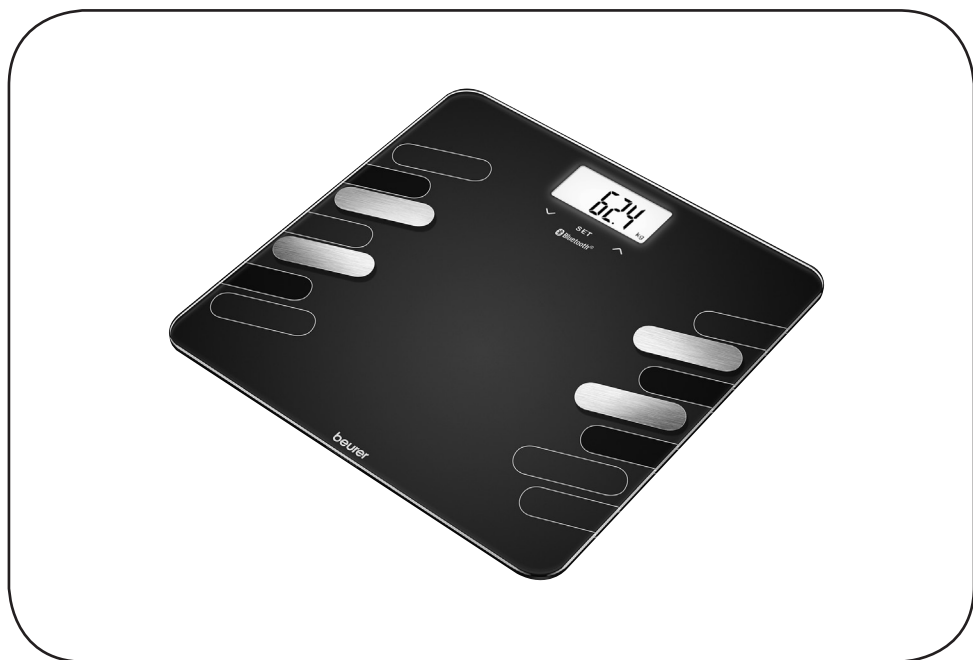


# beurer

## BF 600



**CZ** **Diagnostická váha**  
Návod k použití ..... 2-11

## Vážená zákaznice, vážený zákazník,

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, vzduchovou terapii, péči o krásu i o dítě.

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

S pozdravem

Váš tým Beurer

## Obsah

1. K seznámení.....	2	8. Měření .....	7
2. Vysvětlení symbolů.....	3	9. Vyhodnocení výsledků.....	8
3. Varovné a bezpečnostní pokyny.....	3	10. Další informace.....	10
4. Informace .....	4	11. Čištění a ošetřování přístroje .....	10
5. Popis přístroje.....	5	12. Likvidace .....	11
6. Uvedení do provozu s aplikací .....	5	13. Co dělat v případě problémů?.....	11
7. Uvedení váhy do provozu bez aplikace.....	6		

## Obsah balení

- Stručný návod
- Diagnostická váha BF 600
- 2 baterie 1,5 V typu AAA
- Tento návod k použití

## 1. K seznámení

### Funkce přístroje

Digitální diagnostická váha slouží k vážení a diagnostice osobních tréninkových údajů.

Je určena pro vlastní použití v soukromí.

Váha má tyto diagnostické funkce, které mohou být využívány až 8 osobami:

- měření tělesné hmotnosti a výpočet BMI
- zjištění tělesného tuku,
- podíl vody v těle,
- podíl svalové hmoty,
- hmotnost kostí a
- bazální a aktivní metabolismus.

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- automatické vypínání,
- ukazatel výměny baterií v případě slabých baterií,
- automatické rozpoznání uživatele,
- uložení posledních 30 měření pro 8 osob, jestliže nelze data přenášet do aplikace,
- váha používá *Bluetooth*® low energy technology a vysílá ve frekvenčním pásmu 2,4 GHz.

### Systémové požadavky

iOS od verze 8.0, Android™ od verze 4.4 s *Bluetooth*® 4.0.

Seznam kompatibilních zařízení:



## 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 přístroje/příslušenství.



**Upozornění** Upozornění na důležité informace.

## 3. Varovné a bezpečnostní pokyny

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



### VAROVÁNÍ

• **Váhu nesmí používat osoby se lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**

- Nepoužívejte v době těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrnutí!
- Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu s mokřými chodidly, nebo když je její povrch mokřý – nebezpečí uklouznutí!



### 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 polaritě 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.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.



### Obecné pokyny

- Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
  - V případě různých výsledků měření (mezi váhou a aplikací) používejte výhradně naměřené hodnoty na váze.
  - Zatížitelnost váhy je max. 180 kg (396 lb, 28 st). Při zjišťování tělesné hmotnosti a hmotnosti kostí se zobrazují výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb).
  - Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %.
  - Spotřeba kalorií se udává v krocích po 1 kcal.
  - Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Během provozu s aplikací můžete měnit nastavení jednotek.
  - Postavte váhu na rovný a pevný podklad (ne na koberec); pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
  - Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.
- Ručíme za to, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici RED. Spojte se s příslušným servisním střediskem, jehož adresu naleznete v návodu, kvůli podrobnějším informacím, např. prohlášení o shodě či označení CE.

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

## **4. Informace**

### **Princip měření**

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Během několika sekund je neznamenným, 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.

### **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.



**Upozornění:** Šlapy, nohy, lýtka a stehna se nesmí vzájemně dotýkat. V takovém případě nelze provést měření správně.

- 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 však hraje důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

### **Omezení**

Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:

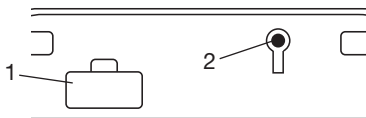
- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,

- osob s výraznými anatomickými odchytkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená).

## 5. Popis přístroje

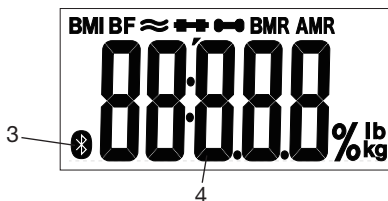
### Zadní strana

1. Příhrádka na baterie
2. Tlačítko unit/reset



### Displej

3. Symbol *Bluetooth*® pro zobrazení spojení mezi váhou a chytrým telefonem
4. Naměřené hodnoty



## 6. Uvedení do provozu s aplikací

Abyste mohli zjistit hodnoty tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data do paměti váhy.

Váha má 8 uživatelských paměťových míst, do kterých můžete vy a např. členové vaší rodiny ukládat osobní nastavení.

Dodatečně se mohou připojit další uživatelé pomocí jiných mobilních koncových přístrojů s nainstalovanou aplikací „beurer HealthManager“ nebo změnou uživatelského profilu v aplikaci (viz nastavení aplikace).

Abyste během provozu zůstalo spojení s *Bluetooth*® aktivní, buďte s chytrým telefonem blízko váhy.

– Aktivujte *Bluetooth*® v nastaveních chytrého telefonu.

**ⓘ Upozornění:** Přístroje používající technologii *Bluetooth*®, jako např. tato váha, nemusí být zobrazeny v obecných nastaveních v seznamu přístrojů pro přenos dat pomocí *Bluetooth*®.

– Vložte baterie a váhu postavte na pevný podklad (na LCD displeji váhy bliká symbol „App“).

– Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android).

– Spusťte aplikaci a řiďte se uvedenými pokyny.

– Zadejte údaje pro BF 600.

V aplikaci „beurer HealthManager“ je nutno nastavit, popř. zadat tyto údaje:

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Tělesná výška	100 až 220 cm (3'3,5" až 7'2,5")
Věk	10 až 100 let
Stupeň aktivity	1 až 5

### Stupně aktivity

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

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: Malá a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).
3	Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.
4	Velká: tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.
5	Velmi velká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

Aplikace přiřadí nejbližší volnou uživatelskou paměť váhy (P01-P08).

#### – Měření

Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Počkejte na výzvu aplikace. Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

Pokračujte nyní podle popisu v kapitole 8 „Měření“.

## 7. Uvedení váhy do provozu bez aplikace

Doporučujeme uvedení do provozu a nastavení všech parametrů pomocí aplikace, viz kapitola 6. „Uvedení do provozu s aplikací“. Nastavení však můžete provádět i přímo na přístroji.

Vyjměte baterie z ochranného obalu a vložte je podle správného pólování do přihrádky ve váze. Jestliže váha neukazuje žádnou funkci, vyjměte baterie z přihrádky a opět je nasadte.

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

Můžete nastavit rok/měsíc/den a hodiny/minuty vždy stisknutím tlačítek „∨ ^“ a potvrzením tlačítkem „SET“.

Na váze se zobrazí „0.0“. Znovu stiskněte tlačítko „SET“. Zobrazí se „P-01“ nebo naposledy použitá uživatelská paměť váhy. Pomocí šipky „∨ ^“ vyberte svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte tlačítko „SET“. Zadejte osobní údaje jako pohlaví, výška apod. (viz kapitola 6. „Uvedení do provozu s aplikací (tabulka)“. Zadání potvrďte vždy stisknutím tlačítka „SET“. Na konci zadávání se zobrazí PIN. Je potřebný pro pozdější přihlášení do aplikace. Poté se zobrazí „0.0“.

Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

### 7.1 Pozdější přihlášení do aplikace

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez aplikace, můžete uživatele přenést do aplikace nebo je tam založit.

– **Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android).**

– **Spusťte aplikaci a řiďte se uvedenými pokyny.**

## 8. Měření

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

### 8.1 Diagnostika

Postavte se **bosýma nohama** na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

**i** **Upozornění:** Jestliže budete měření provádět v ponožkách, nebude výsledek správný.

Váha ihned začíná s měřením.

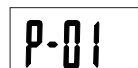
Nejdříve se zobrazí hmotnost.



Během analýzy BIA se na displeji zobrazuje „0000„.



Pokud byl přiřazen uživatel, zobrazí se P-01 – P-08 a všechny následné hodnoty se uloží.



1. BMI
2. Tělesný tuk v %
3. Tělesná voda v %  $\approx$
4. Podíl svalové hmoty v %  $\rightleftharpoons$
5. Podíl kostní hmoty v kg  $\rightleftharpoons$
6. Bazální metabolismus v kcal (BMR)
7. Aktivní metabolismus v kcal (AMR)

**i** **Upozornění:** Pokud není uživatel rozpoznán, chybí přidělení paměti (např. P-01) a váha zobrazí pouze hmotnost. Naměřené údaje se neuloží do paměti. K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o  $\pm 3$  kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o  $\pm 3$  kg podobné hodnoty. V takovém případě opakujte měření tak, že zapnete váhu a stisknete tlačítko „^“ pro výběr své uživatelské paměti (P01-P08). Opakujte měření.

### 8.2 Hmotnost

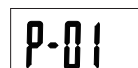
Postavte se **v botách** na váhu a dbejte na to, abyste stáli v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách. Váha ihned začíná s měřením. Nejdříve se zobrazí hmotnost.



Na LCD displeji se krátce zobrazí „0“. Analýza BIA není možná.



Pokud byl přiřazen uživatel, zobrazí se např. „P-01“ a hodnota hmotnosti se uloží.



**i** **Upozornění:** Pokud není uživatel rozpoznán, chybí přidělení paměti (např. P-01) a váha zobrazí pouze hmotnost. Naměřené údaje se neuloží do paměti. K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o  $\pm 3$  kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o  $\pm 3$  kg podobné hodnoty. V takovém případě opakujte měření tak, že zapnete váhu a stisknete tlačítko „^“ pro výběr své uživatelské paměti (P01-P08). Opakujte měření.

## 9. Vyhodnocení výsledků

### 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 výška<sup>2</sup>. Jednotka BMI je pak [kg/m<sup>2</sup>]. 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

Zdroj: WHO, 1999 (World Health Organization)

### Podíl tělesného tuku

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

#### Muž

Věk	málo	normální hodnota	hodně	velmi hodně
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %

#### Žena

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

U sportovců se často zjistí nižší hodnota. Podle druhu provozovaného sportu, intenzity tréninku a tělesné konstituce mohou být dosaženy hodnoty, které jsou pod hranici uvedených orientačních hodnot. Přesto si však uvědomte, že v případě příliš nízkých hodnot může dojít k ohrožení zdraví.

### 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 %

## Kostní hmota

Stejně jako u ostatních částí organismu také u kostí dochází k přirozenému růstu, rozpadu a stárnutí. Objem kostní hmoty v dětství rychle narůstá a ve věku 30 až 40 let dosahuje maximálních hodnot. S věkem se objem kostní hmoty začíná postupně zmenšovat. Pokud se zdravě stravujete (důležité jsou zejména vápník a vitamin D) a pravidelně cvičíte, můžete tento proces zpomalit. Stabilitu struktury kostí můžete také posílit cíleným růstem svalové hmoty. Upozorňujeme, že tato váha měří minerály v kostech. Kostní hmotu je velmi obtížné změnit, ale některé ovlivňující faktory (hmotnost, výška, věk, pohlaví) na ni mohou mít mírný vliv. K dispozici nejsou žádné uznávané pokyny ani 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 zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje 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 zapříčiněny 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. Další informace

### Přirazení uživatele

Přirazení uživatele k maximálně 8 uloženým uživatelům váhy je možné jen v případě čistého měření hmotnosti (s botami) a při diagnostickém měření (naboso).

Při novém měření přiřadí váha měření uživateli, u něhož je poslední naměřená a uložená hodnota v rozmezí +/- 3kg. Viz kapitola 8.

### Uložení přiřazených naměřených hodnot na váze a přenos do aplikace

Jestliže aplikace není otevřená, uloží se nově přiřazená měření na váze. Na váze lze uložit maximálně 30 měření pro jednoho uživatele. Uložené naměřené hodnoty jsou automaticky přeneseny do aplikace, jestliže aplikaci otevřete v dosahu Bluetooth.

Automatický přenos dat při vypnuté váze je možný.

### Odstranění dat z váhy

Jestliže budete chtít z váhy kompletně odstranit všechna stará měření a staré údaje uživatelů, vyjměte minimálně na 10 sekund baterie. Pak stiskněte tlačítko unit/rest a zároveň vložte zpět baterie. Na displeji se na několik sekund zobrazí „Lr“.

Tento postup je nutný, jestliže chcete např. odstranit nesprávně uložené uživatele váhy nebo uživatele, které již nebudete potřebovat.

Pak musíte opět provést nastavení podle kapitoly 6 (Přirazení uživatele).

### Výměna baterií

Váha je vybavena ukazatelem výměny baterií. Při použití váhy s příliš slabými bateriemi se na displeji objeví symbol „Lr“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (2x baterie 1,5 V typu AAA). Všechny uložené údaje o měření a uživateli zůstanou v paměti.

Poté opět propojte váhu s aplikací. Systém se aktualizuje.

### UPOZORNĚNÍ:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, značky a kapacity.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Používejte baterie bez těžkých kovů.

## 11. Čištění a ošetřování přístroje

Přístroj by se měl po určité době používání očistit.

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

### POZOR

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

## 12. Likvidace

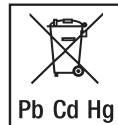
Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí 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 směrnic o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).

Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



## 13. Co dělat v případě problémů?

Pokud váha zjistí nějakou chybu, na displeji se objeví tyto symboly:

Displej	Příčina	Odstranění
<b>Pouze zobrazení hmotnosti a PO1-PO8 chybi</b>	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Vyberte tlačítkem „^“ uživatele váhy nebo opakujte přiřazení uživatele v aplikaci. Viz kapitola 10 „Další informace“.
$\bar{E}_{rr}$	Podíl tuku je mimo měřitelný rozsah (méně než 4 % nebo více než 65 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. Pokud se stále zobrazuje $\bar{E}_{rr}$ , jsou vaše údaje mimo měřitelný rozsah.
$\square_{Ld}$	Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	Váhu zatěžujte max. do 180 kg.
<b>Zobrazuje se nesprávná hmotnost.</b>	Nerovná, nestabilní podlaha.	Váhu postavte na rovnou a pevnou podklad. Žádný koberec.
<b>Zobrazuje se nesprávná hmotnost.</b>	Neklidný postoj.	Stůjte pokud možno klidně.
<b>Zobrazuje se nesprávná hmotnost.</b>	Váha má chybný nulový bod.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevyprázdí. Aktivujte váhu. Případně se zobrazí „E“. Počkejte na zobrazení „0.0 kg“. Poté opakujte měření.
<b>Žádné spojení s Bluetooth® (chybí symbol ).</b>	Přístroj je mimo dosah.	Minimální dosah ve volném prostoru je cca 15 m. Stěny a stropy dosah snižují. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Váhu proto nepoužívejte v blízkosti zařízení jako např. WLAN router, mikrovlnná trouba, indukční sporák.
	Žádné spojení s aplikací.	Zavřete aplikaci (i na pozadí). Vypněte a opět zapněte Bluetooth®. Vypněte a opět zapněte chytrý telefon. Vyměňte na krátkou dobu baterie a opět je vložte zpět. Viz FAQ na stránkách <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
<b>FULL</b>	Paměťové místo daného uživatele je plné. Nová měření přepisují starší měření.	Otevřete aplikaci. Data budou automaticky přeřazena. To může trvat až jednu minutu.
$\square_{Lo}$	Baterie ve váze jsou vybité.	Vyměňte baterie ve váze.

Značka *Bluetooth*<sup>®</sup> a příslušné logo jsou zapsané ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. Práva na užívání těchto značek společností Beurer GmbH vyplývají z licenční smlouvy. Další obchodní značky a obchodní názvy jsou vlastnictvím příslušných držitelů.

