

# Osobní digitální váha Tanita RD-953 s tělesnou analýzou, duální frekvencí a technologií bluetooth



## Návod k obsluze a reklamační řád

Děkujeme vám za výběr váhy Tanita s tělesnou analýzou. Tato váha je jednou z celé řady výrobků péče o zdraví Tanita. Tento návod vás provede instalačním postupem a nastíní funkci tlačítek. Další informace o zdravém životním stylu najdete na našich webových stránkách [www.tanita.cz](http://www.tanita.cz).

Produkty Tanita obsahují nejnovější klinické výzkumy a technologické inovace. Všechna data jsou monitorována Tanita lékařským poradním sborem pro zajištění přesnosti.

Poznámka: Přečtěte si tento návod k použití a pečlivě jej uschovejte pro budoucí použití.

### **Bezpečnostní opatření:**

Váhu s tělesnou analýzou by neměli používat lidé s lékařským implantátem (např. s podpurným srdečním přístrojem). Váha totiž využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost implantátu. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci hmotnosti.

Všechny ostatní funkce nejsou pro těhotné ženy určeny.

Nepokládejte váhu na kluzký povrch, jako je vlhká podlaha.

Nepoužívejte prosím váhu ihned po koupeli nebo namáhavém cvičení. Vážící platforma by byla kluzká, prosím otřete ji čistým, suchým hadříkem dokud neodstraníte veškerou kapalinu.

### **Důležité poznámky pro uživatele**

Tato váha je nejpřesnějším přístrojem mezi moderními osobními váhami, proměření používá technologii duální frekvence. Díky tomu metoda BIA (bioelektrická impedance, při níž z elektrod váhy prochází tělem nepatrný elektrický proud a měří odpor jednotlivých tkání) dokáže rozlišit extrabuněčné (nízkofrekvenční proud) a intrabuněčné (vysokofrekvenční proud) prostředí v těle a nabízí výsledky přesností srovnatelné s profesionálními medicínskými vahami.

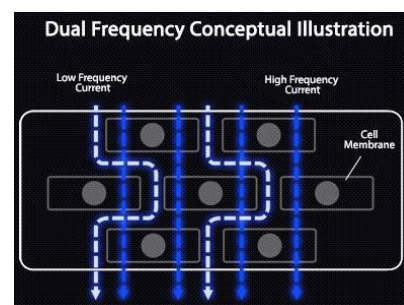
Tento přístroj je osobní vahou s tělesnou analýzou, je určena pro **dospělé**

**a děti (věk 5-17), standardní a atletické tělesné typy.** Tanita definuje „atleta“ jako osoby, které pravidelně intenzivně trénují asi 10 hodin týdně a mají klidovou tepovou frekvenci přibližně 60 tepů za minutu nebo méně. Definice „atleta“ také zahrnuje osoby s fitness životním stylem, které intenzivně trénovali několik let a nyní již trénují méně než 10 hodin týdně. Váha s tělesnou analýzou není určena pro těhotné ženy, profesionální sportovce nebo kulturisty.

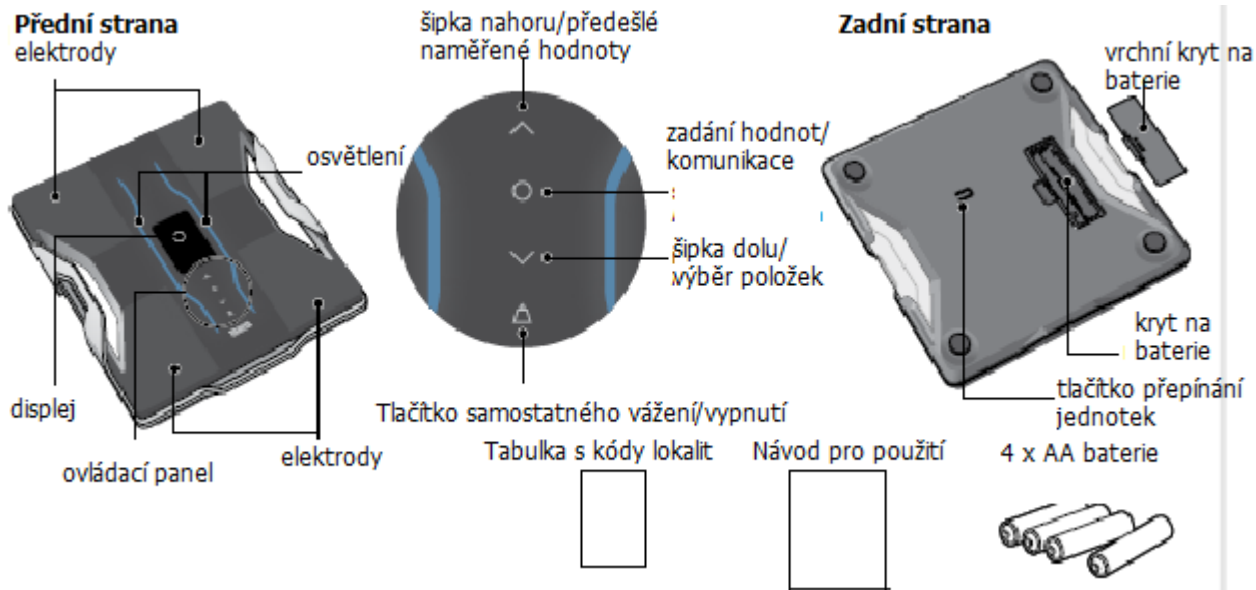
Uložená data mohou být ztracena, pokud je přístroj používán nesprávně nebo vystaven elektrickému přepětí. Tanita nenes zodpovědnost při ztrátě zaznamenaných údajů, Tanita nenes zodpovědnost za jakékoliv škody nebo ztráty způsobené těmito jednotkami, či jakéhokoliv nároku ze strany třetí osoby.

Poznámka: Odhady množství tělesného tuku se budou lišit v závislosti na množství vody v těle a mohou být ovlivněny dehydratací nebo zavodněním v důsledku těchto faktorů: konzumace alkoholu, menstruace, nemoci, intenzivní cvičení atd.

Váha změří kromě hmotnosti i skutečné procento tělesného tuku. Zobrazí také body mass index, procento vody v těle, svalovou hmotu + kvalitu svalstva, hodnocení somatotypu (fyzické kondice), hmotnost kostí (resp. minerálů v kostech), viscerální tuk (tuk v břišní dutině) a bazální metabolismus (BMR = kalorie potřebné pro výměnu látek) i z něj vyplývající metabolický věk, V dětském režimu váha změří pouze hmotnost a procento tělesného tuku.



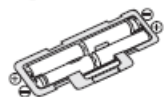
## VLASTNOSTI A FUNKCE



## PŘÍPRAVA PŘED POUŽITÍM



Otevřete dle obrázku.



Pozice baterií.

### ▲ Vložení baterií

Otevřete kryt baterie na zadní straně měřicí platformy. Vložte přiložené AA baterie, jak je znázorněno.

Poznámka: Ujistěte se, že je správně polarita baterií. Pokud jsou baterie nesprávně vloženy, může unikat tekutina a poškodit podlahu. Pokud nebudete produkt delší dobu používat, je vhodné baterie odstranit.

Vezměte prosím na vědomí, že kapacita baterií z továrny může být snižena.

### ▲ Umístění váhy

Postavte přístroj na rovnou pevnou plochu, kde jsou minimální vibrace k zajištění bezpečného a přesného měření (nejlépe podlaha, koberec není příliš vhodný). Poznámka: Aby se předešlo případnému zranění, nevstupujte na okraj platformy.

### Tipy při manipulaci:

Tato váha je přesný přístroj využívající nejmodernější technologie.

Aby zůstal přístroj v co nejlepším stavu, prosím dodržujte následující pokyny:

- Nepokoušejte se rozebrat měřicí platformu.
- Uchovávejte produkt vodorovně a umístěte jej tak, aby se tlačítka nechtěně nestiskávala.
- Vyvarujte se nadměrnému vlivu nebo chvění produktu.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti přímého slunečního záření, topného zařízení, vysoké vlhkosti nebo extrémních teplotních změn.
- Nikdy jej neponořujte do vody. Používejte alkohol k čištění elektrod a skla (aplikujte na suchý hadřík), který je udrží lesklé, nepoužívejte mýdlo.
- Nevstupujte na platformu s mokřýma nohama.
- Neupusťte žádné předměty na platformu.
- Nepřenášejte váhu tím, že držíte v ruce elektrody.
- Neuvoľňujte ruční elektrody přístroje, pokud není kabel kompletně zasunut do jednotky.

## ZÍSKÁNÍ PŘESNÝCH HODNOT

Pro zajištění přesných hodnot měřte vždy bez oblečení a za shodných podmínek hydratace. Pokud nejste svléknuti, vždy sundejte ponožky nebo punčocháče a ujistěte se, že jsou chodidla nohou čistá před vstupem na měřicí platformu. Ujistěte se, že jsou chodidla správně zarovnána na elektrodách měřicí platformy. Neobávejte se, pokud jsou vaše chodidla větší, než platforma, přesné hodnoty získáte, pokud budou vaše prsty přesahovat přes okraj






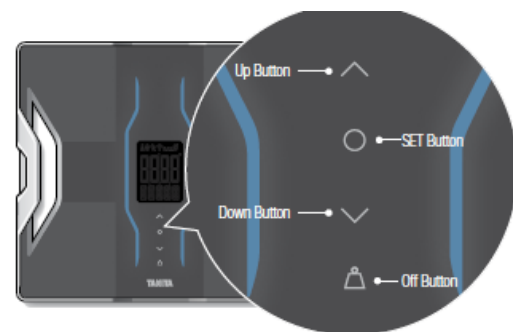
platformy. Nejlepší je měřit hodnoty ve stejnou denní dobu. Pokuste se počkat asi tři hodiny po stravování, cvičení než začnete měřit, protože hodnoty přijaté za jiných podmínek nemusí mít absolutně stejné hodnoty, přesně stanovené procentní změny jsou přesné, pokud jsou údaje získávány konzistentním způsobem. Ke sledování pokroku, porovnání hmotnosti a tělesného tuku měřte za stejných podmínek za určitou dobu.

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

### NASTAVENÍ KÓDU LOKALIT

Různé geografické oblasti na naší planetě mají odlišnou zemskou přitažlivost. Rozdíly v gravitaci mohou ovlivnit přesnost vážení. Proto tato váha umožňuje zadat regionální kód odpovídající gravitaci příslušné oblasti, ve které se bude váha používat:

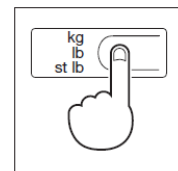
1. Při vypnuté váze dlouze stiskněte tlačítko .
2. Ze seznamu místních kódů vyberte tlačítka  kód pro Vaši oblast (**Česká republika = A2 – Praha, A3 – Brno**), více informací na konci manuálu.
3. Krátkým stisknutím tlačítka  potvrdíte zadaný kód.



### PŘEPÍNÁNÍ JEDNOTEK MĚŘENÍ

Poznámka: Pouze u modelů, které přepínání jednotek měření obsahují.

Přepnutí jednotek měření je možné tlačítkem na zadní straně váhy (kg/lb/st lb) po zapnutí váhy.



### PROPOJENÍ se Smartphonem

1. Zapněte Bluetooth a stáhněte si aplikaci My Tanita App z App Store nebo Google play nebo na [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu).

Poznámka: Podívejte se na webové stránky Tanita na podrobnosti o podporovaných modelech.

· Pokud nechcete použít speciální aplikaci, nakonfigurujte nastavení monitoru manuálně.

· Musíte zaregistrovat svůj smartphone, pokud jej vyměníte.

2. Spustěte aplikaci. Zadejte své osobní údaje.
3. Vyberte zařízení, které chcete spárovat přes Bluetooth.
4. Synchronizace

Poznámka: Nejdelší vzdálenost pro ideální přenos je 5m.

5. Pokračujte dle pokynů v aplikaci a stiskněte a držte komunikační tlačítko SET na váze po 3 vteřiny (jen při prvním nastavení, při dalším se váha zapíná z telefonu)

Poznámka: Při registraci váhy ji postavte na tvrdý a rovný povrch a nastupte s bosýma nohama.

6. Postupujte podle pokynů na aplikaci a měření složení těla. Pokud je měření kompletní, spojení se Smartphonem se odpojí. Zobrazí se okno a pokyny se mohou lišit v závislosti na specifikacích aplikace.

Poznámky:

Při spouštění tělesné analýzy ze smartphone musí být váha vypnuta.

Při vážení doporučujeme nedržet smartphone v ruce.

Přenos mezi smartphone a váhou probíhá spolehlivě do vzdálenosti 5 metrů.



## NASTAVENÍ (ZNOVUNASTAVENÍ) DATA A ČASU (není vyžadováno, pokud je připojení k Smartphonu kompletní)

### 1. Nastavení data

Pokud je váha vypnuta, stiskněte tlačítko SET, pak se tlačítka se šipkou nastavte rok, stiskněte SET, nastavte měsíc a den stejným způsobem.

Poznámka: \* jestliže změníte datum na dřívější, než je aktuálně nastaveno, vymažou se veškerá data v paměti

- po každé výměně baterií musíte datum a čas nastavit znovu
- pokud chcete datum a čas změnit, lze tak učinit po delším přidržení tlačítka ▼ (cca 3-5 vteřin)

### 2. Nastavení času

Stiskněte tlačítka se šipkou pro nastavení hodiny, stiskněte SET, nastavení hodin stejným způsobem.

Na nastavení se váha automaticky vypne.

Poznámka: \* Pokud nebude v režimu nastavování stisknuto tlačítko po 60 vteřin, váha se automaticky vypne.

- Pokud uděláte chybu nebo si přejete váhu vypnout v průběhu nastavování, stiskněte tlačítko pro vypnutí.

## NASTAVENÍ A UKLÁDÁNÍ OSOBNÍCH DAT DO PAMĚTI (není vyžadováno, pokud je připojení k Smartphonu kompletní)

Monitor složení těla lze ovládat pouze v případě, že údaje byly naprogramovány do jedné z datových osobních pamětí. Pokud použijete monitor bez registrace osobních dat, můžete pouze zvážit hmotnost.

### 1. Výběr osobního čísla

Zapněte monitor stisknutím tlačítka ○. Tlačítka se šipkou ^ vyberte osobní číslo (1, 2, 3 nebo 4). Potvrďte stisknutím tlačítka ○.

Poznámka: Monitor se automaticky vypne, pokud nebude v provozu více jak 60 vteřin. Pokud chcete monitor vypnout v průběhu nastavování nebo při nastavení uděláte chybu, stiskněte tlačítko △. Částečně uložená data budou uložena v monitoru.

Barva podsvícení se bude měnit podle osobního čísla: 1 – modrá, 2 – růžová, 3 – bílá, 4 – světle modrá

### 2. Nastavení data narození.

Nastavte datum Vašeho narození (rok/měsíc/den) použitím tlačítek se šipkou ^.

Potvrďte stisknutím tlačítka ○.

### 3. Vyberte pohlaví

Použijte tlačítka se šipkou ^ pro výběr pohlaví – muž [♂], žena [♀], muž atlet [♂\*] a žena atlet [♀\*], potvrďte stisknutím tlačítka ○.

Kdo může použít režim atlet?

Dospělý starší 18 let a osob, které pravidelně intenzivně trénují asi 12 hodin týdně a více nejméně po dobu půl roku, kulturisté, profesionální atleti, kteří si chtějí sledovat jejich pokrok doma, osoby s fitness životním stylem, které intenzivně trénovali několik let a nyní již trénují méně než 12 hodin týdně.

### 4. Nastavení výšky

Přednastavená hodnota je 170 cm (rozmezí je od 90 cm do 220 cm).

Použijte tlačítka se šipkou ^ pro nastavení výšky a potvrďte stisknutím tlačítka ○.

Na displeji se zobrazí 0,00 kg a nyní je monitor připraven na měření.


### 5. Měření tělesných kompozic

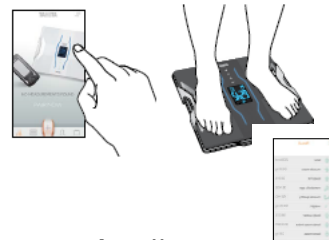
Pokud je na displeji zobrazeno 0,00 kg, vstupte na monitor.



Poznámka: Zadané hodnoty pro kontrolu několik vteřin blikají a poté se přístroj automaticky přepne do režimu vážení (na displeji se rozbliká údaj "0.00"). Do 60 vteřin od zobrazení "0.00" na displeji si stoupněte na váhu a poprvé se zvažte. Tím uložíte uživatelský profil do paměti. Pokud na monitor vstoupíte před zobrazením 0,00 kg, zobrazí se „Err,-OL“ a monitor se automaticky vypne, nastavte osobní data znovu.

Pokud nevstoupíte na monitor do 60ti vteřin po zobrazení 0,00 kg, monitor se také vypne automaticky, v tom případě budete muset nastavit a uložit osobní data znovu.

Pokud jste při zadání nového uživatele změnili v příslušném uživatelském profilu datum narození nebo pohlaví, objeví se obrazovka s dotazem na vymazání hodnot předchozího uživatele - CLR. Zvolte nyní tlačítka se šipkou ^ v YES pro vymazání či NO pro zachování hodnot předchozího uživatele a potvrďte stisknutím tlačítka .



### MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT

1. Pokud je monitor vypnutý, vyberte „+“ v aplikaci a postupujte dle instrukcí v aplikaci. Až se zobrazí 0,00 kg na displeji, vstupte na monitor.
2. Naměřené hodnoty se automaticky odešlou do Smartphonu.

### Měření tělesných hodnot pokud nemáte Váš Smartphone

Jednoduše vstupte na monitor. Funkce automatického rozpoznávání automaticky rozezná vaše osobní údaje. Váš monitor uloží až 10 sad měření. Uložená data se odešlou do Smartphonu společně s novými měřeními příště, až bude Smartphone připojen k monitoru při měření.

### Měření hodnot

Můžete začít měřit po zadání Vašich osobních dat.

1. Zujte si boty a ponožky. Vstupte na monitor, pokud je monitor vypnutý. Monitor začne měřit automaticky.
2. Zobrazení Vašich výsledků


Po změření všech hodnot se automaticky postupně hodnoty zobrazí.

Po zobrazení poslední hodnoty se opět zobrazí hmotnost a pak se monitor automaticky vypne.

Poznámka: Nesestupujte z váhy, dokud se zobrazuje '0000'.

Barva podsvícení se změní podle rozeznaného osobního čísla.

Je-li monitor připojen k Smartphonu a naměřená data jsou uložena do monitoru,

značka  osobního data se zobrazí a naměřené výsledky se zobrazí.

Pokud jste v aplikaci zadali přezdívku, zobrazí se přezdívka místo osobního čísla.


### Pokud je zobrazeno špatné osobní číslo

Tato váha dokáže automaticky rozpoznat uživatele ihned poté, co si stoupne na váhu.

Tělesnou analýzu pak okamžitě zahájí pro rozpoznání uživatele.

Po každém vážení jsou pro kontrolu zobrazeny parametry uživatele, kterého váha rozpoznala. Zároveň se také displej podsvítí barvou pro příslušného uživatele.

Pokud dojde při automatickém rozpoznání k omylu, pak




- Stiskněte tlačítka se šipkou ^ a vyberte své osobní číslo. Pak stiskněte tlačítka  pro zobrazení osobních dat a naměřených výsledků.

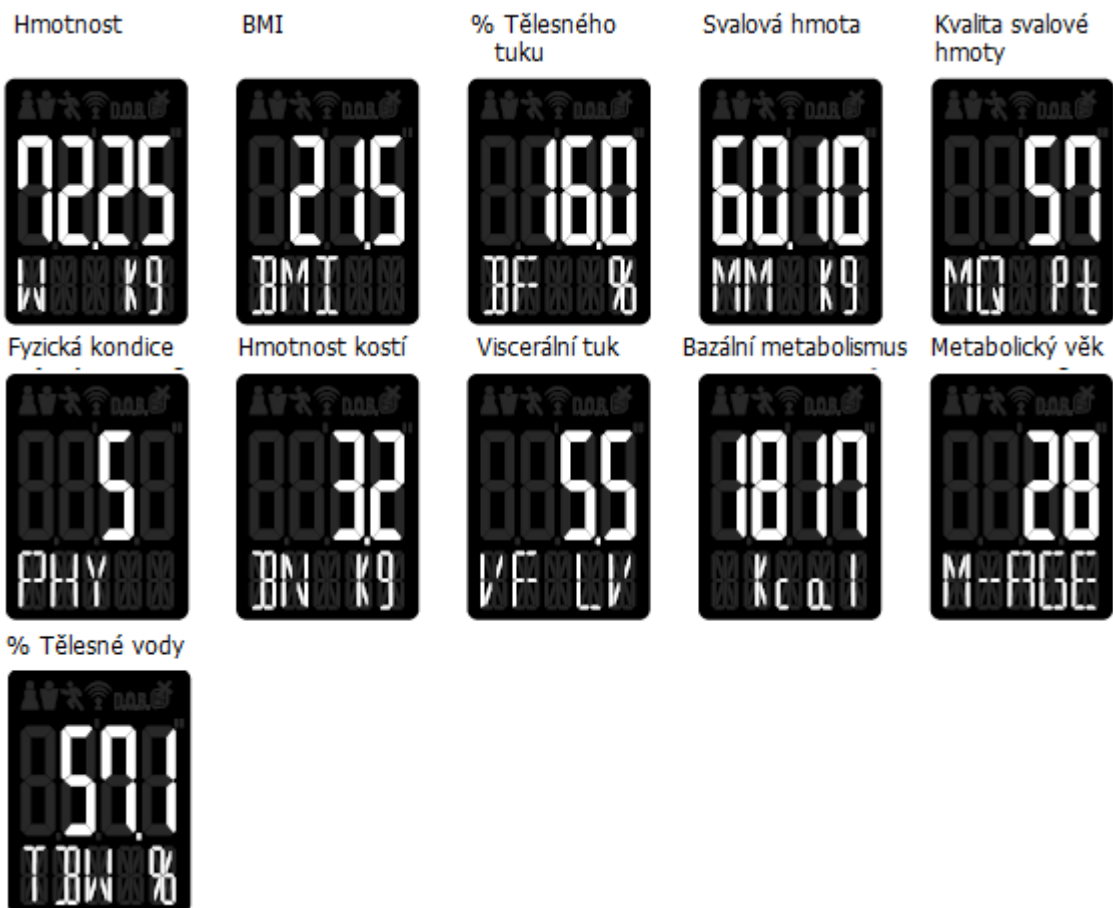
Situace, kdy monitor nemusí rozeznat uživatele:

- u dvou uživatelů stejného pohlaví a s velmi podobnými osobními parametry
- pokud nebyla váha používána několik dní a je velká změna u tělesné hmotnosti.



- při měření přímo po postavení monitoru na zem (po přenášení, postavení vzpřímeně) nebo pokud byl na monitoru položen předmět

Pokud váha opakovaně zobrazuje chybného uživatele, postupujte takto:



1. Pokud je váha vypnutá, stiskněte tlačítko .  
Zvolte své osobní číslo tlačítky se šípkami  a potvrďte tlačítkem .
2. Vstupte na váhu po zobrazení "0.00 kg" na displeji.



Zdravotní rizika jednotlivých hodnot jsou barevně vyznačena = údaj vždy problíkne příslušnou barvou:

Barva pozadí			
BMI (18 – 99 let)	Obezita	Podváha / Nadváha	V normě
Procento tuku (5 – 99 let)	Obezita	Podváha / Nadváha	Zdravý +/ zdravý -
Viscerální tuk (18 – 99 let)	Vysoký	Slabý/ vysoký	Průměrný
Svalová hmota (18 – 99 let)	Nízká	-	Průměrný / vysoký
Kvalita svalstva (18 – 99 let)	Nízká	-	Průměrný / vysoký
Bazální metabolismus (18 – 99 let)	Nízký	-	Průměrný / vysoký
Hmotnost kostí (18 – 99 let)	Nízká	Slabý / nízký	Průměrný / vysoký

Poznámka:

- U dětí (ve věku 5-17) monitor zobrazí pouze hmotnost, BMI a procento tělesného tuku.
- U dětí (ve věku 4 nebo méně) a dospělých (nad 100 let) monitor zobrazí pouze hmotnost.
- Err se zobrazí, pokud procento tělesného tuku překročí měřený rozsah.
- Naměřené výsledky procházejte tlačítkem se šípkou .
- Podržetím tlačítka se šípkou  budete rychle procházet hodnoty.
- Po přečtení výsledků, které chcete vidět, uvolněte tlačítko pro zobrazení zbylých hodnot.

- Monitor se automaticky vypne po 40 vteřinách.
- Stiskněte tlačítko  $\Delta$  pro zrušení měření nebo vypnutí monitoru.
- Nepohybujte se na monitoru aspoň 3 vteřiny po měření a sestoupení.
- Aby se předešlo nehodám jako je pád z monitoru, vždy nejdříve sestupte z váhy před stisknutím tlačítka.

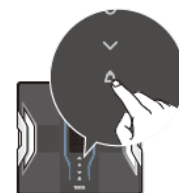


- **REŽIM HOST**
- Režim HOST (GUEST) umožňuje měření jednorázově bez použití osobního čísla.
- Při vypnuté váze stiskněte tlačítko se šipkou nahoru  $\wedge$ , a potvrďte GUEST tlačítkem  $\circ$ .
- Nastavte věk, pohlaví a výšku. Vstupte na monitor po zobrazení 0,00 kg.

Hodnoty budou zobrazeny 40 vteřin, nebudou uloženy do paměti.

- **Tlačítko samostatného vážení**

- Stiskněte tlačítko samostatného vážení  $\Delta$ . Za 2 až 3 vteřiny se zobrazí 0,00 kg, vstupte na monitor. Zobrazí se tělesná hmotnost a monitor se automaticky vypne asi za 20 vteřin.



## ÚDRŽBA

Váhu nikdy sami nerozebírejte (kromě výměny baterií, přenechejte veškeré další servisní úkony autorizovanému pracovišti). Váha není vodotěsná = neoplachujte ji vodou. Otřete občas přístroj měkkou utěrkou. Nikdy na váhu neskákejte. Váha se dodává s bateriemi. Při denním používání vydrží baterie 1 rok. Pokud vkládáte nové baterie, měňte vždy všechny 4 najednou. Příložené tovární baterie mohou mít kapacitu zkrácenou.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximální kapacita vážení:	200 kg
Přesnost měření (stupnice dělená po):	50 g (do 100 kg), 100 g (do 100 kg do 200 kg)
Stupnice procentuálního podílu tuku:	0,1 %
Stupnice procentuálního podílu vody:	0,1 %
Stupnice podílu svalové hmoty:	100 g
Hmotnost kostí (minerálů v kostech):	100 g
Bazální metabolismus:	kcal/kJ
Osobní data:	4 paměti + 1 pro hosta
Komunikační protokol:	Bluetooth 4.0 (nízkoenergetický přenos)
Příkon:	4 x AA baterie (součást balení)
Spotřeba:	250 mA maximálně
Měřicí proud:	50 kHz
Komunikační metoda:	bluetooth verze 4.0

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se objeví tyto problémy ... pak ...

**"LO" na displeji** = blíží se vybití baterií / špatně vložené baterie (opačná polarita)

**"OL" ("over limit") na displeji** během použití = váhový limit 200 kg byl překročen

**„Err“ na displeji po měření** = Jsou správně zadána osobní data? Není vybrán jiný uživatel? Měřené hodnoty přesáhly kapacitu.

**Nemůže měřit tělesné hodnoty, i když jsou osobní data zadána** = osobní data nejsou kompletní. Je potřeba měřit tělesné hodnoty jednou ihned po zadání osobních dat.

**Záporná hodnota na displeji** – opakujte vážení v uživatelském režimu 1, 2, 3 nebo 4.

**Pokud se neukáže podíl tělesného tuku**, zvažte se znovu a stůjte při vážení naprosto klidně.

**"Err"** = uživatel si na váhu stoupl příliš brzy (před zobrazením "0.0"), při vážení se příliš hýbe (nestabilní postoj na elektrodách) či jeho % tuku překročilo maximální možnou hranici 75 %.

## Nemůže se spojit Smartphone s osobní váhou Tanita:

- "Err pair" nebo "Err DATA" = Zkontrolujte správnou polaritu a dostatečně nabití baterií ve váze, zapnutí Bluetooth Smartphonu a adekvátní vzdálenost Smartphonu od váhy (nejvýše 5 metrů bez překážek).
- "Err pair" nebo "Err UUID" se zobrazuje opakovaně = v menu Smartphone (Settings – Bluetooth) zrušte párování. Poté znovu spárujte váhu s mobilním telefonem.
- "Err c9" = vyndejte a vyměňte ve váze baterie a zadejte správné datum a čas
- Měření nemusí být úplně přesné u dětí mladších 5 let, starších 99 let, těhotných žen, lidí podrobujících se dialýze a lidí trpících na otoky.
- Tlačítko "Input Data" v aplikaci nefunguje = zkontrolujte aktivaci Bluetooth v mobilu. Před spuštěním komunikace musí být váha vypnuta.
- Po spojení s Smartphonem se datum a čas v nastavení váhy automaticky upraví podle hodnot v Smartphonu.

Váhu nesmějí používat lidé s lékařským implantátem (např. s podpůrným srdečním přístrojem). Analyzátor totiž využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost druhého přístroje. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci prostého vážení, další funkce pro ně nejsou určeny. Pro přesné měření byste se měli vážit bez oblečení a za stejných podmínek (nejlépe ve stejnou hodinu – minimálně 3 hodiny po vstávání, jídle nebo cvičení). Vždy si sundejte ponožky nebo punčochy a opláchněte nohy do čista před tím, než stoupnete na váhu. Ujistěte se, že Vaše chodidla jsou správně zarovnaná na dotykových elektrodách. Přesného měření dosáhnete i tehdy, kdy chodidla přes elektrody mírně přecházejí.

## Obecné aspekty před řešením problémů se zařízením TANITA

\*\* Váha by měla být umístěna na stabilní základně (dlažba / beton / tvrdá podlaha -> ne koberec)

\*\* Používejte nové, nikoli dobíjecí baterie, nejlépe od značky Duracell.

\*\* Pro děti (ve věku 5-17 let) produkt zobrazí pouze hmotnost, tělesný tuk% a BMI.

Žádné další měření pro osoby mladší 18 let nejsou k dispozici.

## Řešení problémů RD (nespojení s APP)

1. Zkontrolujte, zda je váha umístěna na pevné podlaze.
2. Zkontrolujte, zda váha nemá žádné viditelné poškození (platforma, dno, elektrody), pokračujte v odstraňování závad.
3. Zkontrolujte váhu pomocí funkce "pouze vážení", pokud funguje, proveďte měření pomocí režimu hosta (aby se zabránilo konfliktům s profily).
4. Vždy umístěte váhu alespoň 2 metry od telefonu.

## Řešení problémů

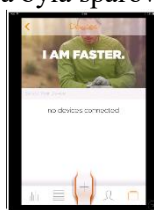
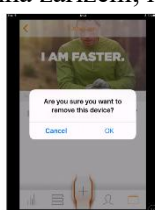
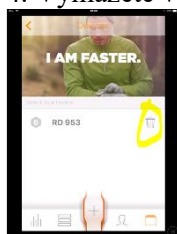
1. Aktualizace aplikace

My Tanita app pro RD-953 pro iPhone (stejně i pro ostatní váhy)

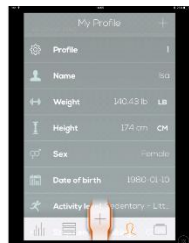
<https://itunes.apple.com/us/app/my-tanita-healthcare-app/id1139808391>

**\*\*restart zařízení\*\*\*\***

2. Jděte na ikonu v levém horním rohu
3. Jděte na Moje zařízení
4. Vymažete všechna zařízení, která byla spárována



5. Přidejte znovu váhu (váha musí být vypnutá) - Moje měření - + Nové měření – Začít měřit - TANITA



\*\*\* Pak se v aplikaci zobrazí SYNC, váha je vypnutá, stiskněte tlačítko 0 na a váze po dobu 3 vteřiny nebo dokud nevidíte 0000 (ne před tím)

\*Po spárování bude aplikace vyžadovat "Vstupte na platformu",

## 6. Párování váhy znovu přepíše UUID

### APP / Váha ukazuje částečné údaje

- \*\* Pro děti (ve věku 5-17 let) jednotka zobrazí pouze hmotnost, tělesný tuk% a BMI. Další měření pro osoby mladší 18 let nejsou k dispozici.
- \*\* Ujistěte se, že ponožky nebo punčochy jsou odstraněny a chodidla vašich nohou jsou čistá a správně zarovnaná na měřicí platformě.
- \*\* Ujistěte se, že jste vstoupili na platformu, když je připravena: až poté, co se spojí se smartphonem nebo se zobrazí "Vstupte"
- \*\* Přístroj nemůže přesně měřit váhu, pokud detekuje pohyb. Stůjte na váze a udržujte pohyb na minimu.
- \*\* Procento tělesného tuku je více než 75%, údaje nelze získat z přístroje.

### ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ PŘI ČTENÍ HODNOT

\*\* Pokud máte pochybnosti týkající se hmotnosti, svalové hmoty, tuků nebo jiných hodnot, nebo pokud zákazník nesouhlasí s jeho měřeními, dodržujte prosím tyto pokyny: měření by mělo být prováděno bez oblečení a za konzistentních podmínek hydratace. Pokud se zákazníci nesvlékají, musí vždy odstranit ponožky nebo punčochy a ujistěte se, že chodidla nohou jsou čistá, než vstoupí na platformu. \*\*

- 1) Žádný alkohol 12 hodin před měřením
  - 2) Žádné intenzivní cvičení před měřením
  - 3) V den před měřením nemějte nadměrné množství jídla a nápojů
  - 4) Nepoužívejte jídlo a pití 3 hodiny před měřením
  - 5) Močení bezprostředně před měřením
  - 6) žádné měření během menstruačního období (ženy)
- V případě, že problémy přetrvávají, prosíme obraťte se na svého prodejce.

### **REKLAMAČNÍ PODMÍNKY**

**Záruční podmínky:** Na tento výrobek se poskytuje záruka 60 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli.

Reklamační 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 (nárázem, nešetrným zacházením apod.), vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

**Reklamační:** Kupující je povinen dodané zboží ihned zkontrolovat a o případných zjištěných závadách informovat prodávajícího nejpozději do tří dnů (nejlépe písemnou formou přes e-mail).

V písemném oznámení kupující uvede zjištěné závady (druh, čím se projevují).

Na posouzení reklamační má prodejce ze zákona 30 dnů. Pokud bude závada uznána, přístroj bude opraven či vyměněn za nový.

**ZÁRUČNÍ LIST: MODEL: TANITA RD-953**

**Datum prodeje:**

**Razítko:**

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](http://www.tanita.cz), e-mail: [obchod@medivital.cz](mailto:obchod@medivital.cz), tel. (+420) 603 172 191, (+420) 603 163 741



Vámi zakoupený výrobek obsahuje baterie. Dbejte prosím 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 výrobky odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma. Správnou likvidací produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí i lidské zdraví. 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. Váha je odrušena podle EC nařízení 2004 / 108 / EC.

Tabulka kódů lokace:



Country	City	Location Code
Albania	Tirana	A4
Andorra	Andorra la Vella	A4
Armenia	Yerevan	A4
Austria	Wien	A3
Azerbaijan	Baku	A4
Belarus	Brest, Gomel, Hrodna, Mahilyow, Minsk	A2
Belgium	Bruxelles	A2
Bosnia and Herzegovina	Sarajevo	A4
Bulgaria	Burgas, Plovdiv, Sofia, Varna	A4
Croatia	Zagreb	A3
Cyprus	Nicosia	A5
Czech Republic	Praha	A2
	Brno	A3
Denmark	Copenhagen	A1
Estonia	Tallinn	A1

Finland	Oulu, Tampere	A0
	Helsinki, Turku	A1
France	Bordeaux, Lyon, Nantes, Paris, Strasbourg	A3
	Marseille, Toulouse	A4
Georgia	Tbilisi	A4
Germany	Berlin, Bremen, Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Hannover	A2
	München, Stuttgart	A3
Greece	Athina	A5
Hungary	Budapest	A3
Iceland	Reykjavik	A0
Ireland	Dublin	A2
Italy	Milano	A3
	Napoli, Roma	A4
	Palermo	A5
Kazakhstan	Astana	A2
	Almaty	A4
Kosovo	Pristina	A4
Kyrgyz	Bishkek	A4
Latvia	Riga	A1
Liechtenstein	Vaduz	A3
Lithuania	Vilnius	A2
Luxembourg	Luxembourg	A3
Former Yugoslav Republic of Macedonia	Skopje	A4
Malta	Valletta	A5
Moldova	Kishinev	A3
Monaco	Monaco	A4
Montenegro	Podgorica	A4
Netherlands	Amsterdam, Rotterdam	A2
Norway	Hammerfest, Tromsø, Trondheim	A0
	Oslo, Stavanger	A1
Poland	Gdańsk, Kraków, Poznań, Warszawa, Wrocław	A2
Portugal	Lisbon, Porto	A4
Romania	Bucharest, Cluj-Napoca	A3
Russia	Moskva, Sankt-Peterburg	A1
San Marino	San Marino	A4
Serbia	Belgrade	A3
Slovak Republic	Bratislava	A3
Slovenia	Ljubljana	A3
Spain	Barcelona, Madrid, Valencia, Zaragoza	A4
	Málaga, Sevilla	A5
Sweden	Gävle, Umeå	A0
	Göteborg, Malmö, Stockholm	A1
Switzerland	Bern, Geneva, Zürich	A3
Tajikistan	Dushanbe	A4
Turkmenistan	Ashgabat	A5
Ukraine	Kiev	A2
	L'viv, Mykolajiv	A3
Uzbekistan	Tashkent	A4
United Kingdom	Aberdeen, Edinburgh, Glasgow	A1
	Belfast, Birmingham, Liverpool, London, Manchester	A2
Vatican	Vatican	A4

## 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 svalech 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. Sněžením 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 tuku, ale snadno protéká vodou ve svalu a dalších tělesných tkání. Obtíže, s nimiž 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?

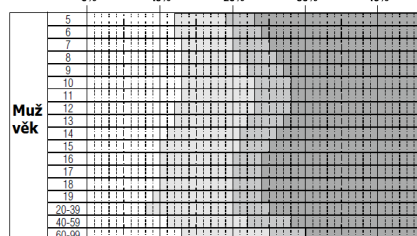
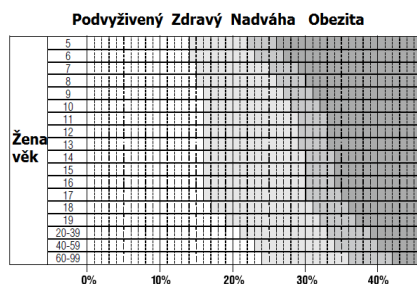
(platí pro věk 5-99)

**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.



(-): Podvýživa, 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**

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 spotřebovávají 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 činností 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 svalectech.

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.

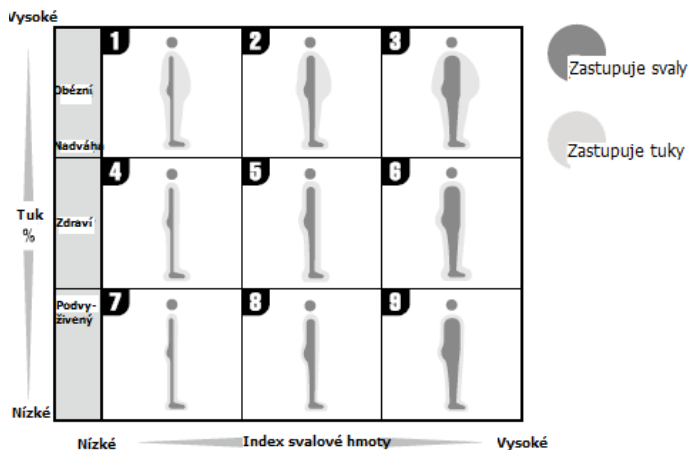
### CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

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	<b>Trochu obézní</b>
		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	<b>Středně obézní</b>
		Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku s mírným množstvím svalové hmoty.
3	Pevně štařené	<b>Hodně obézní</b>
		Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku a velké množství svalové hmoty.
4	Málo pohybu	<b>Málo svalů a průměrné % tělesného tuku</b>
		Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a méně než průměrnou úroveň svalové hmoty.
5	Standard	<b>Průměrné svaly a průměrné % tělesného tuku</b>
		Tato osoba má průměrné hodnoty tělesného tuku i svalové hmoty.
6	Standardní svalnatý	<b>Hodně svalnatý a průměrné % tělesného tuku (sportovec)</b>
		Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a víc než průměrnou úroveň svalové hmoty.
7	Hubený	<b>Málo svalů a málo tuku</b>
		Nižší než průměrné % tělesného tuku i svalové hmoty.
8	Hubený a svalnatý	<b>Hubený a svalnatý (sportovec)</b>
		Tato osoba má nižší normální % tělesného tuku, než je průměr a dostatek svalové hmoty.
9	Hodně svalnatý	<b>Hodně svalnatý (sportovec)</b>
		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)





## 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: Taniita 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 terapie

"Odhad kostní hmoty" je hodnota odhadující statisticky na základě jeho korelace s beztučnou hodnotou (tkáň jině 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.

## Co je Skóre kvality svalů?



Kvalita svalů - Jste tak silní, jak vypadáte?

Když chceme zjistit, zda je někdo silný, často se díváme na velikost jeho svalů. Někdo, kdo má velké, vypouklé svaly, musí být schopen hodně zvedat. Pravda je však mnohem složitější. Důležitá je nejen kvantita vašich svalů, ale také jejich kvalita. Dva lidé, jejichž svaly jsou stejně velké, proto mohou mít různou úroveň síly. Dokonce i v rámci jednoho člověka mohou existovat rozdíly. Levá noha může být například silnější než pravá. Je důležité si toho být vědom, protože to může vést ke zranění.

Proč se kvalita svalů liší?

Vaše svaly se skládají ze dvou hlavních typů tkání. Za prvé je to kontraktilní tkáň. Jak název napovídá, ta se stahuje a vytváří sílu. Druhým typem je nesmršťovací tkáň. Ta se skládá z pojivové tkáně a tuku. Pojivová tkáň udržuje sval pohromadě a tuk dodává energii. Čím více kontraktilní tkáň sval obsahuje, tím je silnější a tím vyšší je jeho kvalita. Jak již bylo řečeno, potřebujete nějakou nesmršťitelnou tkáň. Pokud je však hladina tuku obzvláště vysoká, sval bude méně silný a kvalita svalu bude nižší. Kvalitu svalů různými způsoby negativně ovlivňuje také stárnutí.

Rozdíly v rámci jedné osoby

Tyto rozdíly v kvalitě svalů nejsou faktorem pouze mezi jednotlivci. Rozdíly mohou být i v rámci jednoho člověka. Například u běžce může být sval levé nohy silnější než sval pravé. Levá noha pak produkuje větší sílu než pravá. To může mít negativní dopad na postoj jeho kyčlí a dokonce vést ke zranění. Zlepšení kvality svalů

Víme, že více kontraktilní tkáň znamená lepší kvalitu svalů. To znamená, že pro zlepšení toho našeho můžeme udělat dvě věci: posílit kontraktilní tkáň nebo snížit množství nekontraktilní tkáně. S oběma těmito věcmi našťastí pomáhá silový trénink. Takže i když jste vášnivý běžec, možná by bylo dobré vzít do ruky nějaké činky.

Hodnocení kvality svalů

Muž							
věk	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	> 80
Vysoká kvalita	> 74	> 73	> 70	> 64	> 56	> 46	> 39
Standartní	49-73	47-72	44-69	39-63	33-55	25-45	21-38
Nízká kvalita	< 48	< 46	< 43	< 38	< 32	< 24	< 20

Žena							
Věk	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	> 80
Vysoká kvalita	> 68	> 70	> 69	> 67	> 61	> 54	> 50
Standartní	48-67	48-69	45-68	41-66	34-60	26-53	22-49
Nízká kvalita	< 47	< 47	< 44	< 40	< 33	< 25	< 21