak $[\text{kg}/\text{m}^2]$. 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

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 počítat (součástí svalové tkáně je také voda).

4. Čištění a údržba zařízení

Čas od času je nutno zařízení vyčistit.

K čištění používejte vlhký hadr, na který podle potřeby můžete nanést čisticí prostředek.

VIGTIGT!

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

5. Nesprávné měření

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

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

Možné příčiny chyb	Odstranění závad
– Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	– Važte 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 75%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

