

# beurer

## BF 1000 Super Precision



<b>CS</b>	Diagnostická váha	
	Návod k použití .....	2
<b>SK</b>	Diagnostická váha	
	Návod na obsluhu .....	18

CE



**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.**

## Obsah

1. K seznámení .....	2	10. Analýza naměřených hodnot .....	9
2. Vysvětlení symbolů .....	3	11. Vyhodnocení výsledků .....	12
3. Varovné a bezpečnostní pokyny .....	3	12. Přenos naměřených hodnot pomocí aplikace .....	14
4. Informace .....	4	13. Další informace .....	14
5. Popis přístroje .....	5	14. Čištění a ošetřování přístroje .....	15
6. Uvedení do provozu .....	6	15. Likvidace .....	15
7. Nastavení váhy s aplikací .....	7	16. Co dělat v případě problémů? .....	15
8. Alternativní řešení: Nastavení váhy bez aplikací .....	7	17. Technické údaje .....	16
9. Provedení měření .....	8	18. Záruka/servis .....	17

## Obsah balení

- Diagnostická váha se zvýšeným displejem na hliníkové noze
- 4x baterie 1,5 V typu AA
- Tento návod k použití
- 2x stručný návod
- Montážní sada (4 šrouby s 2 náhradními šrouby + inbusový klíč)

## Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže, vzduchovou terapii, péči o krásu i o dítě. Přečtěte si pozorně tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

S pozdravem  
váš tým Beurer

## 1. K seznámení

### Funkce přístroje

Tato digitální váha slouží k vážení a zjišťování 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,
- zjištění tělesného tuku,
- podíl viscerálního tuku (tuk kolem orgánů / břišní tuk),
- podíl vody v těle,
- podíl svalové hmoty,
- hmotnost kostí a
- bazální a aktivní metabolismus.

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- křížové měření s 8 elektrodami umožňuje segmentovou analýzu, tzn. samostatné zobrazení jednotlivých částí těla (ruce, nohy, trup),
- inovativní orientace v nabídce funkcí na velkém displeji (možnost volby z 5 jazyků),
- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- ukazatel výměny baterií v případě jejich vybití,
- automatické rozpoznání uživatele,

- uložení posledních 30 měření pro 10 osob, jestliže nelze data přenášet do aplikace,
- režim hosta (bez funkce ukládání).

## 2. Vysvětlení symbolů

V návodu 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



### VAROVÁNÍ

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**
- Nepoužívejte během těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrhnutí!
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu 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 malých dětí!
- Dbejte na označení polarity 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 se nesmí nabíjet nebo zkratovat.
- 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. 200 kg (440 lb, 31 st). Při zjišťování tělesné hmotnosti se zobrazují výsledky v krocích po 50 g (0,1 lb).
- Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %.
- Spotřeba kalorií se uvádí v krocích po 1 kcal a viscerální tuk v celých číslech.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg“.
- Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.

## Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost přístroje závisí na tom, jak s ním zacházíte:



### POZOR

- 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 nebo k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí.

## 4. Informace

### Princip měření

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

Elektrický kontakt je s tělem optimalizován pomocí 4 elektrod umístěných na rukách a 4 elektrod umístěných na chodidlech, aby se docílila vyšší přesnosti měření a tím lepší vyhodnocení naměřených hodnot. Vzhledem k těmto detailnějším analytickým metodám je možné, že budou při opakovaných měřeních zjištěny nepatrně odlišné hodnoty. Důvodem jsou odchylky během měření impedance (např. jiný elektrický kontakt elektrod s rukama nebo chodidly, jiné rozložení vody v těle).

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

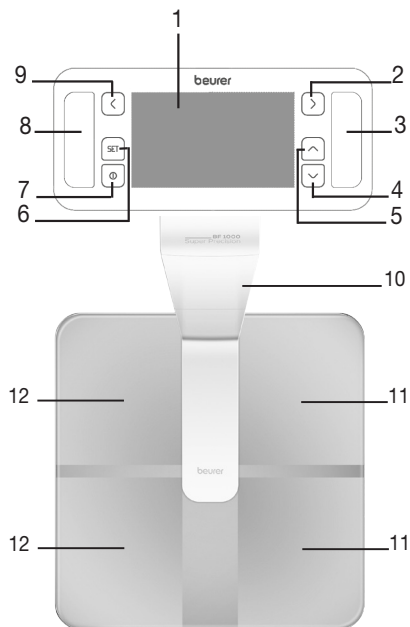
- Važte se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité při měření: Zjišťování tělesného tuku se může provádět pouze naboso a je dobré si lehce navlhčit chodidla.
- Zcela suchá chodidla nebo chodidla se silnou vrstvou zrohovatělé kůže mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají jen malou vodivost.
- 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:

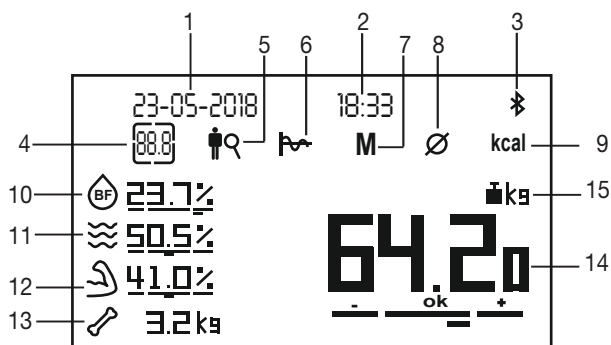
- dětí mladších cca 10 let,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,
- osob s výraznými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená),
- vrcholových sportovců a kulturistů.

## 5. Popis přístroje



1. Displej
2. > Nabídka funkcí: Tlačítko doprava
3. Elektrody, pravá ruka
4. ▾ Nabídka funkcí: Tlačítko dolů
5. ▲ Nabídka funkcí: Tlačítko nahoru
6. SET Tlačítko pro nastavení a potvrzení zadaných údajů
7. ⏻ Tlačítko ON
8. Elektrody, levá ruka
9. < Nabídka funkcí: Tlačítko vlevo
10. Hliníková noha
11. Elektrody pro připevnění k chodidlům, pravé chodidlo
12. Elektrody pro připevnění k chodidlům, levé chodidlo

## Displej

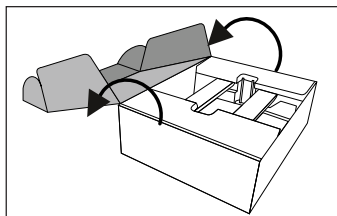


1. Datum	9. Spotřeba kalorií
2. Čas	10. Podíl tělesného tuku s výkladem
3. Bluetooth®	11. Podíl vody v těle s výkladem
4. Celkový přehled	12. Podíl svalové hmoty s výkladem
5. Segmentová analýza	13. Hmotnost kostí s výkladem
6. Grafické znázornění	14. Tělesná hmotnost s výkladem BMI
7. Uživatelská paměť	15. Jednotka hmotnosti (kg, lb nebo st)
8. Průměrné hodnoty	

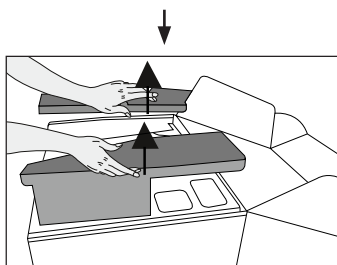
## 6. Uvedení do provozu

### Instalace váhy

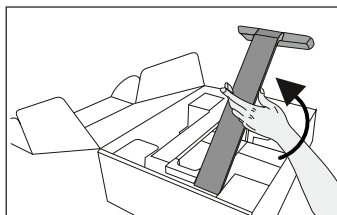
Postavte váhu na rovný a pevný podklad. Pevná plocha je předpokladem přesného měření.



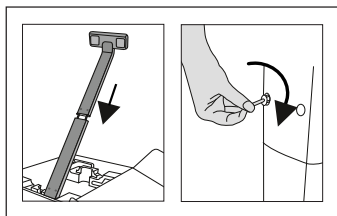
1. Otevřete krabici.



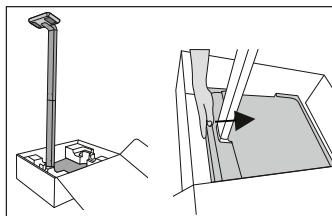
2. Odstraňte polystyrenové kryty vlevo a vpravo.



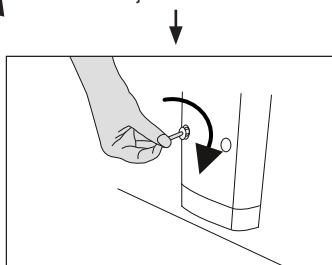
3. Vyklopte horní a dolní díl hliníkové nohy.



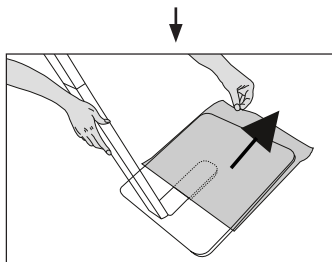
4. Horní díl hliníkové nohy zasuňte do dolního dílu a nahore ji sešroubujte.



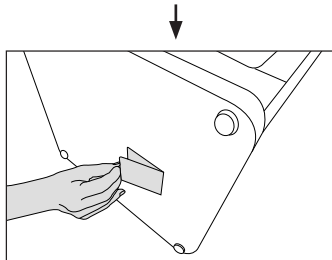
5. Postavte rovně hliníkovou nohu v kartonu. Posuňte váhu na okraj...



6. ...a dole ji přišroubujte.



7. Jednou rukou přidržte nohu a druhou odstraňte fólii.



8. Vložte baterie správným pólováním (+/-) do přihrádky na spodní straně váhy se. A postavte váhu na rovnou plochu.

## 7. Nastavení váhy s aplikací

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

Váha má 10 uživatelských paměťových míst, do kterých můžete vy a například 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).

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

- **Aktivujte nastavení Bluetooth® v chytrém telefonu.**
- **Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play Store (Android™).**
- **Spusťte aplikaci a postupujte podle příslušných pokynů.**

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

Uživatelská data	Nastavené hodnoty												
Iniciály	max. 3místné (A–Z, 0–9)												
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)												
Tělesná výška	100 až 250 cm (3' 3,5" až 8' 02")												
Datum narození	rok, měsíc, den												
Stupeň aktivity	Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.												
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Tělesná aktivita</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Žádná.</td></tr><tr><td>2</td><td>Malá: občasná a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).</td></tr><tr><td>3</td><td>Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.</td></tr><tr><td>4</td><td>Velká: tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.</td></tr><tr><td>5</td><td>Velmi velká: intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.</td></tr></tbody></table>		Tělesná aktivita	1	Žádná.	2	Malá: občasná 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.
		Tělesná aktivita											
	1	Žádná.											
	2	Malá: občasná 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.												
Cílová hmotnost	kg/lb/st (pro grafické znázornění vývoje)												

- Aplikace vám přiřadí nejbližší volnou uživatelskou paměť váhy (osoba 1 – osoba 10).
- Provedení měření: Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Počkejte na výzvu aplikace. Řiďte se přitom kapitolou „9. Provedení měření“.

## 8. Alternativní řešení: Nastavení váhy bez aplikací

Doporučujeme uvedení do provozu a nastavení všech parametrů pomocí aplikace, viz kapitola „7. Nastavení váhy s aplikací“. Nastavení však můžete provádět i přímo na přístroji.

Nastavení přístroje, času a uživatele proveďte na ovládací jednotce. Provádějte výběr obecně tlačítky [] nebo [] a vždy potvrďte tlačítkem [SET].


### a.) Nastavení času

[SET] → „SET\_TIME“ → [SET]

Pořadí	Nastavené hodnoty
Datum	rok – měsíc – den
Čas	hodiny – minuty

## b.) Nastavení přístroje

[SET] → „SET\_UNIT“ → [SET]

Pořadí	Nastavené hodnoty
Jazyk	DE EN FR ES IT
Měrná jednotka	kg – lb – st
Čas	24 h – 12 h
Režim hosta	ZAPNOUT – VYPNOUT
Bluetooth®	ZAPNOUT – VYPNOUT  V případě „VYPNOUT“ je připojení pomocí Bluetooth® možné jenom tehdy, když je váha zapnutá. Může to být účinné z hlediska prodloužení životnosti baterií nebo zabránění nežádoucím rádiovým emisím.

## c.) Nastavení uživatelských dat

[SET] → „SET\_USER“ → [SET]


Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Iniciály	max. 3místné (A–Z, 0–9)
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Výška	100 až 250 cm (3'-03" až 8'-02")
Datum narození	rok, měsíc, den
Stupeň aktivity	1 až 5 (viz kapitola 7)
Cílová hmotnost	kg/lb/st (pro grafické znázornění vývoje)
PIN uživatele	Je přidělen automaticky pro případné pozdější používání Bluetooth®. Tato informace je potřebná pouze při dodatečném nastavení aplikace, když jsou existující uživatelé váhy přidáváni při pozdější instalaci aplikace.

### Pozdější přihlášení do aplikace

Pokud jste váhu zprovoznili bez aplikace, můžete existující uživatele váhy přidat do aplikace „beurer HealthManager“. V této fázi je nutné zadat 4místný PIN uživatele. Tento postup je popsán v aplikaci.


## 9. Provedení měření

### 9.1 Měření tělesné hmotnosti

- Stiskněte tlačítko  na ovládací jednotce. Na displeji se zobrazí 0.0 kg.
- Váha je nyní připravena k měření hmotnosti. Postavte se na váhu a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Údaje o hmotnosti nebudou ukládány, přiřazení uživatele není možné, protože nebude provedeno měření BIA přes ruce a nohy.

### 9.2 Provedení měření hosta




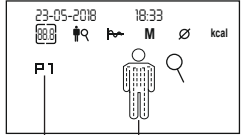
Při jednorázovém měření, popř. když se nemají ukládat žádná uživatelská data. V takovém případě se musí v nastavení přístroje nastavit režim hosta.



 → „Guest“ → [SET] nebo zapnout váhu

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Výška	100 až 250 cm (3'-03" bis 8'-02")
Datum narození	rok, měsíc, den
Stupeň aktivity	1 až 5 (viz kapitola 7)




### 9.3 Měření uživatele, analýza celého těla

<ul style="list-style-type: none"><li>– Stiskněte tlačítko  na ovládací jednotce. Na displeji se zobrazí 0.0 kg.</li><li> Pokud byl v nastavení váhy aktivován režim hosta, postavte se na vypnutou váhu.</li><li>– Stoupněte si naboso na váhu a ovládací jednotku držte pevně v rukách. Držte ovládací jednotku a spodní část palce pevně přitlačte na přední elektrody a ostatní prsty na zadní elektrody.</li><li>– Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Dbejte na to, aby se chodidla, nohy, lýtka nebo stehna vzájemně žádnou částí nedotýkaly.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– Pokud vás váha automaticky identifikovala, proběhne po změření hmotnosti měření impedance pro provedení analýzy. Tento proces je znázorněn symbolem těla, kterým prochází elektrický proud.</li><li>– Jakmile bude ukončena analýza celého těla, zobrazí se celkový přehled. Naměřená hodnota se automaticky uloží.</li></ul>	 <p>Iniciály Segmentová analýza</p>

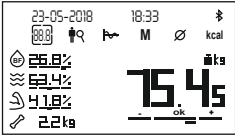
-  **Upozornění:** K uložení naměřených hodnot nedojde v následujících případech:
  - Uživatel není automaticky rozpoznán. K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o +/- 3 kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o +/- 3 kg podobné hodnoty. Poté stiskněte tlačítko , abyste vybrali uživatele manuálně a provedte znovu měření.
  - Uživatel stojí na váze v botách.
  - Uživatel nedrží ovládací jednotku v rukách.

### 10. Analýza naměřených hodnot



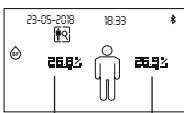



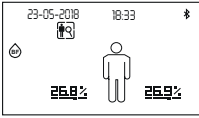

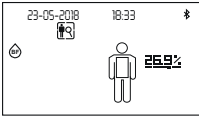

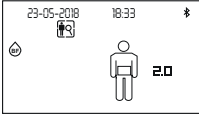

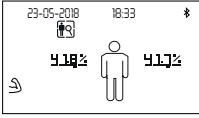

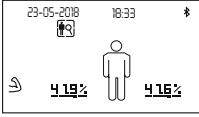


Vyhodnocení výsledků probíhá automaticky po provedeném měření nebo manuálním výběru uživatele na ovládací jednotce. Vyberte tlačítkem  uživatele. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka [SET] nebo počkejte 3 sekundy.

#### Celkový přehled




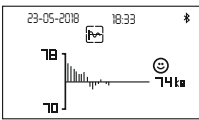



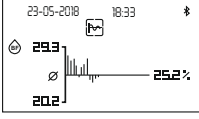
<p>Před analýzou celého těla uživatele nebo po jejím provedení se na displeji zobrazí celkový přehled.</p>	
--	--

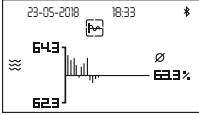
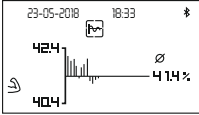
#### Segmentová analýza tělesného tuku a svalové hmoty

<p><b>a) Tělesný tuk v levé a pravé ruce</b></p> <p>– Stiskněte několikrát tlačítko nabídky , dokud nebude označen symbol .</p> <p>Na displeji se zobrazí segmentová analýza tělesného tuku pro levou a pravou ruku.</p>	 <p>Levá paže Pravá paže</p>
--	--

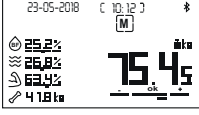
<p><b>b) Tělesný tuk v levé a pravé noze</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení tělesného tuku pro levou a pravou nohu.</p>	
<p><b>c) Tělesný tuk v trupu</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení tělesného tuku v trupu.</p>	
<p><b>d) Viscerální tuk (tuk kolem orgánů / břišní tuk)</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení viscerálního tuku.</p>	
<p><b>e) Podíl svalové hmoty v levé a pravé ruce</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení podílu svalové hmoty v levé a pravé ruce.</p>	
<p><b>f) Podíl svalové hmoty v levé a pravé noze</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení podílu svalové hmoty v levé a pravé noze.</p>	
<p><b>g) Podíl svalové hmoty v trupu</b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k podrobnému zobrazení podílu svalové hmoty v trupu.</p>	

## Grafické znázornění

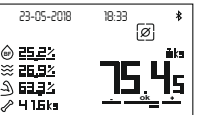
<p><b>a) Tělesná hmotnost</b></p> <p>– Stiskněte několikrát tlačítko nabídky [  ], dokud nebude označen symbol . Na displeji se zobrazí vývoj vaší tělesné hmotnosti. Je znázorněn vývoj vaší tělesné hmotnosti, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Novější měření jsou doplněna vpravo. Referenční čára představuje cílovou hmotnost.</p> <p> Cílovou hmotnost můžete kdykoli změnit v uživatelských datech.</p>	
<p><b>b) Tělesný tuk </b></p> <p>– Přejděte tlačítkem [  ] k průběhu hodnot tělesného tuku .</p> <p>Je znázorněn vývoj hodnoty vašeho tělesného tuku, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Referenční čára představuje průměrnou hodnotu všech měření tělesného tuku, sloupce ukazují, zda se hodnoty změnilý směrem nahoru nebo dolů.</p>	

<p><b>c) Podíl vody</b> ☞</p> <p>– Přejděte tlačítkem [☑] k průběhu podílu vody ☞.</p> <p>Je znázorněn vývoj vašeho podílu vody, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Referenční čára představuje průměrnou hodnotu všech měření podílu vody, sloupce ukazují, zda se hodnoty změnily směrem nahoru nebo dolů.</p>	
<p><b>d) Podíl svalové hmoty</b> ↘</p> <p>– Přejděte tlačítkem [☑] k průběhu podílu svalové hmoty ↘.</p> <p>Je znázorněn vývoj vašeho podílu svalové hmoty, ke kterému došlo mezi jednotlivými měřeními. Referenční čára představuje průměrnou hodnotu všech měření podílu svalové hmoty, sloupce ukazují, zda se hodnoty změnily směrem nahoru nebo dolů.</p>	

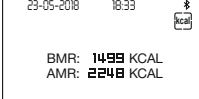
## M Zobrazení uložených hodnot

<p>– Stiskněte několikrát tlačítko nabídky [ &gt; ], dokud nebude označen symbol <b>M</b>. Na displeji se zobrazí poslední naměřená uložená hodnota. Nahoře je uvedeno datum měření a číslo, pod kterým je uloženo v paměti (03-03), např. třetí = poslední místo v paměti z celkem 3 obsazených míst paměti.</p> <p>– Tlačítky [ ^ ], [ v ] přecházejte mezi jednotlivými místy v paměti.</p>	
--	--

## Ø Průměrné hodnoty

<p>– Stiskněte několikrát tlačítko nabídky [ &gt; ], dokud nebude označen symbol <b>Ø</b>. Na displeji se zobrazí veškeré průměrné hodnoty uložených měření.</p> <p><b>i</b> Nahoře je uvedeno datum prvního a posledního měření.</p>	
---	--

## kcal Spotřeba kalorií

<p>– Stiskněte několikrát tlačítko nabídky [ &gt; ], dokud nebude označen symbol <b>kcal</b>.</p> <p>Teoreticky vypočtený bazální (BMR) a také aktivní (AMR) metabolismus je uveden v Kcal.</p>	
---	--

## Vypnutí váhy (pohotovostní režim)

- Počkejte, dokud se displej nevypne automaticky nebo stiskněte tlačítko [⏻] na ovládací jednotce pro manuální vypnutí displeje. Datum a čas jsou i nadále viditelné.

## 11. Vyhodnocení výsledků

### Podíl tělesného tuku

Hodnoty tělesného tuku jsou zobrazeny na displeji a vyhodnoceny ve sloupcovém grafu. Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

#### Muž

Věk				
	málo	normální hodnota	hodně	velmi mnoho
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 mnoho
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 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
1–12	Podíl viscerálního tuku je v běžném rozmezí.
13–59	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 podmiňeného stářím. Obratě se případně na svého lékaře. V zásadě platí usilovat o vysoký podíl tělesné vody.


## Podíl svalové hmoty

Při měření podílu svalové hmoty se měří hmotnost kosterních svalů. Nezahrnují se svaly orgánů. 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 %

## Hmotnost kostí

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. Všimněte si skutečnosti, že tato váha udává obsah minerálů v kostech. Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohyblivost). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.



### Pozor

Nezaměňujte hmotnost kostí 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 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 uznávané Mifflinovy-St. Jeorovy rovnice.

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 váhou 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 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. 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 představují téměř vylučně 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).

## 12. Přenos naměřených hodnot pomocí 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 při vypnuté váze je možný, když je zapnuté spojení *Bluetooth*<sup>®</sup> v nastavení přístroje.

## 13. Další informace

### Odstranění naměřených údajů z váhy

#### a) Vymazání uživatele včetně všech nastavení a uložených hodnot

- Po zapnutí zvolte uživatele stisknutím tlačítka []. Pokud to bude nutné, stiskněte tlačítko opakovaně a potvrďte tlačítkem [SET].
- Jakmile se zobrazí , stiskněte tlačítko [SET] na 12 sekund pro vymazání uživatele.
- Pomocí tlačítek [, ] vyberte „YES“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud si nepřejete uživatele vymazat, potvrďte „NO“ tlačítkem [SET].



Všechny uložené hodnoty a nastavení tohoto uživatele se vymažou.

#### b) Vymazání jednotlivých uložených hodnot uživatele

- Zvolte v uživatelské paměti [] jednu z naměřených hodnot a pro vymazání zobrazené uložené hodnoty stiskněte tlačítko [SET] na ovládací jednotce.
- Můžete tak učinit také ihned po provedení měření.
- Pomocí tlačítek [, ] vyberte „YES“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud si nepřejete hodnotu vymazat, potvrďte „NO“ tlačítkem [SET].

#### c) Vymazání všech uložených hodnot uživatele

- Vyvolejte uživatelskou paměť [] a pro vymazání všech hodnot stiskněte přibližně na 5 sekund tlačítko [SET] na ovládací jednotce.
- Pomocí tlačítek [, ] vyberte „YES“ a potvrďte tlačítkem [SET]. Pokud nechcete nic vymazat, potvrďte „NO“ tlačítkem [SET].

### Výměna baterií

Ovládací jednotka je vybavena ukazatelem výměny baterií. Na displeji se zobrazí „LOW\_BATTERY“, jestliže jsou baterie ve váze téměř vybité. V tomto případě je nutno vyměnit baterie. Poté opět propojte váhu s aplikací. Systémový čas se aktualizuje.



### UPOZORNĚNÍ:

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

## 14. 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 čisticí prostředky!
- Nikdy přístroj nenamáčajte do vody!
- Přístroj neumývejte v myčce na nádobí!

## 15. Likvidace

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách 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 na starosti likvidaci.




Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.



## 16. Co dělat v případě problémů?

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

Zobrazení na displeji	Příčina	Odstranění
ERROR:_OVERLOAD	Byla překročena maximální nosnost 200 kg.	Váhu zatěžujte max. do 200 kg.
LOW_BATTERY	Baterie jsou téměř vybité.	Vyměňte baterie (viz kapitola „Výměna baterií“).
MEMORY_FULL	Je uloženo 30 měření.	Přeneste naměřené hodnoty.
ERROR:_CONTACT	Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly je příliš vysoký (např. při velké vrstvě ztvrdlé kůže).	Opakujte měření naboso. Navlhčete si případně chodidla. Odstraňte případně ztvrdlou kůži na chodidlech. Elektrody na ruce držte prsty vzadu a dlaní vpředu.
ERROR:_DATA	Analýza bioelektrické impedance sice proběhla úspěšně, ale podíl tuků se nachází mimo měřitelnou oblast (nižší než 3 % nebo vyšší než 65 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. Změňte případně svůj nastavený stupeň aktivity.
Žádné zobrazení	Baterie jsou zcela vybité.	Vyměňte baterie (viz kapitola „Výměna baterií“).
	Baterie nejsou správně vloženy.	Zkontrolujte správné pólování, (viz „Uvedení do provozu“ -> „Výměna baterií“).
Pouze ukazatel hmotnosti, chybí diagnóza.	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Vyberte na váze uživatele tlačítkem [  ] nebo opakujte přiřazení uživatele v aplikaci. Držte elektrody ovládací jednotky a stůjte naboso na ploše váhy.

## Nesprávné měření hmotnosti

Případné poruchy	Odstranění
Váha má chybný nulový bod.	Zapněte váhu, počkejte přibližně 5 sekund a měření zopakujte.
Váha stojí na koberci.	Postavte váhu na pevný a rovný podklad. Mějte chodidla umístěna co nejbližší k okrajům váhy, aniž by se přitom převrhla. Při používání váhy na koberci použijte dodávané nožičky.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Stůjte pokud možno klidně.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevypne. Poté opakujte měření.

## Žádné připojení pomocí *Bluetooth*<sup>®</sup> (chybí symbol ).

Případné poruchy	Odstranění
Rádiové spojení	Minimální dosah ve volném prostoru je cca 10 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.
Spojení pomocí <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>	Kompletně zavřete aplikaci (i na pozadí). Vypněte a opět zapněte <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> . Vypněte a opět zapněte chytrý telefon. Vyměňte na krátkou dobu baterie a opět je vložte zpět. Viz často kladené otázky (FAQ) na stránkách <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
Vytvoření spojení trvá příliš dlouho.	Rychlejší interval <i>Bluetooth</i> při zapnutí váhy.

## 17. Technické údaje

Rozměry váhy	380 × 390 × 1000 mm
Baterie váhy	4 baterie 1,5 V typu AA
Rozsah měření	8 kg až 200 kg
Přenos dat prostřednictvím bezdrátové technologie <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>	Výrobek využívá technologii <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> s nízkou spotřebou energie, frekvenční pásmo 2,402–2,480 GHz, max. vysílací výkon 0 dBm, kompatibilní s chytrými telefony / tablety používajícími <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> 4.0

Seznam kompatibilních chytrých telefonů, bližší informace o těchto zařízeních a software naleznete na následujícím odkazu:  
[connect.beurer.com](http://connect.beurer.com)



Systémové požadavky na instalaci aplikace „beurer HealthManager“	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> ≥ 4.0
--	---

Technické změny vyhrazeny.

Potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 2014/53/EU (směrnice RED).

Prohlášení o shodě ES k tomuto výrobku najdete na:

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>



## 18. Záruka/servis

Při uplatňování nároků z odpovědnosti za vady se obraťte na místního prodejce nebo místní pobočku (viz seznam „Service international“).

Při zasílání přístroje přiložte kopii dokladu o koupi a stručný popis závady.

Platí tyto záruční podmínky:

1. Záruční doba produktů BEURER činí 3 roky nebo – pokud je delší – rozhodující je záruční doba od data nákupu platná v příslušné zemi.  
Při uplatňování nároku z odpovědnosti za vady je nutné doložit datum nákupu dokladem o koupi nebo fakturou.
2. Opravu (celého přístroje nebo jeho částí) se záruční lhůta neprodlužuje.
3. Záruka se nevztahuje na poškození v důsledku
  - a. neodborné manipulace, např. při nedodržení uživatelských pokynů.
  - b. oprav nebo změn ze strany zákazníka nebo neoprávněných osob.
  - c. přepravy od výrobce k zákazníkovi nebo během přepravy do servisního střediska.
  - d. Záruka se nevztahuje na příslušenství, které podléhá běžnému opotřebení (manžeta, baterie atd.).
4. Odpovědnost za následné přímé nebo nepřímé škody způsobené přístrojem je vyloučena v případě, že byly při poškození uznány nároky z odpovědnosti za vady.



**Starostlivo si prečítajte tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.**

## Obsah

1. Oboznámenie sa.....	18	10. Analýza nameraných hodnôt.....	25
2. Vysvetlenie symbolov.....	19	11. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt.....	28
3. Výstražné a bezpečnostné upozornenia.....	19	12. Prenos nameraných hodnôt pomocou aplikácie.....	30
4. Informácia.....	20	13. Ďalšie informácie.....	30
5. Popis prístroja.....	21	14. Čistenie a starostlivosť o prístroj.....	31
6. Uvedenie do prevádzky.....	22	15. Likvidácia.....	31
7. Nastavenie diagnostickej váhy s aplikáciou.....	23	16. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?.....	31
8. Alternatívne: Nastavenie diagnostickej váhy bez aplikácie.....	23	17. Technické údaje.....	32
9. Výkonanie merania.....	24	18. Záruka/servis.....	33

## Obsah balenia

- Diagnostická váha so zvýšeným displejom na hliníkovom stĺpiku
- 4 x batérie 1,5V typ AA
- Tento návod na obsluhu
- 2 x krátky návod
- Montážna súprava (4 skrutky s 2 náhradnými skrutkami + imbusovým kľúčom)

## Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

teší nás, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno zaručuje hodnotné a dôkladne odskúšané produkty najvyššej kvality z oblasti tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, tepla, jemnej terapie, masáže, krásy, detí a vzduchu.

Prečítajte si pozorne tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

S priateľským odporúčaním  
Váš tím Beurer

## 1. Oboznámenie sa

### Funkcie prístroja

Táto digitálna váha slúži na váženie a na zistenie 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,
- meranie podielu telesného tuku,
- podiel viscerálneho tuku (orgánový tuk/brušný tuk),
- podiel vody v tele,
- podiel svalov,
- kostná hmota a
- základný a aktívny metabolický výdaj.

Okrem toho váha disponuje nasledovnými funkciami:

- krížové meranie s 8 elektródami umožňuje segmentovú, to znamená, osobitné znázornenie jednotlivých častí tela (ruky, nohy, trup),
- inovatívne ovládanie pomocou menu na veľkom displeji (voliteľne v 5 jazykoch),
- prepínanie medzi jednotkami kilogram „kg“, päfund „lb“ a stone „st“,
- ukazovateľ výmeny batérií v prípade slabých batérií,
- automatické rozpoznanie používateľa,

- ukládanie posledných 30 meraní pre 10 osôb do pamäte, ak nie je možné prenášať údaje do aplikácie,
- režim hosťa (bez pamäťovej funkcie).

## 2. Vysvetlenie symbolov

V tomto návode na obsluhu sa používajú nasledujúce 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.

## 3. Výstražné a bezpečnostné upozornenia



### VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k oplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte iba na jednu vonkajšiu stranu váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia!
- Obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrymi nohami a taktiež ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!



### Upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **⚠ Nebezpečenstvo prehltnutia!** Malé deti by mohli batérie prehltnúť a zadusíť sa nimi. Z tohto dôvodu skladujte batérie mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarít plus (+) a mínus (-).
- Ak batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Batérie chráňte pred nadmerným teplom.
- **⚠ Nebezpečenstvo výbuchu!** Batérie nikdy nehádzte do ohňa.
- Batérie sa nesmú nabíjať alebo skratovať.
- Keď prístroj dlhší čas nepoužívate, vyberte batérie z priehradky na batérie.
- Používajte iba rovnaký alebo rovnocenný typ batérií.
- Vždy vymeňte všetky batérie naraz.
- Nepoužívajte nabíjateľné akumulátory!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte ani neštiepte.



### Všeobecné upozornenia

- Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.
- Berte do úvahy, že z technických príčin sú možné tolerancie nameraných hodnôt, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- V prípade rozdielnych výsledkov merania (medzi váhou a aplikáciou) použite výhradne hodnoty zobrazené na váhe.
- Zaťažiteľnosť váhy je max. 200 kg (440 lb, 31 st). Pri meraní hmotnosti sa výsledky zobrazujú v krokoch po 50 g (0,1 lb).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, vody v tele a svalov sa zobrazujú v krokoch po 0,1 %.
- Kalorická potreba a viscerálny tuk sa uvádzajú v krokoch po 1 kcal a v celých číslach.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“.
- Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.
- Opravy môže vykonávať len zákaznický servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.

## Uskladnenie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania s prístrojom:



### POZOR

- 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.
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).
- Tlačidlá nestláčajte násilím alebo ostrými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poliám.

## 4. Informácia

### Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Prítom je možné v priebehu niekoľkých sekúnd pomocou necitlivého, úplne nepozorovateľného a bezpečného prúdu určiť podiely zloženia tela. Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a preto tiež nízky odpor. Kosti a tukové tkanivo majú naopak malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti nevedú kvôli veľmi vysokému odporu skoro žiadny prúd. Elektrický kontakt s telom sa optimalizuje pomocou 4 ručných elektród a 4 nožných elektród, aby sa dosiahla vyššia presnosť merania a tým lepšia analýza. Vďaka tejto citlivej analytickej technike je možné, že sa môžu pri opakovaných meraniach hodnoty mierne meniť. Dôvodom toho sú odchýlky počas merania impedancie (napr. iný elektrický kontakt s elektródami na rukách a nohách, iné rozdelenie vody v tele).

Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba približenie k lekárskeým, 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 kostí.

### Všeobecné tipy

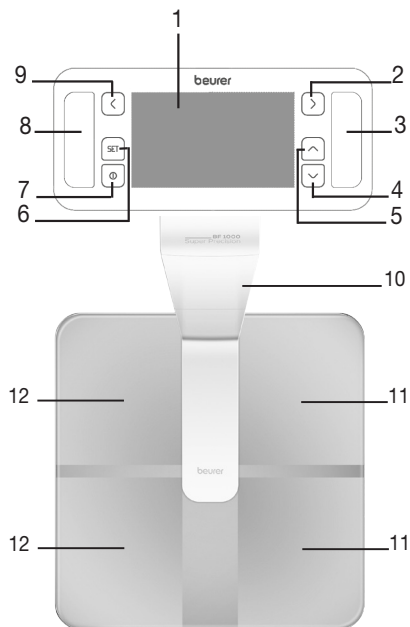
- Vážte sa podľa možnosti v ten istý čas (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a bez oblečenia, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Pri meraní je dôležité: Zisťovanie telesného tuku sa môže vykonávať iba meraním v rukách a naboso a v prípade potreby s jemne navlhčenými chodidlami.
- Celkom suché 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, že význam má iba 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:

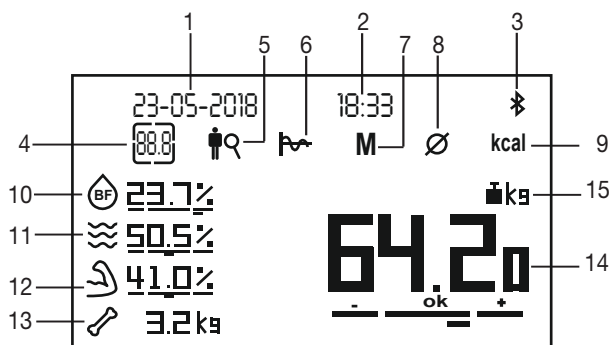
- u detí približne do 10 rokov,
- pri osobách s horúčkou, podstupujúcich liečbu dialýzou, s príznakmi edému alebo osteoporózou,
- pri osobách, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (srdce a cievny systém),
- u osôb, ktoré užívajú lieky rozširujúce alebo zužujúce cievy,
- pri osobách s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách, ktoré sa týkajú celkovej výšky tela (dĺžka nôh výrazne skrátaná alebo predĺžená),
- u vykonávajúcich športovcov a kulturistov.

## 5. Popis prístroja



1. Displej
2. > Menu: Tlačidlo Doprava
3. Elektrody, pravá ruka
4. ▾ Menu: Tlačidlo Nadol
5. ▲ Menu: Tlačidlo Nahor
6. SET Nastavovacie tlačidlo, potvrdenie zadaní
7. ⏻ Tlačidlo ON
8. Elektrody, ľavá ruka
9. < Menu: Tlačidlo Doľava
10. Hliníkový stĺpik
11. Nožné elektrody, pravá noha
12. Nožné elektrody, ľavá noha

## Displej

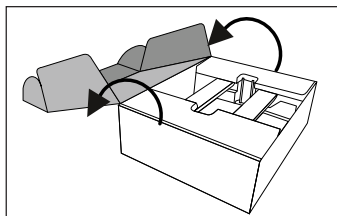


1. Dátum	9. Spotreba kalórií
2. Čas	10. Podiel telesného tuku s interpretáciou
3. Bluetooth®	11. Podiel vody v tele s interpretáciou
4. Celkový prehľad	12. Podiel svalov s interpretáciou
5. Segmentová analýza	13. Kostná hmotnosť s interpretáciou
6. Grafické zobrazenie	14. Telesná hmotnosť s interpretáciou BMI
7. Používateľská pamäť	15. Jednotka hmotnosti (kg, lb alebo st)
8. Priemerné hodnoty	

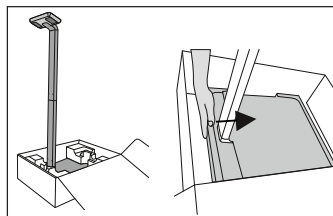
## 6. Uvedenie do prevádzky

### Umiestnenie váhy

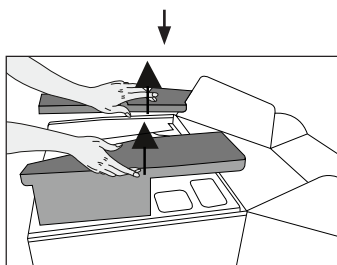
Váhu postavte na pevný a rovný povrch. Pevný podklad je predpokladom pre správne meranie.



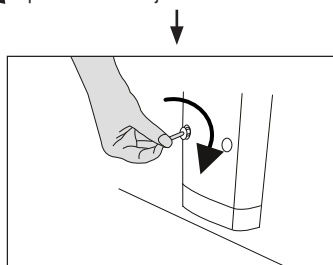
1. Otvorte kartón.



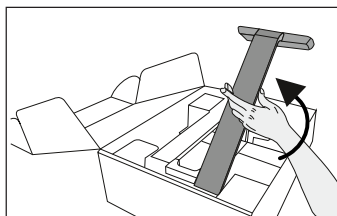
5. V kartóne postavte hliníkový stĺpik rovno. Váhu posuňte k okraju...



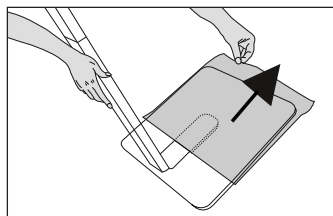
2. Odstráňte penový polystyrén vľavo a vpravo.



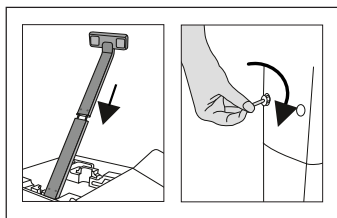
6. ...a dole priskrutkujte.



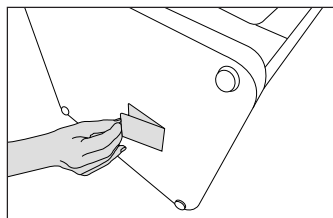
3. Súčasne vyklepte hornú a spodnú časť hliníkového stĺpika.



7. Jednou rukou pridržujte stĺpik, druhou rukou odstráňte fóliu.



4. Hornú časť hliníkového stĺpika zasuňte do spodnej časti a hore priskrutkujte.



8. Vložte batérie na spodnej strane váhy so správnou polaritou (+/-). A váhu postavte na rovnú plochu.

## 7. Nastavenie diagnostickej váhy s aplikáciou

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

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

Okrem toho je možné používateľov aktivovať prostredníctvom ďalších mobilných koncových zariadení s nainštalovanou aplikáciou „beurer HealthManager“ alebo zmenou používateľského profilu v aplikácii (pozri Nastavenia aplikácie).

Aby bolo možné udržať počas uvádzania do prevádzky aktívne pripojenie cez *Bluetooth®*, zostaňte so smartfónom v blízkosti váhy.

- **Bluetooth® aktivujte v nastaveniach smartfónu.**
- **Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android™).**
- **Spustíte aplikáciu a riadte sa pokynmi.**
  - V aplikácii „beurer HealthManager“ musia byť nastavené resp. zadané nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty												
Iniciály	max. 3-miestne (A-Z, 0-9)												
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)												
Telesná výška	100 až 250 cm (3' 3,5" až 8' 02")												
Deň narodenia	Rok, Mesiac, Deň												
Stupeň aktivity	Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko:												
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Telesná aktivita</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Žiadna.</td></tr><tr><td>2</td><td>Mierna: Malá a ľahká telesná námaha (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia).</td></tr><tr><td>3</td><td>Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.</td></tr><tr><td>4</td><td>Vysoká: Telesné záťaž minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.</td></tr><tr><td>5</td><td>Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.</td></tr></tbody></table>		Telesná aktivita	1	Žiadna.	2	Mierna: Malá a ľahká telesná námaha (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia).	3	Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.	4	Vysoká: Telesné záťaž minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.	5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.
		Telesná aktivita											
	1	Žiadna.											
	2	Mierna: Malá a ľahká telesná námaha (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia).											
	3	Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.											
4	Vysoká: Telesné záťaž minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.												
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.												
Cieľová hmotnosť	kg/lb/st (na grafické zobrazenie priebehu)												

- Aplikácia vám pridelí nasledujúcu voľnú pamäť používateľa váhy (osoba 1 až osoba 10).
- Vykonávanie merania: Na automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Aplikácia vás k tomu vyzve. Pozrite si k tomu kapitolu „9. Vykonanie merania“.

## 8. Alternatívne: Nastavenie diagnostickej váhy bez aplikácie

Odporúčame uvedenie do prevádzky a vykonanie všetkých nastavení cez aplikáciu. Pozri kapitolu „7. Nastavenie diagnostickej váhy s aplikáciou“. Toto sa však môže vykonať aj na prístroji.

Vykonajte nastavenia týkajúce sa prístroja/času/používateľa na ovládacom prvku. Výber vykonajte všeobecne pomocou tlačidiel [], resp. [] a vždy potvrdte stlačením [SET].


### a.) Nastavenie času

[SET] → „NASTAVENIE ČASU“ → [SET]

Poradie	Nastavené hodnoty
Dátum	rok – mesiac – deň
Čas	hodiny – minúty

## b.) Nastavenie prístroja

[SET] → „NASTAVENIE PRÍSTROJA“ → [SET]

Poradie	Nastavené hodnoty
Jazyk	DE EN FR ES IT
Merná jednotka	kg – lb – st
Čas	24 h – 12 h
Režim hosťa	ZAP. – VYP.
Bluetooth®	ZAP. – VYP.  Pri stlačení „VYP.“ je možné spojenie Bluetooth®, LEN keď je zapnutá váha. Toto môže byť užitočné na predĺženie životnosti batérií alebo na zabránenie neželanému rádiovému žiareniu.

## c.) Nastavenie používateľských údajov

[SET] → „ZMENA OSOBY“ → [SET]


Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Iniciálky	max. 3-miestne (A-Z, 0-9)
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)
Výška	100 a 250 cm (3' – 03" až 8' – 02")
Deň narodenia	Rok, Mesiac, Deň
Stupeň aktivity	1 až 5 (pozri kapitolu 7)
Cieľová hmotnosť	kg/lb/st (na grafické zobrazenie priebehu)
Pin používateľa	Pridelí sa automaticky na prípadné neskoršie použitie Bluetooth®. Táto informácia je potrebná len pri dodatočnej inštalácii aplikácie, keď sa existujúci používatelia váhy pridávajú pri neskorších inštaláciách aplikácie.

### Neskoršie prihlásenie aplikácie

Ak ste uvedenie váhy do prevádzky urobili bez aplikácie, môžete svojich existujúcich používateľov váhy pridať do aplikácie „beurer Healthmanager“. Pritom je potrebné zadanie vášho 4 miestneho Pin používateľa „PIN“. Tento postup je popísaný v aplikácii.

## 9. Vykonanie merania

### 9.1 Meranie telesnej hmotnosti

- Na ovládacom prvku stlačte tlačidlo . Na displeji sa zobrazí 0.0 kg.
- Váha je pripravená na meranie hmotnosti. Postavte sa na váhu tak, aby bola vaša hmotnosť rovnomerne rozložená na obidve nohy. Údaje hmotnosti sa neuložia, priradenie používateľa nie je možné, neuskutoční sa meranie BIA cez ruky a nohy.

### 9.2 Vykonanie merania hosťa




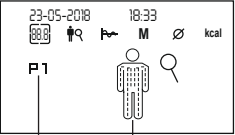
Pri jednorazovom meraní, resp. keď sa nemajú uložiť údaje používateľa. Nato musí byť v nastaveniach prístroja zapnutý režim hosťa.



 → „Host“ → [SET] alebo zapnite váhu

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)
Výška	100 a 250 cm (3' – 03" až 8' – 02")
Deň narodenia	Rok, Mesiac, Deň
Stupeň aktivity	1 až 5 (pozri kapitolu 7)

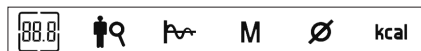



### 9.3 Meranie používateľa – analýza celého tela

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Na ovládacom prvku stlačte tlačidlo [  ]. Na displeji sa zobrazí 0.0 kg.</li> <li>  Ak bol v nastaveniach váhy aktivovaný režim hosťa, postavte sa na váhu, keď je vypnutá.         </li> <li>– Postavte sa naboso na váhu a držte ovládací prvok pevne v rukách. Ovládací prvok držte spodnou časťou palca na predných elektródach a prstami pevne stláčajte zadné elektródy.</li> <li>– Stojte na váhe pokojne, s hmotnosťou rovnomerne rozloženou na oboch nohách. Nezabudnite, že nesmie nastať žiadny kontakt pokožky medzi obidvomi chodidlami, pätami, lýtkami a stehnami.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ak vás váha automaticky rozpoznala, uskutoční sa po meraní hmotnosti meranie impedancie pre analýzu. Toto sa zobrazuje symbolom pretekajúceho tela.</li> <li>– Keď je analýza celého tela ukončená, zobrazí sa prehľad. Nameraná hodnota sa automaticky uloží.</li> </ul>	 <p>Iniciálky      Segmentová analýza</p>

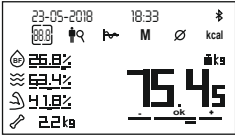
-  Upozornenie: Uloženie merania nenastane za nasledujúcich predpokladov:
- Používateľ nie je automaticky rozpoznávaný. Toto sa stane, keď sa vaša nameraná hmotnosť odlišuje o +/- 3 kg oproti poslednému meraniu alebo má iný používateľ hodnoty podobné vašim +/- 3 kg. Potom stlačte tlačidlo [  ] na manuálny výber používateľa a znovu vykonajte meranie.
  - Používateľ stojí na váhe v topánkach.
  - Používateľ nemá ručný diel v rukách.

### 10. Analýza nameraných hodnôt



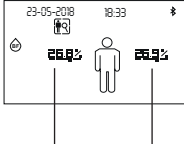


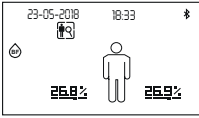
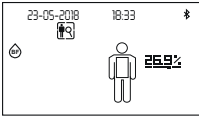
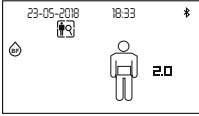
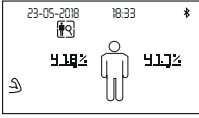
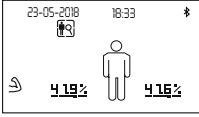

Vyhodnotenie výsledkov sa uskutočňuje automaticky po vykonanom meraní alebo po manuálnom výbere používateľa. Tlačidlom [  ] vyberte svojho používateľa. Potvrďte tlačidlom [SET] alebo počkajte 3 sekundy.

#### Celkový prehľad



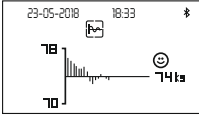


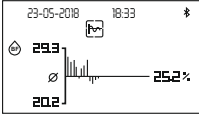
<p>Pred analýzou celého tela vášho používateľa alebo po nej sa na displeji v skratke zobrazí celkový prehľad.</p>	
---	---

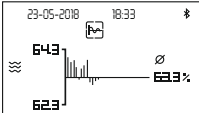
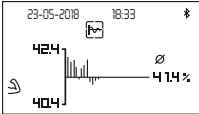
#### Segmentová analýza pre podiel tuku a svalov

<p><b>a) Telesný tuk ľavej a pravej ruky</b></p> <p>– Stláčajte tlačidlo menu [  ] dovtedy, kým nebude označené . Na displeji sa zobrazí segmentová analýza telesného tuku pre ľavú a pravú ruku.</p>	 <p>Ľavá ruka      Pravá ruka</p>
---	---

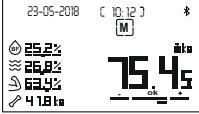
<p><b>b) Telesný tuk ľavej a pravej nohy</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na podrobné zobrazenie telesného tuku pre ľavú a pravú nohu.</p>	
<p><b>c) Telesný tuk trupu</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na podrobné zobrazenie telesného tuku na trupe.</p>	
<p><b>d) Viscerálny tuk (orgánový tuk/brušný tuk)</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na detailné zobrazenie viscerálneho tuku.</p>	
<p><b>e) Podiel svalov ľavej a pravej ruky</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na podrobné zobrazenie podielu svalov na ľavej a pravej ruke.</p>	
<p><b>f) Podiel svalov ľavej a pravej nohy</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na podrobné zobrazenie podielu svalov na ľavej a pravej nohe.</p>	
<p><b>g) Podiel svalov trupu</b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na podrobné zobrazenie podielu svalov na trupe.</p>	

## Grafické zobrazenie

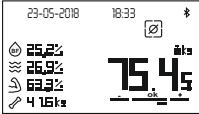
<p><b>a) Telesná hmotnosť</b></p> <p>– Stláčajte tlačidlo menu [ <input type="right" value=""/> ] dovtedy, kým nebude označené . Na displeji sa zobrazí vývoj vašej telesnej hmotnosti. Vývoj vašej telesnej hmotnosti sa zobrazuje od merania po meranie. Novšie merania sa vkladajú vpravo. Referenčná čiara predstavuje cieľovú hmotnosť.</p> <p> Cieľovú hmotnosť môžete kedykoľvek zmeniť v používateľských údajoch.</p>	
<p><b>b) Telesný tuk </b></p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na priebeh hodnôt telesného tuku .</p> <p>Vývoj vašej hodnoty telesného tuku sa zobrazuje od merania po meranie. Referenčná čiara predstavuje priemernú hodnotu všetkých meraní telesného tuku, pružky zobrazujú, či sa hodnoty zmenili nahor alebo nadol.</p>	

<p><b>c) Podiel vody</b> ☞</p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na priebeh podielu vody ☞.</p> <p>Vývoj vášho podielu vody sa zobrazuje od merania po meranie. Referenčná čiara predstavuje priemernú hodnotu všetkých meraní podielu vody, prúžky zobrazujú, či sa hodnoty zmenili nahor alebo nadol.</p>	
<p><b>d) Podiel svalov</b> ⤴</p> <p>– Tlačidlom [ <input type="checkbox"/> ] prepnite na priebeh podielu svalov ⤴.</p> <p>Vývoj vášho podielu svalov sa zobrazuje od merania po meranie. Referenčná čiara predstavuje priemernú hodnotu všetkých meraní podielu svalov, prúžky zobrazujú, či sa hodnoty zmenili nahor alebo nadol.</p>	


## M Zobrazenie uložených hodnôt

<p>– Stláčajte tlačidlo menu [ <input type="right" value=""/> ] dovtedy, kým nebude označené <b>M</b>. Na displeji sa zobrazí naposledy nameraná uložená hodnota. Hore sa nachádza dátum merania, ako aj číslo pamäťového miesta (03-03), napr. tretie = posledné pamäťové miesto zo spolu 3 obsadených pamäťových miest.</p> <p>– Tlačidlami [ <input type="up" value=""/> ], [ <input type="down" value=""/> ] prepínate pamäťové miesta.</p>	
---	--

## Ø Priemerné hodnoty

<p>– Stláčajte tlačidlo menu [ <input type="right" value=""/> ] dovtedy, kým nebude označené <b>Ø</b>. Na displeji sa zobrazia všetky priemerné hodnoty z uložených meraní.</p> <p><b>i</b> Hore sa nachádza dátum prvého, ako aj posledného merania.</p>	
---	--

## kcal Spotreba kalórií

<p>– Stláčajte tlačidlo menu [ <input type="right" value=""/> ] dovtedy, kým nebude označené <b>kcal</b>. Teoreticky vypočítaný bazálny metabolický výdaj BMR, ako aj aktívny metabolický výdaj AMR sa zobrazujú v kcal.</p>	
--	---

## Vypnutie váhy (pohotovostný režim)

- Počkajte, kým sa displej sám nevypne alebo stlačte tlačidlo [  ] na ovládacom prvku, aby ste displej vypli manuálne. Dátum a čas zostanú viditeľné.

## 11. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt

### Podiel telesného tuku

Hodnoty telesného tuku sa zobrazia na displeji a vyhodnotia sa pomocou stĺpcového diagramu. Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadajte svojho lekára!).

#### Muž

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
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

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
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 %

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
1–12	Váš podiel viscerálneho tuku sa nachádza v normálnom rozsahu.
13–59	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	zlý	dobry	veľmi dobrý
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

#### Žena

Vek	zlý	dobry	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 nízkého 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 svojim lekárom. V zásade platí, že je potrebné sa snažiť o vysoký podiel vody v tele.

## Podiel svalov

Podiel svalov sa meria meraním hmotnosti kostrového svalstva. Nezhľadňujú sa orgánové svaly. 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 %
60–69	< 38%	38–47 %	> 47 %
70–100	< 37%	37–46 %	> 46 %

### 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 %
60–69	< 28%	28–33 %	> 33 %
70–100	< 27%	27–32 %	> 32 %

## Kostná hmotnosť

Naše kosti, podobne ako zvyšok nášho tela, podliehajú prirodzeným procesom rastu, ubúdania a starnutia. Kostná hmotnosť v detstve rýchlo rastie a v 30 až 40 rokoch dosahuje maximum. S rastúcim vekom následne kostná hmotnosť postupne klesá. Zdravou výživou (predovšetkým vápnikom a vitamínom D) a pravidelným telesným pohybom môžete toto ubúdanie čiastočne spomaliť. Cieľovým tréningom svalov môžete dodatočne zosilniť stabilitu svojej kostry. Všimnite si, že táto váha ukazuje množstvo minerálov v kostiach. Hmotnosť kostí takmer nie je možné ovplyvniť, vyznačuje sa však malými výkyvmi v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznané smernice a odporúčania.



### Pozor

Nezamietať si kostnú hmotnosť s hustotou kostí. Hustotu kostí je možné zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Z toho dôvodu nie je možné s touto váhou vyvodzovať závery týkajúce sa zmien kostí a pevnosti kostí (napr. osteoporóza).

## BMR

Bazálny metabolický výdaj (BMR = Baal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré potrebuje telo v absolútnom pokoji na zachovanie základných funkcií (napr. ak človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v podstate závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku. V prípade diagnostickej váhy sa zobrazuje v jednotkách kcal/deň a vypočítava sa na základe vedecky uznávaného vzorca Mifflin-St.Jeor.

Túto energiu vaše telo potrebuje v každom prípade a musí sa telu dodávať formou potravy. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to mať negatívny vplyv na vaše zdravie.


## AMR

Aktívny metabolický výdaj (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Energetická potreba človeka rastie so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a v prípade diagnostickej váhy sa meria prostredníctvom zadaného stupňa aktivity (1–5).

Na udržanie aktuálnej hmotnosti sa spotrebovaná energia musí telu opäť dodať v podobe jedla a nápojov.

V prípade, že sa telu dodáva dlhodobo menej energie, než spotrebuje, potom si telo rozdiel v podstate doplní z uložených tukových zásob a telesná hmotnosť klesá. Naopak, ak sa telu dlhodobo dodáva viac energie než je vypočítaný aktívny metabolický výdaj (AMR), telo nemôže spáliť prebytok energie, ktorý sa v tele uloží ako tuk a hmotnosť stúpa.

## Časová súvislosť výsledkov

 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 krátkodobou 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 hmotnosť obsahuje aj určitý podiel vody).





## 12. Prenos nameraných hodnôt pomocou aplikácie

Ak nie je aplikácia otvorená, nové priradené merania sa uložia vo váhe. Vo váhe je možné uložiť maximálne 30 meraní na jedného používateľa. Uložené namerané hodnoty sa do aplikácie odosielajú automaticky, ak aplikáciu otvoríte v dosahu pripojenia Bluetooth. Automatický prenos pri vypnutej váhe je možný, keď je v základných nastaveniach zapnutý *Bluetooth*<sup>®</sup>.

## 13. Ďalšie informácie




### Vymazanie údajov váhy

#### a) Vymazanie používateľa so všetkými nastaveniami a uloženými hodnotami




- Po zapnutí si vyberte používateľa stlačením tlačidla []. Prípadne stlačte tlačidlo opakovane a potvrdte pomocou [SET].
- Keď sa objaví zobrazenie , stlačte na 12 sekúnd tlačidlo [SET], aby ste vymazali používateľa.
- Tlačidlami [, ] vyberte „ÁNO“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak používateľa nechcete vymazať, potvrdte „NIE“ tlačidlom [SET].

 Vymažú sa všetky uložené hodnoty a nastavenia tohto používateľa.

#### b) Vymazanie jednotlivéj uloženej hodnoty používateľa

- V pamäti používateľa  vyberte nameranú hodnotu a na ovládacom prvku krátko stlačte tlačidlo [SET], aby ste vymazali zobrazenú uloženú hodnotu.
- Toto môžete urobiť aj priamo po meraní.
- Tlačidlami [, ] vyberte „ÁNO“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak hodnotu nechcete vymazať, potvrdte „NIE“ tlačidlom [SET].

#### c) Vymazanie všetkých uložených hodnôt používateľa

- Vyvolajte pamäť používateľa  a stlačte tlačidlo [SET] na ovládacom prvku asi na 5 sekúnd, aby ste vymazali všetky hodnoty.
- Tlačidlami [, ] vyberte „ÁNO“ a otázku potvrdte tlačidlom [SET]. Ak nechcete nič vymazať, potvrdte „NIE“ tlačidlom [SET].

### Výmena batérií

Vaša váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Na displeji sa zobrazí „LOW\_BATTERY“, keď sú batérie váhy príliš slabé. V tom prípade sa musia batérie vymeniť. Potom znovu spojte váhu s aplikáciou. Systémový čas sa aktualizuje.

## **UPOZORNENIE:**

- Pri každej výmene batérií používajte batérie rovnakého typu, rovnakej značky a s rovnakou kapacitou.
- Nepoužívajte dobijateľné batérie.
- Používajte iba batérie bez obsahu ťažkých kovov.

## **14. Čistenie a starostlivosť o prístroj**

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**

- Nikdy nepoužívajte agresívne rozpúšťadlá a čistiace prostriedky!
- Prístroj v žiadnom prípade neponárajte do vody!
- Prístroj neumývajte v umývačke riadu!

## **15. 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 domovým odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom vhodných zberných miest 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.

## **16. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?**

Ak váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa nasledovný údaj:

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
ERROR:_OVERLOAD	Maximálna nosnosť 200 kg bola prekročená.	Váhu zaťažujte iba do 200 kg.
LOW_BATTERY	Batérie sú takmer vybité.	Vymeňte batérie (pozri kapitolu „Výmena batérií“).
MEMORY_FULL	Je uložených 30 meraní.	Preneste namerané hodnoty.
ERROR:_CONTACT ERROR	Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlom je príliš vysoký (napr. pri veľmi zrohovatennej pokožke).	Meranie opakujte naboso. Prípadne si mierne navlhčite chodidlá. Prípadne si odstráňte zrohovatenú pokožku z chodidla. Držte ručné elektródy prstami vzadu a dlaňami vpredu.
ERROR:_DATA	BIA meranie bolo síce úspešné, ale podiel tuku je mimo merateľného rozsahu (menší ako 3 % alebo väčší ako 65 %).	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčite chodidlá. Prípadne zmeňte svoj nastavený stupeň aktivity.
Žiadne zobrazenie	Batérie sú úplne vybité.	Vymeňte batérie (pozri kapitolu „Výmena batérií“).
	Batérie nie sú vložené správne.	Skontrolujte správnu polaritu, (pozri „Uvedenie do prevádzky“ -> „Výmena batérií“).
Len zobrazenie hmotnosti, chýba diagnóza	Neznáme meranie, pretože meranie sa nachádza mimo ohraničenia pre priradenie používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.	Tlačidlom [  ] zvolte používateľa na váhe alebo zopakujte priradenie používateľa v aplikácii. Držte elektródy ručného dielu a postavte sa naboso na platformu.

## Nesprávne meranie hmotnosti

Možné chyby	Odstránenie
Váha má nesprávny nulový bod.	Zapnite váhu, počkajte cca 5 sekúnd a zopakujte meranie.
Váha stojí na koberci.	Postavte váhu na rovny a pevný podklad. Stojte čo najviac smerom von k okrajom váhy, aby ste ju nepreklopili. Pri použití na podlahe s kobercom nasuňte dodané nožičky na podlahu s kobercom.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Stojte čo najpokojnejšie.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Čakajte, kým sa váha opäť sama vypne. Potom meranie opakujte.

## Žiadne spojenie *Bluetooth*<sup>®</sup> (chýba symbol )

Možné chyby	Odstránenie
Rádiové spojenie	Minimálny dosah na voľnom priestranstve je cca 10 m. Steny a stropy túto vzdialenosť zmenšujú. Iné rádiové vlny môžu prípadne rušiť prenos signálu. Váhu preto neumiestňujte do blízkosti zariadení, ako napr. WLAN router, mikrovlnná rúra, indukčná varná doska.
Spojenie <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>	Aplikáciu úplne zatvorte (aj v pozadí). <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> vypnite a znovu zapnite. Vypnite smartfón a opäť zapnite. Batérie z váhy na krátko vyberte a znovu nasadte. Pozri FAQ na <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
Pripájanie trvá príliš dlho.	Rýchlejší interval spojenia <i>Bluetooth</i> pri zapnutej váhe.

## 17. Technické údaje

Rozmery váhy	380 × 390 × 1000 mm
Batérie váhy	4 × 1,5V typ AA
Merací rozsah	8 kg až 200 kg
Prenos údajov prostredníctvom bezdrôtovej technológie <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>	Produkt používa technológiu <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology, frekvenčné pásmo 2,402–2,480 GHz, vysielací výkon max. 0 dBm, kompatibilný s <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> 4.0 smartfónu/tabletu

Zoznam kompatibilných smartfónov, informácie o softvéri ako aj podrobnosti o zariadeniach nájdete na nasledujúcom odkaze:  
[connect.beurer.com](http://connect.beurer.com)



Požiadavky na systém pre aplikáciu „beurer HealthManager“	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> ≥ 4.0
---	---

Technické zmeny vyhradené.



Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej smernici RED 2014/53/EU.  
Vyhlásenie o zhode CE pre tento výrobok nájdete na adrese:  
<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

## 18. Záruka/servis

V prípade záručných nárokov sa obráťte na svojho miestneho obchodníka alebo miestne zastúpenie (pozri zoznam „Service international“).

V prípade zaslania prístroja priložte kópiu pokladničného dokladu a krátky popis chyby.

Platia nasledujúce záručné podmienky:

1. Záručná doba pre výrobky BEURER je 3 roky alebo – ak je dlhšia – je rozhodujúca záručná doba od dátumu kúpy platná v príslušnej krajine.

V prípade nároku na záruku sa musí preukázať dátum kúpy pomocou pokladničného dokladu alebo faktúry.

2. Opravami (celého prístroja alebo jeho častí) sa záručná doba nepredlžuje.

3. Záruka sa netýka poškodení v dôsledku

a. nesprávnej manipulácie, napr. v dôsledku nedodržania pokynov na používanie;

b. opráv alebo zmien zo strany zákazníka alebo nepovolanych osôb;

c. prepravy od výrobcu k zákazníkovi alebo počas prepravy do servisného strediska;

d. záruka neplatí na príslušenstvo, ktoré podlieha bežnému opotrebovaniu (manžeta, batérie atď.).

4. Takisto je potom vylúčená záruka na priame alebo nepriame následné škody spôsobené prístrojom, keď sa pri poškodení prístroja uzná nárok na záruku.





The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

