

Návod k obsluze a reklamační řád

Děkujeme vám za výběr monitoru složení těla Ironman Tanita. Tento monitor je jeden ze široké řady domácích zdravotnických výrobků vyrobených firmou Tanita.

Tento návod k obsluze vás provede postupem nastavení a nastíní hlavní rysy. Prosím, mějte jej po ruce pro budoucí použití. Produkty Tanita zahrnují nejnovější klinické výzkumy a technologické inovace. Veškerá data jsou sledována naším Tanita Lékařským poradním sbor pro zajištění přesnosti.

Tento přístroj nesmí používat lidé s lékařským implantátem, jako např. s podpurným srdečním přístrojem. Tento přístroj využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost druhého přístroje.

Těhotné ženy by měly používat pouze funkci váhy. Všechny ostatní funkce nejsou určeny pro těhotné ženy.

Nepokládejte monitor na kluzký povrch, jako je mokrá podlaha.

Tento monitor tělesného tuku je určen pro dospělé a děti (ve věku 5-17) s aktivním až středně aktivním životním stylem a dospělé s atletickým tělesným typem.

Tanita definuje " atleta " jako osobu podílející se na intenzivní fyzické aktivitě cca 10 hodin týdně a který má klidovou tepovou frekvenci přibližně 60 tepů za minutu nebo méně. Definice „atleta“ zahrnuje " životnost fitness " jedinců, kteří byli fit 10 let, ale v současné době jej vykonávají méně než 10 hodin týdně.

Funkce monitoru tělesného tuku není určena pro těhotné ženy, profesionální sportovce nebo kulturisty.

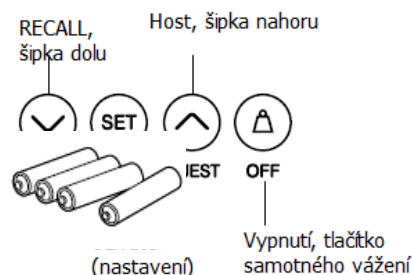
Zaznamenaná data mohou být ztracena, pokud je přístroj používán nesprávně nebo je vystaven elektrickému přepětí. Tanita nenese žádnou odpovědnost za jakýkoliv druh ztráty způsobené ztrátou zaznamenaných dat.

Tanita nenese žádnou odpovědnost za jakékoliv škody nebo ztráty způsobené těmito způsoby nebo jakýchkoli nároků ze strany třetí osoby.

Poznámka: Procento tělesného tuku se bude lišit v závislosti na množství vody v těle a může být ovlivněno dehydratací nebo nadměrnou hydratací.

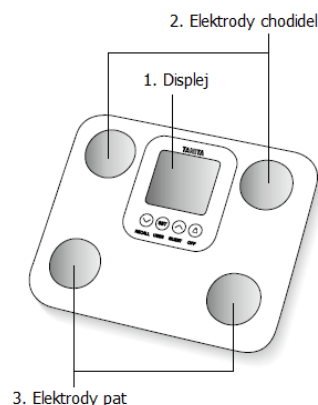
Tento návod k použití obsahuje důležité informace a měl by být trvale k dispozici.

Vlastnosti a funkce

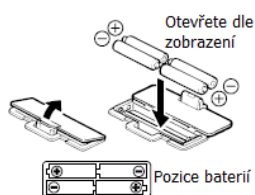


Příslušenství:

4 x AA baterie



Před prvním použitím



Vložení baterií.

Otevřete kryt baterií na zadní straně platformy. Vložte dodané AA baterie, jak je uvedeno. Dbejte na správnou polaritu. Jestliže jsou baterie špatně vloženy, kapalina může vytéct a poškodit produkt. Pokud nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte všechny baterie. Vložené baterie z továrny mohou mít zkrácenou kapacitu.

Pozice monitoru

Umístěte měřicí platformu na pevný, rovný povrch, kde je minimální vibrace k zajištění bezpečného a přesného měření. Nestoupejte na okraj platformy.

Manipulační tipy

Tento monitor je přesný přístroj využívající nejmodernější technologii.

Pro udržení zařízení v co nejlepším stavu, postupujte pečlivě podle následujících pokynů:

- Nepokoušejte se rozebírat měřicí platformu.
- Skladujte přístroj vodorovně a umístěte jej tak, že tlačítko nebude stisknuto omylem.
- Vyhněte se nadměrným nárazům nebo vibracím přístroje.
- Umístěte přístroj v oblasti volného přímého slunečního záření, topných zařízení, vysoké vlhkosti, nebo extrémní změnou teploty.
- Nikdy neponořujte do vody. Použijte alkohol k čištění elektrod a čistič skla (použijte hadřík), aby byly lesklé, vyhněte se mýdlu.
- Nevstupujte na platformu, pokud je vlhká.
- Nepokládejte žádné předměty na platformu.

Získání přesných hodnot

Pro zajištění přesnosti by mělo být měření bez oděvu a v souladu podmínek hydratace. Pokud se nechcete svlékat, vždy sundejte ponožky nebo punčochy a ujistěte se, že jsou chodidla nohou čistá, než vstoupíte na měřicí platformu.

Ujistěte se, že vaše paty jsou správně zarovnané na elektrodách platformy. Nebojte se, pokud vaše nohy vypadají



Paty umístěny na
středu elektrod

Prsty mohou
přesahovat platformu

příliš velké, přesné měření můžete získat, pokud vaše prsty přecházejí přes platformu. Nejlepší je měření ve stejnou denní dobu. Zkuste počkat asi tři hodiny po vstávání, jídle nebo těžkém cvičení před začátkem měření.

Hodnoty přijaté na základě jiných podmínek, nemusí mít stejnou absolutní hodnotu, které jsou přesné pro určení procenta změny, pokud jsou hodnoty přijímány konzistentním způsobem. Chcete-li sledovat pokrok, porovnat váhu a procento tělesného tuku měřte po určitou dobu za stejných podmínek.

Poznámka: Přesné měření nebude možné, pokud nejsou chodidla čistá nebo pokud jsou vaše kolena ohnutá nebo jste vsedě.

Funkce automatického vypnutí

Funkce automatického vypnutí vypne napájení automaticky v následujících případech:

- Pokud přerušíte proces měření. Napájení se automaticky vypne během 30ti vteřin v závislosti na typu provozu.
- V průběhu programování, pokud se nedotknete některého z tlačítek nebo tlačítek do 60ti vteřin. *
- Poté, co jste dokončili proces měření.

Změna režimu hmotnost – nastavení jednotek měření

Poznámka: Při použití u modelů, které obsahují přepínání jednotek hmotnosti.

Můžete změnit jednotky hmotnosti pomocí přepínače na zadní straně váhy.

Poznámka: Pokud je režim nastaven na libry, režim programování výšky se automaticky nastaví na stopy a palce.

Podobně, je-li vybrána kg, výška se automaticky nastaví na centimetry.

Nastavení (vynulování) data a času

1. Nastavení data

Vložte baterie do váhy a poté stiskněte libovolné tlačítko k nastavení Rok (Year)/ Měsíc (Month) / Day (den). Stisknutím tlačítka <Nahoru/Dolů> nastavte rok a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne k potvrzení.



2. nastavení Hour (hodin)

Stisknutím tlačítka <Nahoru/Dolů> nastavte hodiny a potom stiskněte tlačítko SET.

Přístroj pípne pro potvrzení.



3. Set Minute (minut)

Stisknutím tlačítka <Nahoru/Dolů> nastavte minuty a potom stiskněte tlačítko SET.

Jednotka dvakrát pípne pro potvrzení naprogramování.

Váha se pak automaticky vypne.



Poznámka:

- Po výměně baterií, nebo chcete-li datum a čas vynulovat, stiskněte a podržte tlačítko se šipkou (recall) a začne proces programování datum a času. Výměna baterií způsobí ztrátu nastavení data a času.
- 60 vteřin nebo více nečinnosti způsobí automatické vypnutí během tohoto procesu. Žádné údaje nebudou uloženy.
- Pokud uděláte chybu nebo chcete přístroj vypnout před dokončením programování, stiskněte tlačítko OFF pro vypnutí váhy. Žádné údaje nebudou uloženy jako výsledek.

Nastavení a uložení osobních dat do paměti

Měření lze provozovat pouze, pokud jsou nastavena a uložena osobní data v paměti.

1. Stiskněte tlačítko Set k zapnutí přístroje.

Přístroj pípne pro potvrzení aktivace, zobrazí se číslo Osobního údaje a displej začne blikat.

Poznámka: Pokud nechcete ovládat přístroj po dobu 60 vteřin poté, co byl přístroj zapnut, automaticky se vypne.

Poznámka: Pokud uděláte chybu nebo chcete přístroj vypnout dříve, než jste dokončili programování, stiskněte tlačítko OFF k vypnutí.

2 . Zvolte Číslo Osobního údaje

Stisknutím tlačítka <Nahoru/Dolů> vyberte Osobní číslo (1, 2, 3, 4 nebo 5) a pro potvrzení stiskněte tlačítko SET . Přístroj pípne pro potvrzení.

3 . Nastavte datum narození

Nastavte datum vašeho narození (rok / měsíc / den) za použití tlačítka <Nahoru/Dolů> .

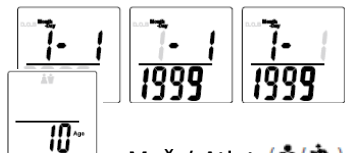
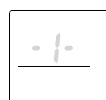
Stiskněte tlačítko SET pro potvrzení každého programování . Přístroj pípne pro potvrzení.

Poznámka : Rozsah věku je 5-99 .

4 . Vyberte žena nebo muž

Pomocí tlačítek nahoru / dolů procházejte Žena (♀) nebo Muž (♂) , Žena / Atlet (♀/♂) a

Muž / Atlet (♂/♂) nastavení , stiskněte tlačítko Set . Přístroj pípne pro potvrzení .





5 . Zadejte výšku

Na displeji se zobrazí výchozí (170 cm) (rozsah výšky je 90cm - 220cm) .

Pomocí tlačítek <Nahoru/Dolů> určete výšku a poté stiskněte tlačítko SET . Přístroj pípne jednou pro potvrzení potvrzení . Na displeji se jednou zobrazí osobní údaje pro potvrzení a pak se na displeji objeví " 0.0 " a váha je připravena k měření .



6. Měřte svou váhu a množství tělesného tuku

Vstupte na váhu po zobrazení " 0.0 " na displeji do 30ti vteřin.

Nesestupujte, dokud není zobrazeno % tělesného tuku.

Naměřené hodnoty se zobrazují po dobu 40 vteřin .

Váha se poté vypne a měření se uloží do paměti.

Poznámka : Pokud jste vstoupili na váhu před " 0.0 " , objeví se na displeji " Error " a nezískáte hodnoty. Kromě toho, pokud nevstoupíte na váhu do cca 30ti vteřin poté, co se objeví " 0.0 " , váha se vypne automaticky. Prosím zkuste znovu nastavit a uložit osobní údaje.

Poznámka : Pokud změníte datum narození a / nebo pohlaví, přístroj zobrazí " CLR " .

Pokud zvolíte " ANO " pomocí tlačítek <Nahoru/Dolů> , budou stávající osobní údaje odstraněny.

Zvolíte-li " NE " , pomocí tlačítek <Nahoru/Dolů> , žádné nové údaje nebudou uloženy (stávající data budou beze změny) , pak se přístroj vypne .

Získání hmotnosti a hodnot tělesného tuku – po nastavení

Po naprogramování vašich osobních dat můžete začít měřit.



1. Vstupte na váhu

Vstupte na váhu, když je vypnutá, váha se zapne automaticky a začne měřit.

2. Získejte hodnoty

Poté, co jsou měření přijata, hodnoty se automaticky zobrazí v níže uvedeném pořadí .

Poté, co se zobrazí poslední výsledek, opět se zobrazí hmotnost a % tělesného tuku a pak se přístroj automaticky vypne.

Uživatel může pomocí tlačítka <šipka nahoru> procházet různé výsledky .

Pro rychlejší procházení hodnot, může uživatel stisknout a podržet tlačítko <šipka nahoru> .

Po přečtení požadované hodnoty, uvolněte tlačítko pro zobrazení výsledku, měření se objeví na 40 vteřin před tím, než se přístroj automaticky vypne.

Pokud se na displeji zobrazí nesprávné osobní číslo.

Můžete změnit osobní číslo pomocí tlačítka SET.

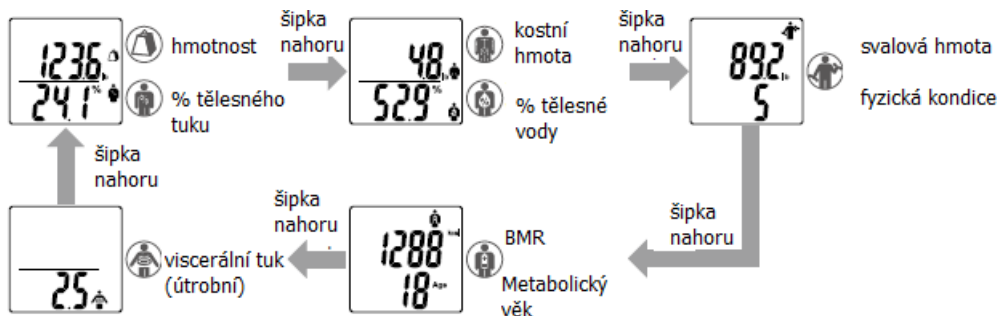
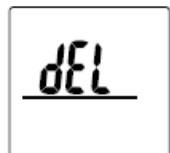
Tiskněte tlačítko SET, než se objeví vaše osobní číslo.

Poté, co vyberete správné osobní číslo, vyčkejte po dobu 4 vteřin, na displeji se automaticky zobrazí vaše správné hodnoty.

Naměřené hodnoty budou uloženy ve vašem osobním profilu paměti.

Pokud zvolíte " Del " , nebudou hodnoty uloženy do paměti.

Poznámka: Pro děti (5-17 let) přístroj zobrazí pouze hmotnost a % tělesného tuku (nebude zobrazovat Indikátor zdravého rozsahu).



Funkce recall – zobrazení předešlých naměřených hodnot

Chcete-li získat předchozí hodnoty, stiskněte tlačítko Recall, když jsou zobrazeny hodnoty.

Následující výsledek předchozích hodnot se zobrazí pomocí tlačítek <UP>.

- Hmotnost
- % tělesného tuku
- celkové % tělesné vody
- svalová hmota
- fyzická kondice
- BMR
- Metabolický věk
- kostní hmota
- Viscerální (útrobní) tuk

Opětovným stisknutím tlačítka Recall se vrátíte do aktuálního zobrazení výsledku.

Poznámka: Pro děti (5-17 let), přístroj zobrazí pouze hmotnost a % tělesného tuku (nebude zobrazovat Indikátor zdravého rozsahu).

Poznámka: Nesestupujte, dokud není zobrazeno % tělesného tuku.

Režim „host“ (GUEST)

Režim Host umožňuje naprogramovat váhu pro jednorázové použití, aniž by použil číslo osobních údajů. Stisknutím tlačítka Guest aktivujete váhu. Pak postupujte podle pokynů: nastavení věku, zvolte pohlaví, a určete výšku. Vstupte na váhu, když se zobrazí "0.0" na displeji. Vaše hmotnost se zobrazí jako první, i nadále stůjte na váze, dokud se nezobrazí % tělesného tuku. Hodnoty budou zobrazeny po dobu 40ti vteřin.

Poznámka: Nesestupujte, dokud není zobrazeno % tělesného tuku.

Poznámka: Pokud jste vstoupili na váhu před tím, než se objeví na displeji "0.0", zobrazí se "Error" a nebudete možné získat hodnoty.

Pouze samostatné vážení

Stiskněte tlačítko OFF. Po 2 až 3 vteřinách se objeví na displeji "0.0" a přístroj pípne. Vstupte na váhu. Objeví se hodnota hmotnosti těla. Na displeji se rozsvítí na dobu asi 20 vteřin a potom se napájení automaticky vypne.

Řešení problémů

Pokud se vyskytnou následující problémy ... pak ...

- chybný formát hmotnosti se zobrazí následovně kg, lb nebo st- lb

Viz " Změna režimu hmotnosti ".

- Na displeji se objeví " Lo " nebo se objeví všechny údaje a okamžitě zmizí .

Baterie jsou slabé. Když se zobrazí tato zpráva, okamžitě vyměňte baterie, protože slabé baterie budou mít vliv na přesnost měření. Vyměňte všechny baterie současně za nové AA baterie.

Poznámka: Vaše nastavení nebudou vymazána z paměti při vyjmutí baterií.

- " Err " se zobrazí při měření.

Prosím, stůjte na platformě bez minimálního pohybu. Přístroj nemůže přesně změřit vaši hmotnost, pokud detekuje pohyb.

Procento tělesného tuku je více než 75 %, hodnoty nelze získat z přístroje.

- Procento tělesného tuku se nezobrazí nebo se zobrazí " ---- " poté, co se změří hmotnost.

Vaše osobní údaje nebyly naprogramovány. Postupujte podle pokynů pro nastavení osobních dat.

Ujistěte se, že jste si sejmuli/a ponožky nebo punčochy a plošky nohou jsou čisté a řádně v souladu s vodítky na měřicí platformě.

- Objeví se " OL " při měření.

Hodnoty není možné získat, pokud je překročena kapacita hmotnosti.

Upozornění: Měření nemusí být úplně přesné u dětí mladších pěti let, starších 70ti let, lidí podrobujících se dialýze a lidí trpících na otoky.

Specifikace

Nejvyšší kapacita: 150 kg

Přesnost měření: 0,1 kg

Přesnost měření podílu tělesného tuku: 0,1 %

Osobní data: 5 pamětí

Příkon: 4 x AA baterie (součástí)

Spotřeba: 60mA maximálně

Měřicí proud: 50 kHz, 500 uA

Prodejce a servisní středisko: Medivital Centrum, s.r.o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha –
pouze sídlo, adresa není pro zasílání zboží

IČO: 247 93 116, DIČ: CZ24793116, Spisová značka C174709 vedená u Městského soudu v Praze, den vzniku 13.1.2011.

Korespondenční adresa: Medivital Centrum, s.r.o., Žizníkov 131, 470 01 Česká Lípa,
www.tanita.cz, e-mail: obchod@medivital.cz, tel. (+420) 603 172 191, (+420) 603 163 741

Vámi zakoupený výrobek obsahuje baterie. Dbejte následujících pokynů. Baterie nesmí do domovního odpadu. Jako spotřebitel jste ze zákona povinen odevzdat baterie na sběrném místě vaší obce, městské části nebo v obchodě, aby mohly být zpracovány šetrně k životnímu prostředí. Uvedený symbol na výrobku nebo v průvodní dokumentaci znamená, že použité elektrické nebo elektronické výrobky nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací tohoto produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty. Tento přístroj je odrušen podle EC nařízení 2004 / 108 / EC.

Reklamační řád

Záruční podmínky: Na tento výrobek se poskytuje záruka 36 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli. Reklamacie uplatněná během záruční doby bude vyřízena opravou nebo výměnou. Záruka se vztahuje na správnou funkci výrobku, výrobní a materiální vady. Záruka se nevztahuje na vady vyvolané neodborným zásahem, vady způsobené vnějšími vlivy, to je nárazem, nešetrným zacházením apod., vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

Reklamacie: 1. Kupující je povinen dodané zboží ihned zkontrolovat a o případných zjištěných závadách informovat prodávajícího nejpozději do tří dnů a to písemnou formou (e-mail) nebo telefonicky.

2. Pokud by závada byla způsobena naší stranou, bude Vám zboží v odpovídající kvalitě obratem dodáno na naše náklady.

3. V písemném oznámení kupující uvede zjištěné závady (druh, čím se projevují), kontakty a číslo faktury.

ZÁRUČNÍ LIST (BC-730)

Datum prodeje:

Razítko:

Datum reklamacie:

Vysvětlení funkcí tělesného analyzátoru Tanita

Tento produkt nemusí mít všechny schopnosti měření popsané v této příručce.

Prosím prostudujte si manuál produktu pro více informací.

Kdo může používat analyzátor Tanita?

Tento tělesný analyzátor je určen pro dospělé ve věku 18-99 let. Děti ve věku 5-17 let mohou použít monitor pouze pro určení hmotnosti a procenta tělesného tuku a ukazatel zdravého rozmezí tělesného tuku, ostatní prvky se dětem nezobrazují.

Tento analyzátor je také vybaven režimem Atlet pro dospělé s atletickým tělesným typem. Tanita definuje jako Atletu osobu s intenzivní fyzickou aktivitou cca 10 hodin týdně a klidovou srdeční frekvencí 60 tepů za minutu nebo méně. Jednotlivci, kteří sportovali řadu let, ale v současné době vykonávají fyzickou aktivitu méně než 10 hodin týdně, mohou také použít režim Atlet. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci samotné vážení.

Všechny ostatní funkce, nejsou určeny pro těhotné ženy.

Tělesný analyzátor Tanita je určen pouze pro domácí použití. Tento přístroj není určen pro profesionální použití včetně nemocnic, lékařské nebo fitness centra, není vybaven odpovídající specifikací nezbytnou pro časté zatížení. Použitím v profesionálním zařízení se zruší platnost záruky.

Produkt poskytuje informace pouze pro informační účely. Tento produkt není určen k diagnóze nebo ošetření žádné nemoci či abnormality. Prosím, poraďte se svým lékařem o všech dotazech nebo připomínkách týkajících se Vašeho zdraví.

PROČ tělesný analyzátor Tanita?

Tělesné analyzátoři jsou určeny pro zdravější život tím, že vám pomohou nahlédnout do klíčových zdravotních ukazatelů, které vám umožní sledovat dopad změny vašeho životního stylu: Podívejte se na dopad změn ve stravě na těle, aby jste se ujistili, že jste zvolili zdravý způsob diety. Jemně doladíte fitness program sledováním dosaženého pokroku svalové hmoty a bazálního metabolismu. Sledujte úroveň útrobního tuku, který by mohl být rizikový faktor pro rozvoj diabetu 2. typu a / nebo srdečního onemocnění.

Stanovte si cíl pro vaši postavu a sledujte pokrok při Vašem fitness programu nebo dietě.

JAK analyzátor pracuje?

Tělesný analyzátor Tanita stanoví složení těla pomocí Bioelektrické impedanční analýzy (BIA). Bezpečné, nízkourovňové elektrické signály projdou tělem přes patentované chodidlové senzory na platformě analyzátoru Tanita. Signál prochází snadně tekutinou ve svalích a dalších tkáních, ale naráží na odpor, když projde tělesným tukem, který obsahuje málo tekutin. Tento odpor se nazývá impedance. Hodnoty impedance jsou pak

z lékařského hlediska prozkoumány a dosazeny do matematických vzorců pro výpočet složení těla.

Kdy je nejlepší čas pro použití tělesného analyzátoru?

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Veškeré významné změny v tělesné vodě mohou ovlivnit hodnoty složení Vašeho těla, například tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku, takže pokud se změříte ihned ráno, vaše hmotnost bude nižší a podíl tělesného tuku vyšší. Sněžení velkého jídla, pití alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání může také způsobit změny v úrovni hydratace. Chcete-li získat nejspolehlivější hodnoty, je důležité používat tělesný analyzátor v souladu s denní dobou za konzistentních podmínek. Doporučujeme měřit před večerním jídlem.

Metoda BIA

Tanita tělesný analyzátor / váhy používají BIA (bioelektrické impedance analýza) techniku. Tato metoda je bezpečná, kdy nízká úroveň elektrického signálu projde tělem. Signál obtížně prochází v tělesném tukem, ale snadno protéká vodou ve svalu a dalších tělesných tkání.

Obtížně,

s nímž signál protéká látkou se nazývá impedance. Takže, na čím více odporu nebo impedance signál narazí, tím vyšší výsledek tělesného tuku.



Tanita patentovaný "nášlap" design posílá bezpečný, nízkourovňový elektrický signál tělem k určení jeho složení.

Vysvětlení principu produktů Tanita se segmentální analýzou (analýza horních a dolních končetin zvlášť)

Tanita vyvinula přesný segmentální analyzátor složení těla, která koreluje se zlatým standardem, DEXA, duální energie rentgenové absorpční fotometrie. Tanita může nyní analyzovat rozložení tělesného tuku, jakož i svalů v těle. Pomocí tohoto monitoru segmentálního složení těla lze stanovit % tuku v těle a svalové hmoty v pravé paži, levé paži, pravé noze, levé noze zvlášť. To je zvláště užitečné pro každého, kdo sleduje rovnováhu levé a pravé strany těla nebo se snaží vybudovat určitou část svého těla. Muži mají sklon k hromadění tělesného tuku v horní části těla, zatímco ženy mají tendenci hromadit tělesný tuk v dolní části těla. Kromě toho, čím jste starší, tím je větší tendence ke ztrátě svalů a získání tuku.

Je důležité sledovat změny v rozložení tělesného tuku a svalové hmoty.

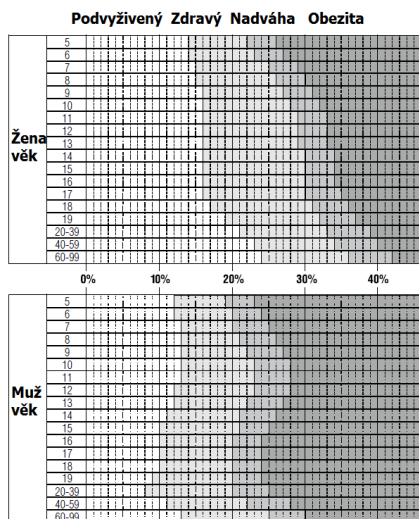


Co je procento tělesného tuku?

(platí pro věk 5-99)

Procento tělesného tuku je množství tělesného tuku v poměru k tělesné hmotnosti. Snižování nadměrného množství tělesného tuku ukázalo snížení rizika určitých nemocí jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny.

Níže uvedená tabulka ukazuje rozsahy pro zdravý tělesný tuk:



Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dítě – 1,2
 Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dospělý – 3,4

1. Tělesný tuk referenčních křivek zaměřené na děti v BMJ (British Medical Journal) Návrh 1-AMP 19.června 2004 (Dr. Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J klin Nutr 2000, 72:694-701
 Zdravé procento tělesného tuku se pohybuje: přístup k vypracování pokynů na základě indexu tělesné hmotnosti.
3. Na základě NIH / WHO BMI pokynů.
4. Jak uvádí Gallagher, et al, v NY Obesity Research Center. Chcete-li určit procento tělesného tuku, který je vhodný pro vaše tělo, poraďte se se svým lékařem.

Rozmezí zdravého tělesného tuku – Healthy range indicator

Váš tělesný analyzátor automaticky porovnává hodnoty podílu tělesného tuku se zdravou hodnotou tělesného tuku. Po vypočtení hodnoty podílu tělesného tuku bude blikat černý pruh podél spodní části displeje, identifikuje, do kterého rozmezí spadá rozsah tělesného tuku pro váš věk a pohlaví.

- 0 + ++

(-): Podvyživa, rozsah pod zdravým množstvím tělesného tuku. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(0): Zdraví, v rámci zdravého tělesného tuku rozsah pro váš věk / pohlaví.

(+): Nadváha, nad zdravým rozsahem. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(+ +): Obézní, vysoko nad zdravým rozsahem tělesného tuku. Výrazně zvýšené riziko obezity - související zdravotní problémy.



Co je procento celkové tělesné vody?

(platí pro věk 18 - 99)

Procento celkové tělesné vody je celkové množství tekutiny v lidském těle vyjádřené jako procentní podíl její celkové hmotnosti.

Voda hraje zásadní roli v mnoha tělesných procesech a nachází se v každé buňce, tkáni a orgánu. Při správném množství vody v těle si zajistíte funkci tělesných procesů a snižujete riziko vzniku souvisejících zdravotních problémů.

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Vaše tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku a tam jsou rozdíly v rozložení tekutin mezi dnem a nocí. Přejídání se, nadměrná konzumace alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání mohou způsobit změny v úrovni vaší hydratace.

Vaše hodnoty tělesné vody by měly sloužit jako vodítko a neměly by být použity k určení vaší absolutní doporučené celkové tělesné vody v procentech. Je důležité se podívat na dlouhodobé změny v celkovém procentu tělesné vody a udržovat konzistentní, zdravé procento celkové tělesné vody.

Pití velkého množství vody v jednom sezení nezmění okamžitě hladinu vody. Ve skutečnosti se zvýší hodnota vašeho tělesného tuku vzhledem k dalšímu přibývání na váze. Prosím sledujte všechny hodnoty v průběhu času.

Každý jednotlivec se liší, ale přibližná linie průměrné celkové tělesné vody se pohybuje v procentech pro zdravého dospělého mezi těmito hodnotami:

Žena: 45 - 60%

Muži: 50 - 65%

Zdroj: Na základě Tanita interního výzkumu.

Poznámka: procento celkové tělesné vody bude spíše klesat, pokud se procento tělesného tuku zvyšuje. Osoba s vysokým procentem tělesného tuku může mít nižší než průměrné procento vody v těle. Jestliže jste snížil množství tělesného tuku, mělo by se procento celkové tělesné vody postupně přiblížit uvedeným rozmezím.



Co je hodnota útrobního (viscerálního) tuku?

(platí pro věk 18 – 99)

Tato funkce ukazuje množství útrobního tuku v těle.

Útrobní tuk je tuk v břišní dutině, který obklopuje vnitřní orgány. Výzkumy prokazují, že ačkoliv Vaše hmotnost i procento tělesného tuku zůstává stejné, s přibývajícím věkem se mění místo pro ukládání tuku a tuk se čím dál víc ukládá v oblasti břicha, obzvláště u žen v menopauze. Zjištění množství útrobního tuku a jeho případné snížení a udržování na přípustné hodnotě pomáhá snížit riziko nemocí (srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, nástup diabetu typu 2 atd.)

Tělesné analyzátor Tanita hodnotí množství útrobního tuku ve stupnici od 1-59:

Hodnota 1 – 12 0

Hodnota vašeho útrobního tuku je ve zdravém rozmezí, kontrolujte ji nadále, zda zůstává v tomto rozmezí.

Hodnota 13 – 59 +

Hodnota vašeho útrobního tuku je zvýšená, upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků nebo zvýšením tělesné aktivity.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)

Poznámka:

- I při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství útrobního tuku.
- Přesnou diagnózu stanoví lékař.



Co je bazální metabolická spotřeba (BMR)?

(platí pro věk 18 – 99)

Co je BMR?

Množství kalorií potřebných pro výměnu základních látek. Vaše BMR je hodnota minimální energie, kterou vaše tělo potřebuje v klidném stavu, aby mohlo normálně fungovat (dýchání, oběh krve, nervový systém, atd).

Přibližně 70 % za den zkonsumovaných kalorií je použito pro BMR = přeměnu látek. Při každé aktivitě je spotřebována energie, čím intenzivnější je aktivita, tím více kalorií spálíte. Základem pro to jsou svaly (tvoří přibližně 40% vaší váhy), fungují jako motor a spotřebují velké množství energie.

Váš bazální metabolismus je značně ovlivněn množstvím svalů, s rostoucím množstvím svalů zvyšujete svou spotřebu energie a spalujete kalorie klidně i ve spánku. Studium zdravých jedinců vědci zjistili, že jak lidé stárnou, jejich metabolismus se mění. Bazální metabolismus se zvyšuje s přibývajícím věkem dítěte. Po vrcholu ve věku 16 nebo 17 postupně začíná klesat.

Vyšší BMR zvyšuje počet kalorií a pomáhá vám snižovat podíl tělesného tuku. Nízký BMR činí zbavování se tuku a snižování celkové tělesné hmotnosti mnohem těžší.

Jak tělesný analyzátor TANITA počítá BMR?

Základní způsob výpočtu bazálního metabolismu BMR je rovnice pomocí váhy a věku. Tanita provedla důkladný výzkum vztahu BMR a tělesný analyzátor dává mnohem přesnější a osobní výsledky pro uživatele založené na měření impedance. Tato metoda byla lékařsky validována použitím nepřímé kalorimetrie (Kalorimetrie se zabývá měřením energetických požadavků organismu a stanovením energetické hodnoty potravin) . *

* Spolehlivost na rovnici pro bazální metabolismus:

V 2002 Nutrition week: vědecké a klinické fórum a výstav.

Název: Mezinárodní srovnání: Výdaje klidové energie předpovědní modely: American Journal of Clinical Nutrition.



Co je denní příjem kalorií (DCI)?

(platí pro věk 18 – 99)

"Denní příjem kalorií (DCI)," je součtem kalorií bazálního metabolismu, denní aktivity metabolismu (včetně denních aktivit domácí práce) a stravou vyvolaná termogeneze (energie používané ve spojení s trávením, absorpcí, metabolismem a další činnosti jídla). To je odhad toho, kolik kalorií můžete spotřebovat během příštích 24 hodin pro udržení aktuální hmotnosti.

Jak monitor tělesné kompozice měří DCI?

DCI = BRM x úroveň aktivity

Úroveň aktivity

	1	2	3
Female	1.56	1.64	1.82
Male	1.55	1.78	2.10

Zdroj: Světová organizace zdraví (WHO)



Co je metabolický věk?

(platí pro věk 18 – 99)

Tento ukazatel porovnává bazální metabolismus jedince s průměrným bazálním metabolismem u stejné věkové skupiny. Je tedy možné říct, že spočítá skutečné stáří organismu. Jeho hodnota může být o pár let, dokonce i o několik desítek let odlišná od skutečného věku. Jestliže je metabolický věk nižší než skutečný, je to dobře. Jestliže je metabolický věk vyšší než skutečný, znamená to, že je třeba zlepšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita pomůže snížit tělesné tuky a zvětšit objem svalové tkáně, tím se také sníží metabolický věk.

Váha ukazuje hodnoty od 12 do 90 (do 50 – platí pro BC-587, BC-543 a BC-532). Nižší věk než 12 se na displeji zobrazí "12", vyšší než 90 (případně 50) se na displeji zobrazí "90" (případně „50“).



Co je svalová hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost svalů v těle. Svalové hmoty zobrazuje obsah kosterní svalstvo, hladkou svalovinu

(jako např. srdeční a zažívací svaly) a vody obsažené v těchto svaích.

Svaly hrají důležitou roli, protože fungují jako motor v spotřebě energie. Jak se vaše svalová hmota zvyšuje, vaše energetická spotřeba se zvyšuje a pomáhá snížit přebytek tělesného tuku a zhubnout zdravým způsobem.

CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

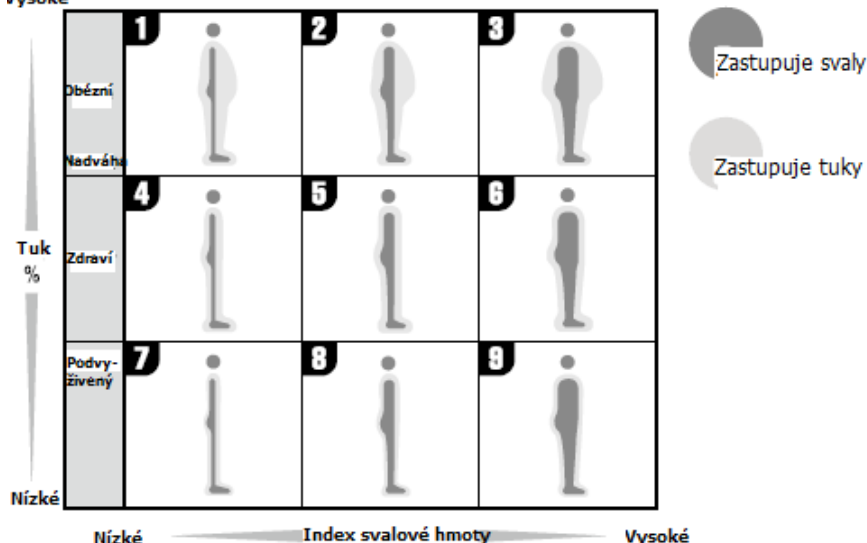
Tato funkce porovnává složení vašeho těla – konkrétně tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když se vaše hmotnost nemění, může se měnit Vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což zlepšuje váš zdravotní stav a snižuje riziko některých onemocnění.

Každý člověk by si měl sám určit cíl pro fyzickou kondici a sestavit si vlastní jídelníček a fitness program.

Výsledek	Somatotyp	Vysvětlení
1	Skrytá obezita	Trochu obézní Tato osoba se zdá, že má zdravé tělo typem založené na fyzický vzhled, ale má vysoké % tělesného tuku s nízkou úrovní svalové hmoty.
2	Obezita	Středně obézní Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku s mírným množstvím svalové hmoty.
3	Pevně stavěné	Hodně obézní Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku a velké množství svalové hmoty.
4	Málo pohybu	Málo svalů a průměrné % tělesného tuku Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a méně než průměrnou úroveň svalové hmoty.
5	Standard	Průměrné svaly a průměrné % tělesného tuku Tato osoba má průměrné hodnoty tělesného tuku i svalové hmoty.
6	Standardní svalnatý	Hodně svalnatý a průměrné % tělesného tuku (sportovec) Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a víc než průměrnou úroveň svalové hmoty.
7	Hubený	Málo svalů a málo tuku Nižší než průměrné % tělesného tuku i svalové hmoty.
8	Hubený a svalnatý	Hubený a svalnatý (sportovec) Tato osoba má nižší normální % tělesného tuku, než je průměr a dostatek svalové hmoty.
9	Hodně svalnatý	Hodně svalnatý (sportovec) Tato osoba má nižší % tělesného tuku, než je průměr, i když má nadprůměrné množství svalové hmoty.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)

Vysoké



Co je kostní hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost kostí v těle (úroveň kostních minerálů, množství kalcia a ostatních minerálů). Výzkumy prokázaly, že cvičení a tím rozvoj kostní tkáně pomáhá k vývinu silnějších a zdravějších kostí. Protože struktura kostí se nemění v krátkém časovém úseku, je důležité dlouhodobě rozvíjet a udržovat zdravé kosti vyváženou stravou a pravidelnou dostatečnou tělesnou aktivitou. Lidé, kteří mají obavy z onemocnění kostí, by měli navštívit svého lékaře. Pacienti, kteří trpí osteoporózou nebo jejich kosti mají nižší hustotu způsobenou vyšším věkem, nízkým věkem, těhotenstvím, hormonální léčbou nebo jinými příčinami, nezískají měřením na této váze přesný údaj o množství kostní hmoty.

Průměrné hodnoty kostní hmoty pro osoby 20 až 40 let, které mají nejvyšší obsah kostí v hmotnosti (Zdroj: Tanita vědecký institut tělesné hmotnosti):

Prosím použijte tabulky níže jako vodítko k porovnání hodnot kostní hmoty.

Ženy: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

ŽENY			
Celková hmotnost	méně než 50 kg	50 – 75 kg	více než 75 kg
Hmotnost kostí	1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg

Muži: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

MUŽI			
Celková hmotnost	méně než 65 kg	65 – 95 kg	více než 95 kg
Hmotnost kostí	2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Poznámka:

Osoby popsané níže mohou získat různé hodnoty a měly by brát hodnoty uvedené pouze pro referenční účely.

- Starší osoby
- Ženy během nebo po menopauze
- Lidé přijímající hormonální terapii

"Odhad kostní hmoty" je hodnota odhadující statisticky na základě jeho korelace s beztučnou hodnotou (tkáň jiné než tuk). "Odhad kostní hmoty" nedává přímé rozhodnutí o tvrdosti nebo pevnosti kostí nebo rizika zlomenin.

Pokud máte obavy z kostí, doporučujeme poradit se s lékařem specialistou.

