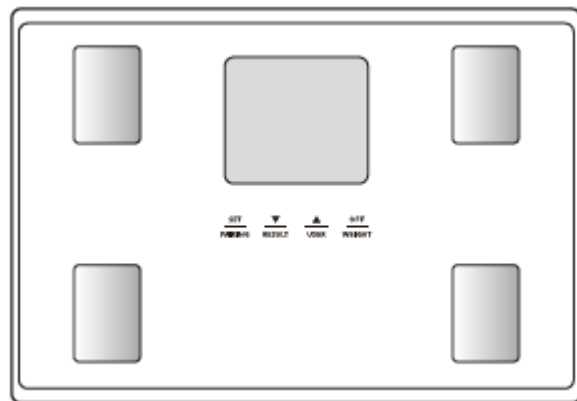


Osobní digitální váha

Tanita BC-401 s tělesnou analýzou



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.

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. Vážicí platforma by byla kluzká, prosím otřete ji čistým, suchým hadříkem, dokud neodstraníte veškerou kapalinu.

Důležité poznámky pro uživatele

Tento přístroj je osobní váhou 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 12 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 12 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 nenese žádnou zodpovědnost při ztrátě zaznamenaných údajů, Tanita nenese 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.



Symbyly upozornění

V tomto manuálu i v popisu produktu jsou různé symboly pro varování při užití přístroje, viz níže:



Warning Tento symbol ukazuje možnost vážného zranění, pokud je s produktem špatně zacházeno nebo jsou ignorovány instrukce.



Caution Tento symbol ukazuje možnost tělesných zranění nebo poškození přístroje, pokud jsou ignorovány instrukce.



Tento symbol ukazuje zákaz provádění akce.



Tento symbol ukazuje instrukce, které musí být dodržovány.

Vysvětlení:



Warning

- Toto zařízení využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost druhého přístroje, proto jej nesmí používat lidé s lékařským implantátem, jako např. s podpůrným srdečním přístrojem.
- Data poskytnutá tímto produktem a všechny doplňující informace jako jsou diety, cvičební program založená na těchto datech musejí být konzultována s profesionálem
- Nestoupejte na okraj platformy. Nikdy neskákejte na přístroj.
- Nepokládejte na kluzký povrch, aby nedošlo k uklouznutí.
- Nepokládejte žádné předměty na platformu.



Caution

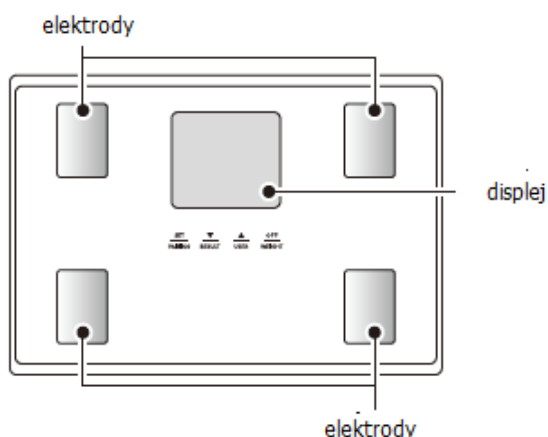


Je zakázáno:

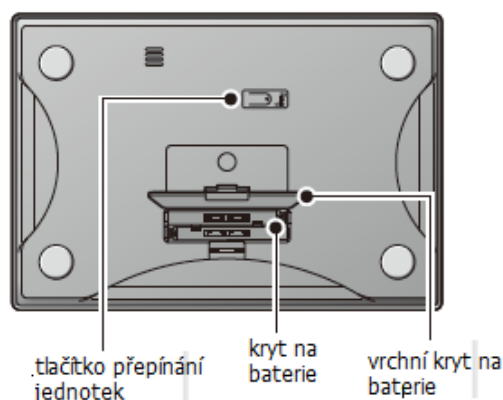
- Nestůjte na displeji.
- Nestrkejte prsty do mezer a děr. Mohlo by dojít ke zranění.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie, nepoužívejte staré baterie dohromady s novými nebo různé typy baterií.
- Nikdy nedovolte dítěti přemísťování monitoru.
- Tento monitor je určen pouze pro domácí použití. Není určen pro profesionální použití jako jsou nemocnice, zdravotnictví a fitness zařízení.
- Umístěte monitor na pevný, rovný povrch s minimálními vibracemi.
- Neužívejte nadměrný tlak nebo vibrace na monitor.
- Nepoužívejte nebo neukládejte produkt v následujících lokacích:
 - Místo se silným slunečním zářením, blízko topících jednotek nebo přímo u klimatizační jednotky.
 - Místo se měnícími se teplotními rozdíly nebo velkou vibrací
 - Místo s velkou vlhkostí.
- Nevstupujte na monitor, pokud jste mokří (ihned po osprchování nebo koupeli...). Ujistěte se, že jste si osušili tělo a chodidla před použitím monitoru.
- Udržujte mimo dosah vody.
- Neužívejte horkou vodu, alkohol nebo ředidlo k očištění produktu. Pokud je třeba monitor utřít, použijte vlhký hadřík nebo neutrální čistič a poté použijte suchý hadřík.
- Nerozebírejte nikdy monitor.
- Ujistěte se, že jste vložili baterie ve správné pozici se správnou polaritou.
- Nepoužívejte tento přístroj v blízkosti jiných produktů, které vysílají elektromagnetické vlny.
- Jiná osoba musí provést měření osobám se zdravotním postižením, jenž jim neumožňuje změřit se sám.

VLASTNOSTI A FUNKCE

Přední strana



Zadní strana



Tlačítko nastavení/párování



Tlačítko výsledky/šipka dolů



Tlačítko uživatele/šipka nahoru



Tlačítko samostatného vážení/vypnutí

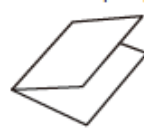


Příslušenství

Tabulka s kódy lokalit



Návod pro použití



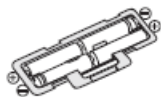
4 x AA baterie



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 snížena.

▲ 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.
- Neupust'te žádné předměty na platformu.
- Neskákejte na nebo z platformy.

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 a zobrazení 0,0 kg na displeji.

Funkce automatického vypnutí

Funkce automatického vypnutí vypne produkt v následujících situacích:

- Pokud přerušíte proces měření. Produkt se vypne automaticky během 30ti vteřin.
- Během nastavení, pokud nestisknete žádné tlačítko 60 vteřin.
- Po ukončení procení měření.

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 přes Smartphone

1. Zapněte Bluetooth a stáhněte si aplikaci My Tanita App z App Store nebo Google play nebo na 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.

Dosah je přibližně 5 metrů v prostředí bez překážek.

2. Spustěte aplikaci. Zaregistrujte se, zadejte své osobní údaje. Přihlaste se.

3. Vyberte zařízení, které chcete spárovat přes Bluetooth.

4. Stiskněte tlačítko Sync/Pair a postupujte dle instrukcí v aplikaci.

Poznámka: Kompatibilní aplikace může být změněna nebo přidána, v tom případě se změní zobrazení displeje a obsluha produktu. Pro případné dotazy nás kontaktujte. Zobrazení displeje a instrukce mohou vypadat jinak podle specifikace aplikace.

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).

Poté zadejte své informace dle aplikace.

Poznámka: V závislosti na síle signálu může propojení s tělesným analyzátozem trvat několik vteřin.

Při přenášení dat se zobrazí ikona .

Pokud se chcete zvážit, když držíte smartphone, nejdříve zadejte hmotnost oblečení (Weight of Clothing), která bude odečtena z vaší hmotnosti.

Pokud zadáte hmotnost oblečení 0,2 kg, bude tato zobrazena před měřením.

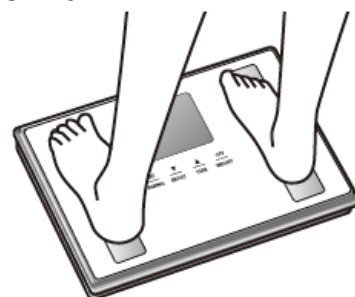
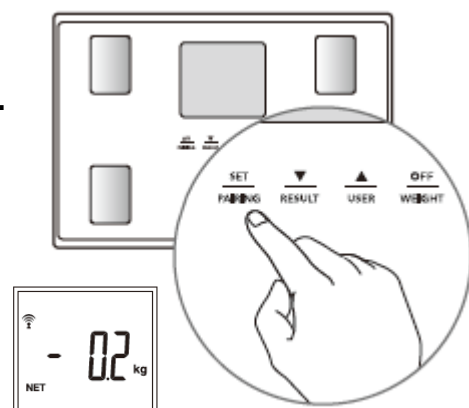
Při registraci váhy ji postavte na tvrdý a rovný povrch.

6. Pokud je tělesný analyzátor aktivován, zobrazí se 0,0 kg na displeji.

7. Po zobrazení 0,0 kg na displeji, opatrně a bos nastupte na platformu.

Poznámka: Prosím vyvarujte se pohybu během měření.

Pokud je měření kompletní, registrace vašeho monitoru je kompletní.



Nastavení přes tělesný analyzátor

Pokud je BC-401 spárována se smartphonem, nastavena lokalita, datum a čas, přeskočte prosím tento krok. Můžete rovnou začít měřit.

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. Nastavení kódu lokality

Při vypnuté váze dlouze stiskněte tlačítko SET, ▼ nebo ▲.

Ze seznamu místních kódů vyberte tlačítky ▼ nebo ▲ kód pro Vaši oblast (**Česká republika = A2 – Praha, A3 – Brno**), více informací na konci manuálu.

Krátkým stisknutím tlačítka SET potvrdíte zadaný kód.



2. Nastavení data

Stiskněte tlačítko ▼ nebo ▲ k nastavení data a potvrďte tlačítkem SET.

Nastavte měsíc a den stejným způsobem.

3. Nastavení hodiny

Stiskněte tlačítko ▼ nebo ▲ k nastavení hodiny a potvrďte tlačítkem SET.

4. Nastavení minuty

Stiskněte tlačítko ▼ nebo ▲ k nastavení minuty a potvrďte tlačítkem SET.

Poznámka: Pokud při procesu nastavení nebude po 60 vteřin žádná aktivita, váha se automaticky vypne. Data nebudou uložena. Pokud při nastavení uděláte chybu nebo chcete-li váhu vypnout před ukončením procesu nastavení, stiskněte tlačítko OFF. Nastavení nebude uloženo.

Pokud chcete změnit kód lokality, stiskněte a držte 3 vteřiny tlačítko OFF, pokud je váha vypnutá a poté postupujte dle návodu výše.

Pokud chcete změnit datum nebo time, stiskněte a držte 3 vteřiny tlačítko ▼, pokud je váha vypnutá a poté postupujte dle návodu výše.

Při přidržení tlačítka ▼ nebo ▲ bude nastavení postupovat rychleji.

Po výměně baterií opět nastavte body 2-4.

MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT

1. Pokud je monitor vypnutý, vyberte „Input Data“ 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.



NASTAVENÍ A UKLÁDÁNÍ OSOBNÍCH DAT DO PAMĚTI

Monitor složení těla lze ovládat pouze v případě, že údaje byly naprogramovány do jedné z datových osobních pamětí.

1. Zapněte

Stiskněte tlačítko SET pro zapnutí.

Monitor pípne pro potvrzení aktivity, zobrazí se osobní číslo na displeji a bude blikat.

Poznámka: Pokud při procesu nastavení nebude po 60 vteřin žádná aktivita, váha se automaticky vypne. Data nebudou uložena. Pokud při nastavení uděláte chybu nebo chcete-li váhu vypnout před ukončením procesu nastavení, stiskněte tlačítko OFF.

2. Výběr osobního čísla

Tlačítka ▼ nebo ▲ vyberte osobní číslo (1, 2, 3, 4 nebo 5). Potvrďte stisknutím tlačítka SET.



Monitor pípne pro potvrzení.

3. Nastavení data narození.

Nastavte datum Vašeho narození (rok/měsíc/den) použitím tlačítek se šipkou ▼ nebo ▲.

Potvrďte stisknutím tlačítka SET. Monitor pípne pro potvrzení.



4. Vyberte pohlaví

Použijte tlačítka ▼ nebo ▲ pro výběr pohlaví – muž [M], žena [F], muž atlet [MA] a žena atlet [FA], potvrďte stisknutím tlačítka SET. Monitor pípne pro potvrzení.



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.

5. Nastavení výšky

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

Použijte tlačítka ▼ nebo ▲ pro nastavení výšky a potvrďte stisknutím tlačítka SET. Monitor



pípne pro potvrzení.

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

6. Měření tělesných kompozic

Pokud je na displeji zobrazeno 0,00 kg, vstupte na monitor během 60ti vteřin.

Nesestupujte, dokud nezmizí "0000".

Naměřené hodnoty budou zobrazeny 40 vteřin.

Monitor se vypne a hodnoty budou uloženy v paměti.

Poznámka: Pokud na monitor vstoupíte před zobrazením 0,00 kg, zobrazí se „Err“, a hodnoty neobdržíte. Pokud nevstoupíte na váhu během 60ti vteřin po zobrazení 0,00 kg, váha se automaticky vypne. Nastavte a uložte osobní data prosím znova.

 **Warning** - Nepoužívejte, pokud máte lékařský implantát, jako např. podpurný srdeční přístroj.

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.

Stiskem tlačítka ▼ můžete přepínat naměřené hodnoty.

Poznámka: Nesestupujte z váhy, dokud se zobrazuje "J-J/C-C".

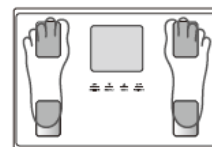
Pokud je zobrazeno špatné osobní číslo

Můžete změnit osobní číslo stiskem tlačítka ▲.

Tiskněte tlačítko ▲, dokud nebude zobrazeno vaše osobní číslo a profil.

Po vybrání potvrďte tlačítkem SET. Displej zobrazí vaše správné hodnoty automaticky.

Naměřené hodnoty budou uloženy do paměti pod správným osobním číslem.



1. Hmotnost



2. BMI



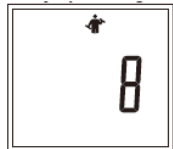
3. % tělesného tuku



4. Svalová hmota



5. Hodnocení fyzické kondice



6. Kostní hmota



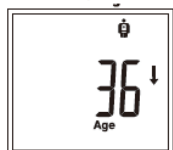
7. Viscerální tuk



8. Bazální metabolismus



9. Metabolický věk



10. % tělesné vody



	-	⊖	○	⊕	+	++
% tělesného tuku	pod	standard -		standard +	přes	obézní
Svalová hmota	pod		průměr		vysoký	
Hodnota viscerálního tuku			průměr		vysoký	
Bazální metabolismus	nizký		průměr		vysoký	

↑ → ↓ indikují trend porovnaný s předešlými naměřenými hodnotami.

- 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 šipkou ▼.
- Podržením tlačítka se šipkou ▼ budete rychle procházet hodnoty.
- Po přečtení výsledků, které chcete vidět, uvolněte tlačítko pro zobrazení zbylých hodnot.
- Stiskněte tlačítko OFF 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 umožňuje měření jednorázově bez použití osobního čísla.

Při vypnutí váze stiskněte tlačítko se šipkou nahoru ▲. Tlačítkem ▼ nebo ▲ vyberte -0- a potvrďte tlačítkem SET.

Nastavte věk, pohlaví a výšku. Vstupte na monitor po zobrazení 0,00 kg.

Hodnoty budou zobrazeny 40 vteřin, nebudou uloženy do paměti.

Vstupte na váhu po zobrazení 0,0 kg. Naměřené hodnoty budou zobrazeny 40 vteřin.

Poznámka: Nesestupujte, dokud nezmizí "0000".

Poznámka: Pokud na monitor vstoupíte před zobrazením 0,00 kg, zobrazí se „Err, a hodnoty neobdržíte.

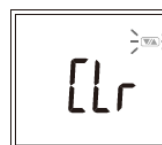
MĚŘENÍ POUZE HMOTNOSTI

Stiskněte tlačítko OFF. Po zobrazení 0,0 kg vstupte na váhu. Hmotnost se zobrazí a bude zobrazena 20 vteřin, poté se váha automaticky vypne.

ZMĚNA OSOBNÍCH DAT

1. Pokud je váha vypnuta, stiskněte tlačítko SET.
2. Stiskněte ▼ nebo ▲ a vyberte osobní číslo (1,2,3,4 a 5) a potvrďte stisknutím tlačítka SET.
3. Postupujte dle pokynů na straně 5 a změňte osobní data.

Poznámka: Pokud jste při zadání 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 ▼ nebo ▲ YES pro vymazání či NO pro zachování hodnot předchozího uživatele a potvrďte stisknutím tlačítka SET.



SMAZÁNÍ OSOBNÍCH DAT

1. Pokud je váha vypnuta, stiskněte tlačítko SET.
2. Stiskněte ▼ nebo ▲ a vyberte osobní číslo (1,2,3,4 a 5) a potvrďte stisknutím tlačítka SET. Na displeji se zobrazí CLR.
3. Zvolte nyní tlačítka se šipkou ▼ nebo ▲ YES pro vymazání
4. Potvrďte stisknutím tlačítka SET.



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. Přiložené tovární baterie mohou mít kapacitu zkrácenou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximální kapacita vážení:	150 kg
Přesnost měření (stupnice dělená po):	0,1 kg
Procento podílu tuku:	5 – 99 let
BMI:	5 – 99 let
Podíl svalové hmoty:	18 – 99 let
Fyzická kondice:	18 – 99 let
Kostní hmota:	18 – 99 let
Bazální metabolismus:	18 – 99 let
Viscerální tuk:	18 – 99 let
Metabolický věk:	18 – 99 let
Procento tělesné vody:	18 – 99 let
Osobní data:	5 pamětí + 1 pro hosta
Příkon:	4 x AAA baterie (součást balení)
Komunikační protokol:	Bluetooth (nízkoenergetický přenos)
Spotřeba:	50 mA maximálně
Měřicí proud:	50 kHz, 6,25 kHz, 100 μ A

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

Špatné jednotky měření – změňte dle manuálu strana 3

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

„Err“ na displeji při měření – stůjte prosím na platformě bez pohybu. Váha nemůže měřit přesně pokud detekuje pohyb.

Pokud je % tělesného tuku více než 75 %, není možné naměřit výsledek.

Pokud je BMI méně než 5, není možné naměřit výsledek.

Pokud se neukáže podíl tělesného tuku

Vaše osobní data nejsou nastavena. Nastavte je dle manuálu.

Ujistěte se, že jste si sundali ponožky a vaše chodidla jsou čistá a správně umístěná na platformě.

"OL" ("over limit") na displeji během měření = váhový limit 150 kg byl překročen

"OL" ("over limit") na displeji = nevstoupili jste na platformu před zobrazením 0,0 kg na displeji?

„Errb“ na displeji

Nastavte správný datum a čas.

Pokud váhu nepoužíváte, analyzátor tělesných kompozic bude pravidelně kalibrovat před přípravou na další vážení. Pokud bude váha uložena horizontálně, s položenými předměty na vrchu nebo přemístěna z jiné pozice, vyberte pak své osobní číslo.

Nelze spojit smartphone s analyzátozem tělesných kompozic

„ErCP“ nebo „ErCd“ na displeji

Jsou vloženy správně baterie v monitoru?

Nedochází kapacita baterií?

Je smartphone a analyzátor ve správné vzdálenosti během komunikace?

Komunikační rozmezí je 5 metrů v nerušeném prostředí.

Je zapnuté Bluetooth ve smartphonu?

„ErCP“ se zobrazuje opakovaně

Smažte párování v nastavení- Bluetooth ve smartphonu a spárujte monitor znovu.

„ErCU“ se zobrazuje opakovaně

Smažte párování v nastavení- Bluetooth ve smartphonu a spárujte monitor znovu.

„ErC9“ na displeji

Vyjměte a vyměňte baterie v monitoru a nastavte datum a čas znovu.

Nastavení data a času se změnila

Pokud používáte analyzátor se smartphonem, nastavení data a času se přepíše v analyzátoru podle smartphonu.

Nefunguje tlačítko „Input data“

Je zapnutá funkce Bluetooth in smartphonu?

Propojení mezi aplikací a analyzátor je možné pouze u vypnutého analyzátoru.

Zkontrolujte, zda je analyzátor vypnutý a zkuste znovu.

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.

REKLAMAČNÍ PODMÍNKY

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

Reklamacе 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 (názrazem, nešetrným zacházením apod.), vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

Reklamacе: 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 reklamacе má prodejce ze zákona 30 dnů. Pokud bude závada uznána, přístroj bude opraven či vyměněn za nový.

ZÁRUČNÍ LIST: MODEL: TANITA BC-401

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, e-mail: 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, Mykolayiv	A3
Uzbekistan	Tashkent	A4
United Kingdom	Aberdeen, Edinburgh, Glasgow	A1
	Belfast, Birmingham, Liverpool, London, Manchester	A2
Vatican	Vatican	A4

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

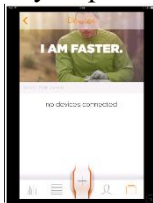
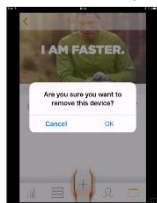
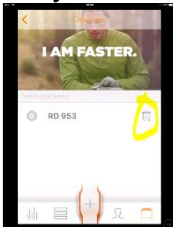
1. Aktualizace aplikace

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

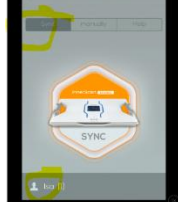
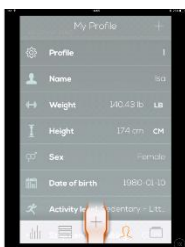
<https://itunes.apple.com/us/app/my-tanita-healthcare-app/id1139808391>

****restart zařízení****

2. Jděte na ikonu v levém horním rohu
3. Jděte na Moje zařízení
4. Vymažte 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.

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 svaly 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?

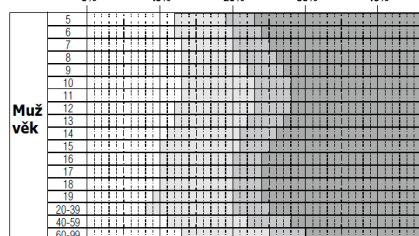
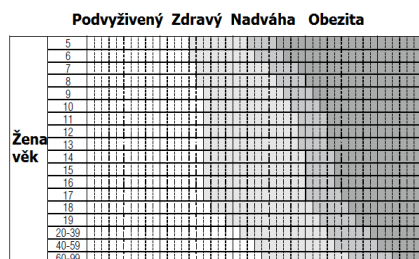
(platí pro věk 5-99)

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 **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 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.



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 používaná 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, čím 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.

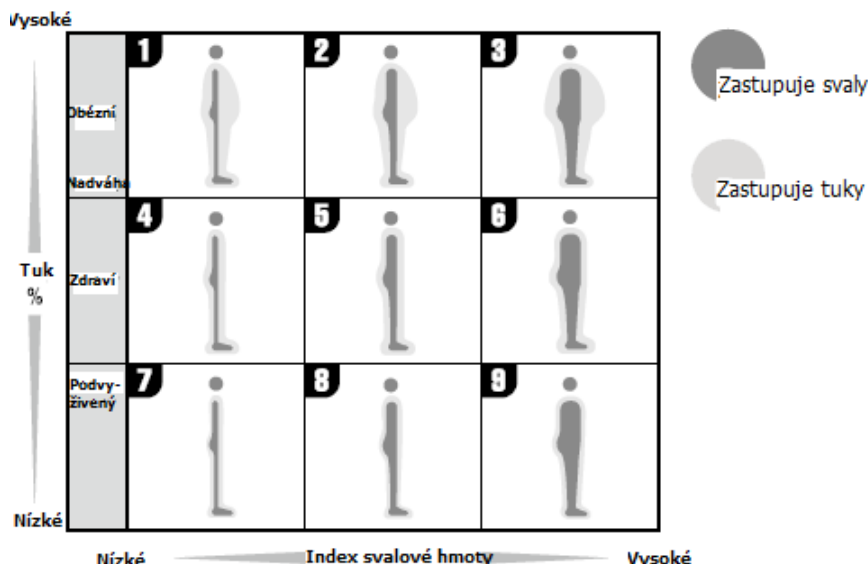
CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

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)



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.