

# Osobní digitální váha Tanita RD-545 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. Vážicí 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 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 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.

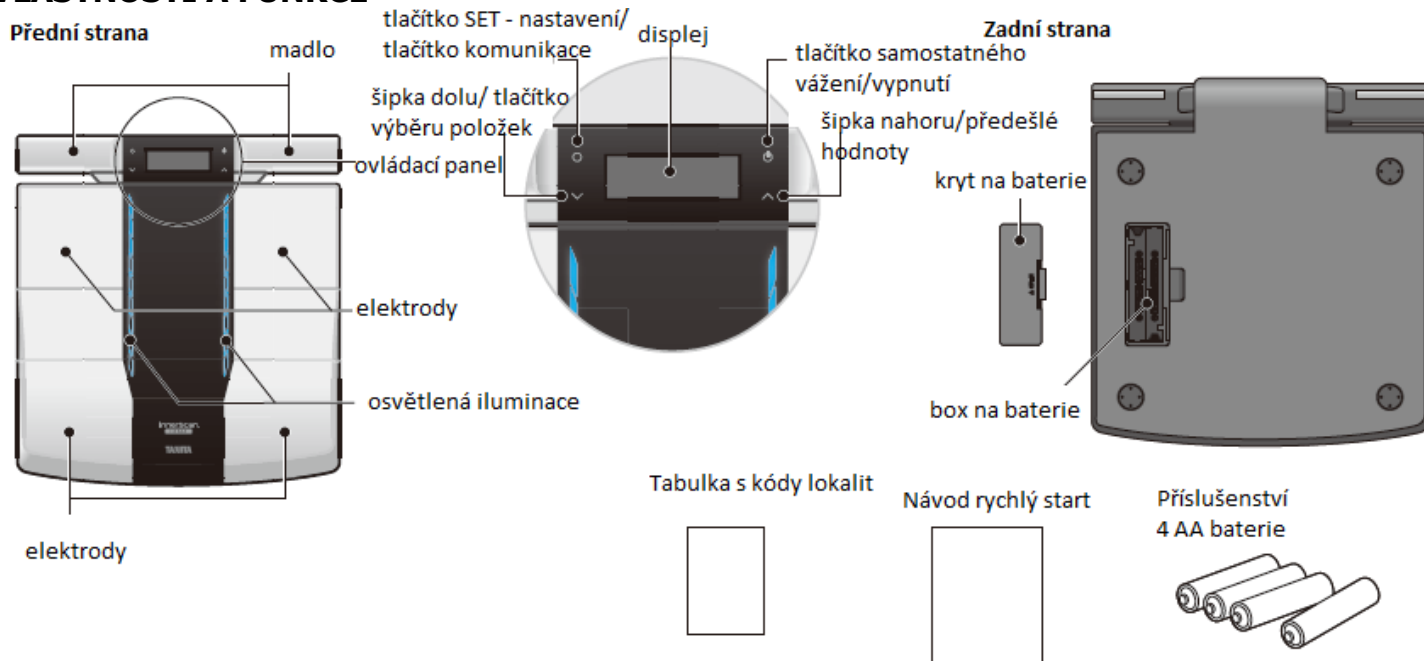
Uložená data mohou být ztracena, pokud je přístroj používán nesprávně nebo vystaven elektrickému přepětí. Tanita nenese žádnou zodpovědnost při ztrátě zaznamenaných údajů, Tanita nenese zodpovědnost za jakékoliv škody nebo ztráty způsobené těmito jednotkami, či jakéhokoliv nároku ze strany třetí osoby.

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.

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



## Symbols 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.

**No** Tento symbol ukazuje zákaz prováděné akce.

**Exclamation mark** Tento symbol ukazuje instrukce, které musí být dodržovány.

**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.

Interpretace měření (např. Vyhodnocení měření a formulace cvičebních programů založené na měřeních) musí provádět odborník. Provádění opatření na snížení hmotnosti a cvičebních programů založených na vlastní analýze by mohlo být škodlivé pro vaše zdraví. Vždy dodržujte pokyny kvalifikovaného odborníka.

Nevstupujte na okraj platformy. Neskákejte na obrazovku ani na monitor. Mohlo by dojít k pádu nebo skluzu, což by mohlo mít za následek vážné zranění.

Neumísťujte monitor na kluzkém povrchu, jako je mokrá podlaha. Mohlo by dojít k pádu nebo skluzu, což by mohlo mít za následek vážné zranění. Také by se mohla voda dostat dovnitř a mohlo by vést k poškození vnitřních součástí.

**Caution**

Nestůjte na displeji ani na ovládacím panelu.

Nestrkejte prsty do mezer nebo otvorů.

Nikdy nepoužívejte dobíjecí baterie. Nepoužívejte dohromady staré a nové baterie nebo různé druhy baterií. Mohlo by dojít k úniku kapaliny akumulátoru nebo k nadměrnému zahřátí baterií a prasknutí s poškozením monitoru nebo zranění.

Nikdy nenechte dítě nosit monitor. Uchovávejte mimo dosah malých dětí.

Dítě může monitor vypadnout z ruky, což může způsobit zranění nebo se mohou dostat do kabelů, což může způsobit zranění.

Tento monitor je určen pro domácí použití. Tento monitor není určen pro profesionální použití, včetně nemocnic, zdravotnických a fitness zařízení. Není vybaven součástmi potřebnými pro těžké použití. Použití monitoru na profesionálním místě může zrušit záruku.

Nevytahujte kabel, pokud nepoužíváte monitor k měření, protože by mohlo dojít k poškození monitoru. Nevytahujte kabel za červenou značku. Nevytahujte kabel příliš silně. Pokud se kabel automaticky nevrátí do monitorovací jednotky, roztáhněte kabel a vytáhněte jej přibližně o 20 cm a zkuste jej znovu vrátit.

**UPOZORNĚNÍ:** Při vytažení kabelu za červenou značku nebo příliš silně se jedná o mechanické poškození, kdy nebude uznána záruka.



#### **Vždy:**

Umístěte monitor na tvrdý, rovný povrch, kde jsou minimální vibrace, aby bylo zajištěno bezpečné a přesné měření.

Vyhnete se nadměrnému nárazu nebo vibracím monitoru.

Mohlo by dojít k poškození monitoru nebo ke zhoršení jeho funkce nebo k vymazání nastavení.

Nepoužívejte nebo neukládejte monitor v následujících lokacích:

- Místa, která jsou vystavena přímému slunečnímu záření, poblíž ohřívačů nebo přímo vystavena vzduchu z klimatizačních jednotek atd.
- Místa, kde dochází k výrazným změnám teploty nebo velkému množství vibrací.
- Místa s vysokou vlhkostí.

Nevstupujte na monitor, pokud máte mokré tělo (bezprostředně po sprše nebo koupeli atd.).

Před použitím monitoru důkladně osušte tělo a nohy. Pokud tak neučiníte, může dojít k sklouznutí nebo pádu, což vede k poranění. Také monitor nemůže provádět přesná měření, pokud je vaše tělo nebo nohy mokré.

Udržujte daleko od vody.

Nepoužívejte vroucí vodu, benzen, ředidlo nebo alkohol atd. pro čištění monitoru.

Pokud je monitor znečištěn, namočte měkký hadřík do vody nebo neutrálního čistícího prostředku pro domácnost, důkladně monitor očistěte a poté utřete suchým hadříkem.

Nepokoušejte se demontovat monitor. Toto zařízení neopravujte žádným způsobem. Neumývejte monitor ve vodě.

Monitor neponořujte do vody. Mohlo by dojít k poškození monitoru nebo k jeho poruše.

Vložte baterie s polaritou (+, -) do správné polohy.

Pokud jsou baterie nesprávně vloženy, může dojít k netěsnosti a poškození podlahy. (Pokud nechcete monitor používat dlouhou dobu, doporučujeme baterie před uložením vyjmout.)

Nepoužívejte monitor v blízkosti jiných výrobků, jako jsou mikrovlnné trouby, které emitují elektromagnetické vlny.

Mohlo by dojít k poruše monitoru, což by zabránilo přesnému měření.

Další osoba by měla pomáhat osobám se zdravotním postižením, které nemusí být schopny samostatně provést 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.

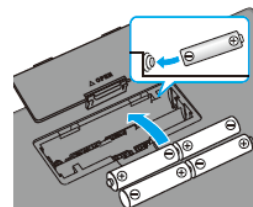


## **PŘÍPRAVA PŘED POUŽITÍM**

### **▲ 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 unikát 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.

### PŘEPÍNÁNÍ JEDNOTEK MĚŘENÍ

1. Při vypnutí napájení stiskněte a podržte tlačítko  po dobu delší než tři sekundy.
2. Pomocí tlačítka  přepněte vázicí jednotku.
3. Stiskněte tlačítko .

Poznámka: Je-li váha nastaveno na libry, režim programování výšky se automaticky nastaví na stopy a palce. Podobně, pokud jsou vybrány kilogramy, výška je automaticky nastavena na centimetry.

### NASTAVENÍ KÓDU LOKALITY

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:

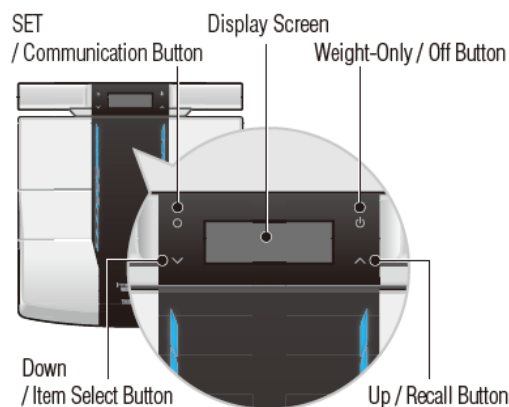
1. Při vypnuté váze dlouze stiskněte tlačítko .
2. Ze seznamu místních kódů vyberte tlačítky  kód pro Vaši oblast (**Česká republika = A2 – Praha, A3 – Brno**), více informací na konci manuálu.
3. Krátkým stisknutím tlačítka  potvrdíte zadaný kód.

#### 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.



### NASTAVENÍ DATA A ČASU

1. Vyberte rok tlačítkem se šipkou nahoru nebo dolů.
2. Stiskněte tlačítko  pro potvrzení.

Nastavte den a hodinu stejným způsobem.

Po nastavení lokality, roku, měsíce, dne a času se váha automaticky vypne.



### 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.

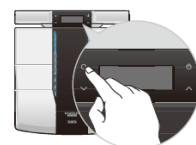
• Musíte zaregistrovat svůj smartphone, pokud jej vyměníte.

2. Spustíte 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  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.



V závislosti na síle signálu může trvat několik vteřin, než se připojí k monitoru tělesných kompozic.

Během přenosu dat svítí ikona .

Chcete-li vážit sebe, když držíte smartphone, nejprve zadejte požadovanou hmotnost, kterou chcete odečíst v "Hmotnost oděvu atd." Tato hodnota bude odečtena od vaší hmotnosti.

Při zadání hodnoty "Hmotnost oděvu atd." 0,20 kg se zobrazí před měřením.

6. Pokud je monitor tělesných kompozic aktivován, zobrazí se 0,0 na displeji.

7. Uchopte ovládací panel a opatrně vstupte na platformu.

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:

Během měření se zdržujte pohybu.

Měření nelze provést přesně, pokud je ovládací panel spuštěn na podlahu.

Při spouštění tělesné analýzy ze smartphone musí být váha vypnuta.

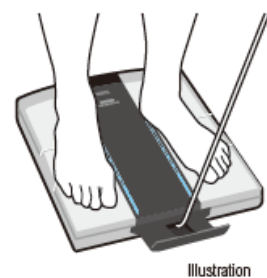
Při vážení doporučujeme nedržet smartphone v ruce.

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

Informace zaznamenávané do monitoru tělesné kompozice nejsou uloženy po dokončení měření.

WEIGHT   
— 0.20 kg

Lift the grip  
0.00 kg



Illustration

## NASTAVENÍ z monitoru tělesných kompozic

Nejdříve musíte zadat své osobní údaje (datum narození, pohlaví, výšku, hmotnost a tělesných kompozic) před začátkem měření. Po zapsání této informace je tato informace vyvolána při zapnutí a vstupte na monitor tělesných kompozic, což vám umožní jednoduše používat zařízení každý den bez potíží při zadávání informací pokaždé.

Monitor tělesných kompozic musí být zaregistrován. Proved'te měření pouze naboso.

Umístěte monitor tělesné kompozice na tvrdý, plochý a stabilní povrch.

### Registrace ID – osobní číslo

1. Stiskněte  na ovládacím panelu, který je uložen v těle přístroje k zapnutí napájení.

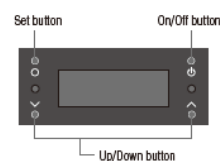
2. Po zobrazení 0.00 kg, stiskněte .

3. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte své osobní číslo (1-4).

4. Stiskněte tlačítko  pro potvrzení.

**Poznámka:** Barva pozadí se bude měnit dle nastaveného ID:

- |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 1.modrá                                                                             | 2.růžová                                                                            | 3.bílá                                                                              | 4.nebesky modrá                                                                     | Host - fialová                                                                      |



PERSONAL ID  
— 3 —

Pokud jsou nějaké informace zaznamenány nesprávně, zařízení krátce vypněte stisknutím tlačítka  .. Po opětovném zapnutí stiskněte a znovu zadejte své údaje od začátku.

Stisknutím  zrušte výběr nebo vypněte napájení.

### Registrace datumu narození

1. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte rok narození.

2. Stiskněte  pro potvrzení.

Poznámka: Nejmenší rok pro nastavení je 1900.

1. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte měsíc narození.

2. Stiskněte  pro potvrzení.

BIRTHDAY  
YEAR — 1987 —

BIRTHDAY  
MONTH — 1 — 1

BIRTHDAY  
DAY — 1 — 1

1) Pomocí tlačítek se šipkou vyberte den narození.

2) Stiskněte  pro potvrzení.

### Registrace pohlaví

1. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte pohlaví.

2. Stiskněte  pro potvrzení.

### Registrace výšky

1. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte výšku.

2. Stiskněte  pro potvrzení.

### Registrace tělesných kompozic

Po zobrazení 0,00kg vyjměte ovládací panel z přístroje a opatrně naboso vstupte na platformu.

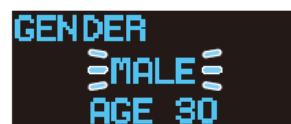
Poznámka: Během měření se zdržujte pohybu.

Měření nelze provést přesně, pokud je ovládací panel položen na podlaze předtím, než se zobrazí 0,0 kg.

Zařízení se automaticky vypne po nastavení osobních dat.

Chcete-li používat aplikaci, musíte svůj smartphone připojit.

Nastavte monitor tělesných kompozic podle instrukcí "Nastavení přes Smartphone".



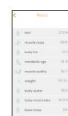
### Měření hodnot

Vyberte „Měření“ v aplikaci a pak následujte instrukce v aplikaci.

Naměřená data jsou automaticky poslána do smartphonu.

Poznámka: Chcete-li vážit sebe, když držíte smartphone, nejprve zadejte požadovanou hmotnost, kterou chcete odečíst v "Hmotnost oděvu atd." Tato hodnota bude odečtena od vaší hmotnosti.

Při zadání hodnoty "Hmotnost oděvu atd." 0,20 kg se zobrazí před měřením.



### Měření s automatickým rozpoznáváním

#### Co je funkce automatického rozpoznání?

Tato funkce automaticky vyvolá registrované uživatele a zobrazí jejich výsledky po zapnutí přístroje, přidržení ovládacího panelu a vstupem na měřicí platformu. Tato funkce snižuje potíže tím, že eliminuje potřebu určit uživatele při každém použití.

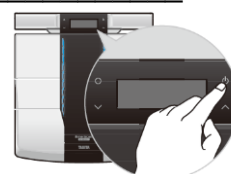
Poznámka: Funkce automatického rozpoznávání může automaticky přejít do režimu výběru ID v situacích, které jsou uvedeny níže:

- Při měření podobných velikostí nebo hmotností těla
- Pokud došlo ke změně hmotnosti po několika dnech bez měření

Pokud takové situace pokračují, před měřením zadejte ID číslo.

Použijte toto zařízení pouze s bosýma nohama a na tvrdé, ploché a stabilní podlaze.

1. Stisknutím tlačítka  zapněte napájení bez odebrání ovládacího panelu ze zařízení.



2. Po zobrazení **0.00 kg** na displeji, vyjměte ovládací panel z těla přístroje a opatrně vstupte bosou nohou na měřicí platformu.

Poznámka:

- Během měření se zdržujte pohybu.
- Měření nelze přesně měřit, pokud je ovládací panel držen nebo spuštěn na podlaze



před zobrazením 0.00<sub>kg</sub>

- Chcete-li měřit s funkcí automatického rozpoznávání, nejprve zadejte osobní údaje
- Měření nelze provést s automatickým rozpoznáním, pokud tyto informace nejsou zaregistrovány.
- Barva podsvícení se mění v závislosti na registrovaném ID.



1. modrá



2. růžová



3. bílá



4. nebeská modrá



Host - purpurová



Na displeji svítí ikona osobních údajů poté, co byl váš smartphone připojen a měřená data byla uložena v paměti přístroje.

- Pokud byly uloženy více než 6 sad dat, rozsvítí se kontrolka osobních údajů a množství uložených dat.

- Pokud do nastavení aplikace zadáte příjmení, zobrazí se místo identifikačního čísla.

ID 3  
AGE 30

DATA 6

WEIGHT  
63.45<sub>kg</sub>

Zobrazí se hmotnost.



Změřte složení těla a zkontrolujte je s registračními údaji.



·  
·  
·



Zobrazí se data automatického rozpoznávání. Ujistěte se, že zobrazená data odpovídají vašemu registrovanému obsahu.

L. ARM  
■ ■ ■ ■ ■  
■ ■ ■ ■ ■

BOTH HANDS  
■ ■ ■ ■ ■

Your ID!  
ID 3  
AGE 30

Po zobrazení výsledků měření se zařízení automaticky vypne. Po přezkoumání výsledků měření vraťte ovládací panel do původní polohy.

Poznámka:

- Pokud funkce automatického rozpoznávání zobrazí více možných kandidátů pro aktuálního uživatele, přístroj po automatickém měření tělesné kompozice se automaticky přepne na režim výběru ID.

Zvolte své identifikační číslo pomocí tlačítek ^ a v poté potvrďte ○.

- \* Pokud se zařízení opakovaně přepne do režimu výběru ID, před provedením měření zadejte své ID.
- Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne (displej se vypne) v následujících případech:  
Není-li na měřicí platformě prováděna žádná operace déle než 60 vteřin.  
Pokud na měřicí platformě není zjištěna žádná hmotnost v žádném okamžiku měření.  
Pokud je zobrazen jeden výsledek měření po dobu delší než 40 vteřin.

## Měření s ID

Zadejte své ID číslo a proveďte měření bez použití automatického rozpoznávání. Tuto metodu použijte, pokud opakovaně používáte automatické rozpoznávání, a dochází k přepnutí zařízení do režimu výběru ID atd.

Umístěte monitor tělesné kompozice na tvrdou, plochou a stabilní podlahu.

1. Stisknutím  zapněte napájení bez odebrání ovládacího panelu ze zařízení.

2. Po zobrazení , stiskněte tlačítko .

3. Vyberte ID číslo pomocí tlačítek  a .

4. Stiskněte  pro potvrzení.

5. Po zobrazení , vyjměte ovládací panel ze zařízení a opatrně vstupte bosou nohu na měřicí platformu.

Poznámka:

- Během měření se zdržujte pohybu.
- Přesné měření nelze provést, pokud je ovládací panel držen nebo spuštěn na podlaze před

zobrazením .

6. Sestupte z měřicí platformy, když slyšíte pípnutí.

Po zobrazení výsledků měření se zařízení automaticky vypne. Po dokončení kontroly měření vraťte ovládací panel do původní polohy.

Poznámka:

- Pokud jste zadali přezdívkou do nastavení aplikace a připojili monitor tělesných kompozic k smartphonu, zobrazí se vaše přezdívka místo vašeho ID.

· Pokud vstoupíte na měřicí platformu dříve, než se zobrazí , nebo je zobrazen **Error** nebo **-OVERLOAD** během měření, napájení se vypne.



## Měření bez registrace (funkce měření hosta / samostatné měření hmotnosti)

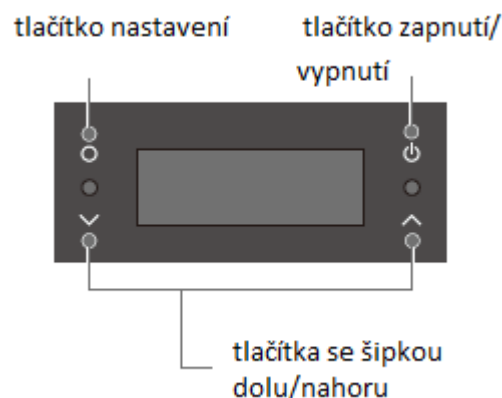
### Funkce měření hosta

1. Stiskněte  pro zapnutí napájení bez odstranění ovládacího panelu.

2. Po zobrazení , stiskněte , vyberte **GUEST** a stiskněte  pro potvrzení.

3. Vyberte svůj věk, po kterém následuje vaše pohlaví a výška pomocí tlačítek  a .

4. Po zadání a zobrazení zadaných informací, vyjměte ovládací panel ze zařízení a opatrně nastupte bosy na měřicí platformu.



Poznámka:

- Během měření se zdržujte pohybu.
- Přesné měření nelze provést, pokud je ovládací panel držen nebo spuštěn na podlaze před

zobrazením **0.00**

5. Sestupte z platformy, když slyšíte pípnutí.

Po zobrazení výsledků měření se zařízení automaticky vypne.

Po dokončení kontroly měření vraťte ovládací panel do původní polohy.

Poznámka:

Věk lze nastavit od 6 do 99.

## Samostatné měření hmotnosti

1 Stisknutím tlačítka  zapněte napájení bez odebrání ovládacího panelu ze zařízení.

2. Po zobrazení **0.00** se přesuňte na měřicí platformu bez držení ovládacího panelu.

3. Pokud uslyšíte pípnutí, když se zobrazí hmotnost, sestupte z měřicí platformy.

Poznámka:

· I když je zobrazen **Lift the grip**, vstupte na monitor bez držení ovládacího panelu.

Tato metoda je pro jednorázové uživatele nejvhodnější bez uložení osobních údajů a výsledky měření nejsou uloženy.

Poznámka:

· Pokud funkce automatického rozpoznávání objeví více možných kandidátů pro aktuálního uživatele, přístroj se po automatickém měření tělesné kompozice automaticky přepne na režim výběru ID.

Zvolte své ID číslo pomocí tlačítek  a  a poté potvrďte .

\* Pokud se zařízení opakovaně přepne do režimu výběru ID, před provedením měření zadejte své ID.

· Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne (displej se vypne) v následujících případech:

Není-li na měřicí platformě prováděna žádná operace déle než 60 vteřin.

Pokud na měřicí platformě není zjištěna žádná hmotnost v žádném okamžiku měření.

Pokud je zobrazen jeden výsledek měření po dobu delší než 40 vteřin.

## Režim výběru ID

Pokud funkce automatického rozpoznávání objeví více možných kandidátů, přístroj se po měření kompozice těla automaticky přepne do režimu výběru ID. (Přístroj pípá)

Zvolte své identifikační číslo pomocí tlačítek  a  a poté potvrďte .

Pokud během prohlížení výsledků zjistíte, že vaše identifikační číslo není nesprávné, stiskněte tlačítko  na 3 vteřiny nebo déle, abyste přepnuli do režimu výběru ID a znovu nastavili své ID.

Poznámka:

· Pokud vypnete napájení bez opětovného volby identifikačního čísla, výsledky měření se uloží do nesprávného ID čísla.

· Barva podsvícení se mění v závislosti na registrovaném ID.



1. modrá



2. růžová



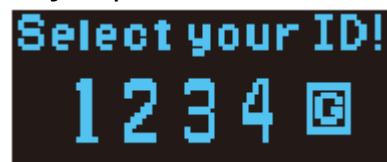
3. bílá



4. nebeská modrá



Host - purpurová



## Průběh měření

Monitor a ovládací panel se rozsvítí v závislosti na měřené oblasti.

To je užitečná indikace průběhu aktuálního měření.

## Přehled výsledků měření (celé tělo)

Výsledky měření se zobrazují po vašich osobních informacích. Každá položka se zobrazí přibližně 4 vteřiny před přepnutím na další položku. Položky hodnocení se rozsvítí v pořadí barvy osobní registrace, před přepnutím na další položku. Nakonec se zobrazí váha a potom se po asi 40ti vteřinách vypne napájení.

· Zobrazenou položku lze přepínat stisknutím tlačítka  $\wedge$  a  $\vee$  během zobrazování výsledků měření.

· Ikony  $\uparrow$   $\downarrow$  na obrazovce výsledků měření indikují buď pozitivní nebo zápornou změnu od posledního měření.



11. BMI

BMI  $\downarrow$   
22.0

10 Tělesná voda

BODY WATER  $\uparrow$   
66.6%

9. Kosti

BONE MASS  $\uparrow$   
2.8 kg

8 Bazální metabolismus

BMR  $\uparrow$   
1527 kcal

7. Metabolický věk

M-AGE  $\downarrow$   
23

6 Viscerální tuk

VISCERAL-F  $\downarrow$   
5.5 LV

1. Hmotnost

WEIGHT  $\uparrow$   
63.45 kg

2 Svalová hmota

MUSCLE-M  $\uparrow$   
54.65 kg

→  
Stiskněte  $\bigcirc$  pro zobrazení  
specifické oblasti

3 Skóre svalové hmoty

MUSCLE-Q  $\uparrow$   
67 Pt

→  
Stiskněte  $\bigcirc$  pro zobrazení  
specifické oblasti

4 Tělesný tuk (%)

BODY FAT  $\downarrow$   
13.8%

→  
Stiskněte  $\bigcirc$  pro zobrazení  
specifické oblasti

5 Hodnocení fyzické kondice

PHY  
5

## Přehled výsledků měření (podle části těla)

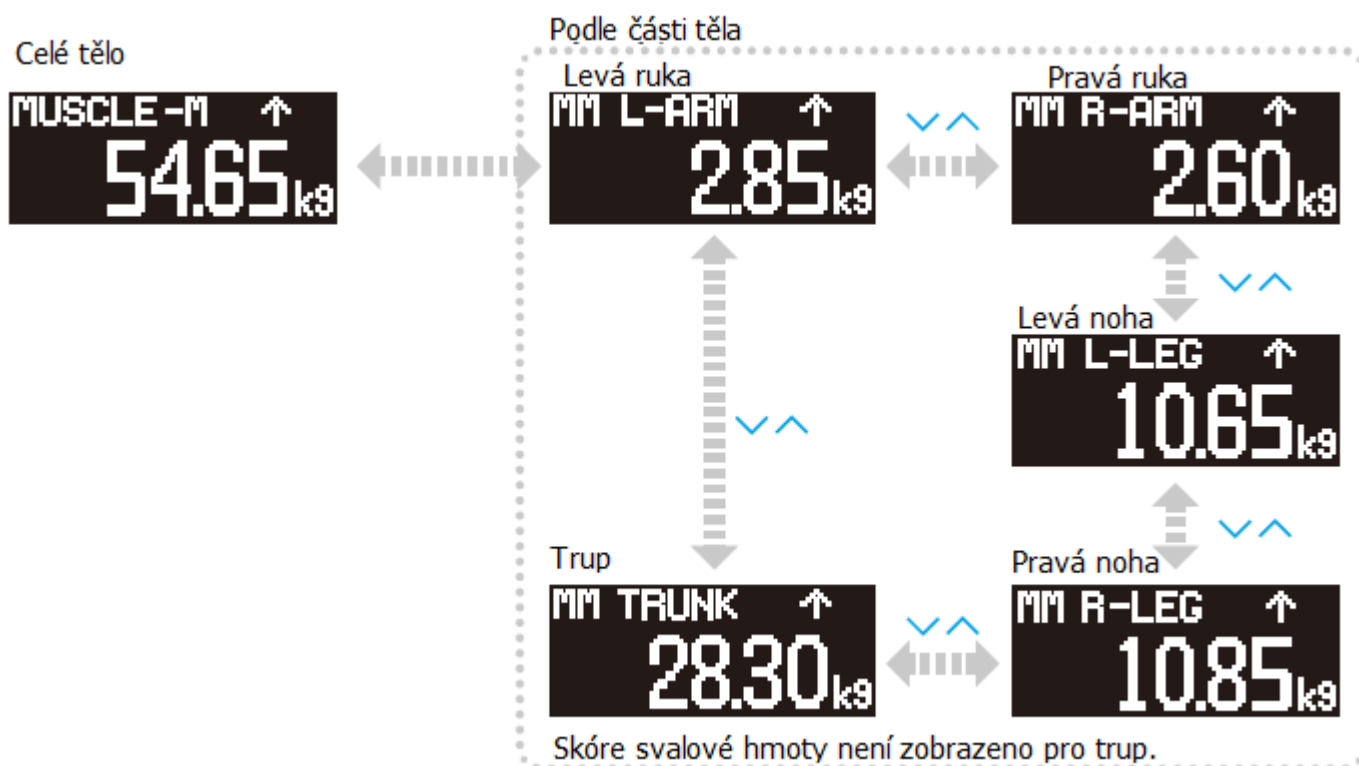
Stiskněte tlačítko  $\bigcirc$ , pokud je zobrazen výsledek pro hodnocení svalové hmoty, skóre svalové hmoty (svaly-q) nebo procentuální hodnoty tělesného tuku pro celé tělo, aby jste zjistily výsledky pro každou část těla.

Stiskněte tlačítko  $\wedge$  nebo  $\vee$ , když se zobrazují výsledky měření jednotlivých částí těla pro přepínání

mezi položkami.

Hodnocení výsledků měření je indikováno blikajícími barvami podsvícení.

Hodnocení Stisknutím  můžete přepínat mezi výsledky měření celého těla a části těla (Např. Svalová hmota zobrazená pro celé tělo / část těla) Podle části těla



Poznámka:

• „Error“ se zobrazí, pokud je procento tělesného tuku mimo rozsah měření.

• Osoby starší 17 let: hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, svalová hmota a kostní hmoty jsou zobrazeny.

• Pro zrušení: stisknutím  zrušíte výběr nebo vypnete napájení.

• Jakmile je telefon připojen a měřená data byla uložena v přístroji, ikona  svítí na obrazovce zobrazení výsledků měření.

Hodnocení výsledků měření je indikováno blikajícími barvami podsvícení.

BODY FAT  
Error %

| Barva pozadí                     |  |  |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| BMI hodnocení (pro hmotnost/BMI) | normální                                                                            | obezita stupeň 1 / podváha                                                           | obezita stupeň 2 nebo více                                                            |
| Procento tělesného tuku          | standard - / standard +                                                             | slabá nadváha / podváha                                                              | nadváha                                                                               |
| Procento tělesného tuku část     | standard / nízký                                                                    | -                                                                                    | vysoký                                                                                |
| Viscerální tuk                   | standard                                                                            | poněkud extrémní                                                                     | extrémně                                                                              |
| Svalová hmota                    | standard / vysoký                                                                   | -                                                                                    | nízký                                                                                 |
| Skóre svalové hmoty              | standard / vysoký                                                                   | -                                                                                    | nízký                                                                                 |
| BMR (pro BMR / věk)              | standard / vysoký                                                                   | -                                                                                    | nízký                                                                                 |
| Kosti                            | standard / vysoký                                                                   | poněkud nízký                                                                        | nízký                                                                                 |

## Změna osobních údajů

1. Stisknutím tlačítka  zapnete napájení bez odebrání ovládacího panelu ze zařízení.

2. Po zobrazení **0.00 kg** stiskněte .

3. Pomocí tlačítek  nebo  vyberte své identifikační číslo (1-4).

Poznámka:

ID 3  
AGE 30 

· Pokud jste zadali přezdívkou do nastavení aplikace a připojili monitor tělesné kompozice k smartphonu, zobrazí se vaše přezdívkou místo vašeho ID.

4. Stiskněte  pro potvrzení.

### Úprava data narození / pohlaví

Zobrazí se .

1. Vyberte  pomocí tlačítek  nebo .

2. Stiskněte  pro potvrzení.

3. Po zobrazení  opatrně nastupte bos na měřicí platformu.



Napájení se automaticky vypne poté, co byly upravené osobní údaje a výsledky měření zobrazeny. Použitím funkce vymazání pro změnu osobních údajů prostřednictvím připojeného smartphonu se vymažou veškerá data uložená před změnou a také všechna data uložená v zařízení.

Poznámka:

· Chcete-li používat aplikaci, musíte svůj smartphone připojit.

Nastavte monitor tělesné kompozice podle nastavení "Nastavení přes Smartphone".

· Pokud je vybráno, data nelze přepsat.

· Stisknutím  zrušíte výběr nebo vypnete napájení.

· Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne (displej se vypne) v následujících případech:

Není-li na měřicí platformě prováděna žádná operace déle než 60 vteřin.

Pokud na měřicí platformě není zjištěna žádná hmotnost v žádném okamžiku měření.

Pokud je zobrazen jeden výsledek měření po dobu delší než 40 vteřin.

### Vymazání osobních údajů

1. Stisknutím tlačítka  zapnete napájení bez odebrání ovládacího panelu ze zařízení.

2. Po zobrazení  stiskněte .

3. Zvolte ID číslo, které chcete smazat pomocí tlačítek  nebo .

4. Stiskněte  a podržte tlačítko po dobu delší než 3 vteřiny. Zobrazí se .

5. Zvolte  pomocí tlačítek  nebo .

6. Stisknutím tlačítka  potvrďte.

Osobní údaje, které mají být odstraněny, jsou zobrazeny a poté smazány.

Smazání osobních dat připojených k chytrému telefonu také způsobí vymazání naměřených dat ze zařízení.

Poznámka:

· Stisknutím  zrušíte výběr nebo vypnete napájení.

· Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne (displej se vypne) v následujících případech:

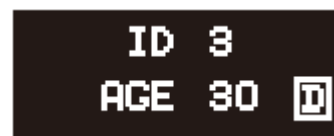
Není-li na měřicí platformě prováděna žádná operace déle než 60 vteřin.

Pokud na měřicí platformě není zjištěna žádná hmotnost v žádném okamžiku měření.

Pokud je zobrazen jeden výsledek měření po dobu delší než 40 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)  
Věkové rozmezí: 18-99 let – celková a segmentální svalová hmota

- Celková a segmentální kvalita svalů
- Fyzická kondice
- Viscerální tuk
- Metabolický věk
- Bazální metabolismus
- Kosti
- % tělesné vody

5 – 99 let: Celkové a segmentální % tělesného tuku  
- BMI

Osobní data: 4 paměti + 1 pro hosta  
Komunikační protokol: Bluetooth 4.0 (nízkoenergetický přenos)  
Příkon: 4 x AA baterie (součást balení)  
Spotřeba: 120 mA maximálně  
Měřicí proud: 50 kHz  
Komunikační metoda: bluetooth verze 4.0

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

Nezobrazuje se nic, bez ohledu na to, které tlačítko je stisknuto

- ☐ Jsou baterie správně vloženy?
- ☐ Jsou baterie vybité?
- ☐ Nejsou vloženy plastové zarážky nebo nečistoty zakrývající svorky baterie?

Zobrazuje se **"LOW BATTERY"**

- ☐ Zkontrolujte orientaci baterií a správně je vložte.
- ☐ Baterie se opotřebovávají. Nahrďte je co nejdříve.

Text okamžitě zmizí po zobrazení

- ☐ Baterie se opotřebovávají. Nahrďte je co nejdříve.

.(Nemusí být zobrazeno **"LOW BATTERY"**, pokud je zbývající kapacita baterie příliš nízká.)

Zobrazí se okno s regionálními nastavení

- ☐ Je třeba nastavit oblast, čas a datum, aby bylo možné měřit složení těla. Nastavte region, čas a datum.

Při stisknutí tlačítka se zobrazí obrazovka nastavení data a času.

- ☐ Aby bylo možné měřit složení těla, je třeba nastavit datum a čas. Nastavte datum a čas.

Zobrazí se **"AGE Error"**. ☐ Jsou správně nastaveny datum a čas?

Při měření se zobrazí **"Error"**. ☐ Během měření jste se pohybovali?

Při nastoupení na měřicí platformu se nic nezobrazuje. ☐ Zapněte napájení před krokem na měřicí platformě.

Během měření se přístroj vypne (displej zmizí). ☐ Během měření jste sestoupili z měřicí platformy?

Při měření se zobrazí **"OVERLOAD"**. ☐ Měřicí rozsah 200 kg byl překročen. (V tomto případě měření není možné).

Při měření se zobrazí **"0.00kg"**. ☐ Nastoupili jste na měřicí platformu dříve, než bylo zobrazeno **"0.00kg"**. Nezapomeňte počkat, dokud se nezobrazí **"0.00kg"** a před nastoupením na měřicí platformu.

Zobrazí se **"Error"** v složení těla po měření ☐ Není správně nastavení osobních údajů?

- ☐ Zvolili jste identifikační číslo jiné osoby?

□ Jedna nebo více položek měření přesahuje rozsah měření. (V tomto případě měření není možné). Zobrazené měření hmotnosti je zjevně nesprávné. □ Ujistěte se, že je přístroj umístěn na tvrdé, rovné a stabilní podlaze pro měření.

Zobrazí se pouze váha. □ Pevně stlačte rukojeť.

□ U dětí ve věku od 0 do 5 let je zobrazena pouze hmotnost.

Procento tělesného tuku se po měření změří na 5%. □ Procenta tělesného tuku nižší než 5% nelze měřit (zobrazeno jako 5%).

Zobrazí se identifikační číslo jiné osoby □ Při měření pomocí funkce automatického rozpoznávání může dojít k nesprávnému rozpoznání, pokud se jedná o více lidí s podobnou hmotností a elektrickou rezistivitou.

Je zobrazena pouze hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, svalová hmotnost, □ Položky jiné než hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, svalová hmotnost, odhadovaná kostní hmotnost a puls nelze zobrazit pro osoby ve věku od 6 do 17 let.

Nelze měřit složení těla i když jsou jednotlivé údaje nastaveny □ Individuální nastavení dat je neúplná. Musíte měřit složení těla hned po zadání jednotlivých údajů.

Zobrazí se "**CLEAR**". □ Toto potvrzení se zobrazí při změně nebo mazání jednotlivých dat.

Není to **Error**.

**PAIRING Error** znamená, že zařízení a smartphone nejsou v dosahu komunikace

Monitor kompozice těla a inteligentní telefon nelze spojit? Rozsah komunikace pro zařízení je 5 m bez překážek.

**PAIRING Error** je zobrazeno několikrát □ Odstraňte registrace zařízení z nastavení "Nastavení"> "Bluetooth" na smartphonu. Zkuste znovu spárovat zařízení se smartphonem.

□ Je zapnuto "Bluetooth" v nastavení smartphonu?

**UUID Error** je zobrazeno - □ Byly odstraněny jednotlivé údaje pro připojený smartphone ze zařízení pro složení těla?

Smažte registrace zařízení z nastavení "Nastavení"> "Bluetooth" na smartphonu, zkuste znovu spárovat zařízení se smartphonem.

**"BLE Error 9"** je zobrazeno. Zařízení a smartphone se nemohou připojit. □ Vyjměte a vyměňte baterie.

Nastavení oblasti nebo nastavení data a času mají být změněny □ Při použití připojením k smartphonu, nastavte region a data a času na Smartphonu, jsou přepsány na monitoru složení těla.

Tlačítko "Měření tělesné hmotnosti" v aplikaci nefunguje. Tlačítko "Zadejte údaje" v aplikaci nefunguje. Tlačítko "Přijmout složení těla" v aplikaci nefunguje.

□ Je zapnuto "Bluetooth" v nastavení smartphonu?

□ Spojení mezi aplikací a přístrojem je povoleno pouze při vypnutém přístroji.

Zkontrolujte, zda je zařízení vypnuté, a zkuste to znovu.

Tělesná hmotnost není stabilní. Tělesná hmotnost je menší než obvykle. □ Při použití na měkkém povrchu, jako je koberec, se může spodní strana měřicí platformy dotýkat podlahy, což zabraňuje přesnému odečtu. Proved'te měření na tvrdé, rovné a stabilní podlaze.

Přístroj se zapne, i když nebyl zapnutý □ Je v dosahu zařízení, které má komunikační funkci, mikrovlnnou troubu nebo jiné zařízení, které vysílá radiové vlny, například bezdrátový telefon, který se používá blízko zařízení?

**Váhu nesmějí používat lidé s lékařským implantátem (např. s podpurným 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

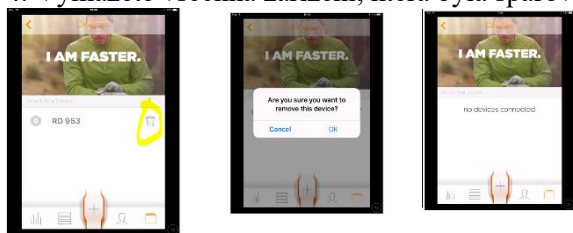
1. Aktualizace aplikace

**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 neuvidíte 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. Reklamacce 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.

**Reklamacce:** 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 reklamacce má prodejce ze zákona 30 dnů. Pokud bude závada uznána, přístroj bude opraven či vyměněn za nový.

**ZÁRUČNÍ LIST: MODEL: TANITA RD-545**

**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. Použitím 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. 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 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.



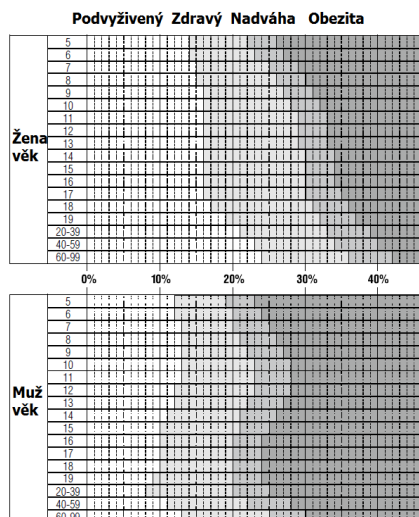
## Co je procento tělesného tuku? (platí pro věk 5-99)

**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.

**- 0 + ++**

(-): 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. Výrazné 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 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?**

$DCI = BMR \times \text{úroveň aktivity}$

Úroveň aktivity

|        | 1    | 2    | 3    |
|--------|------|------|------|
| Female | 1.56 | 1.64 | 1.82 |
| Male   | 1.55 | 1.78 | 2.10 |

Zdroj: Světová organizace zdraví (WHO)



## Co je metabolický věk?

(platí pro věk 18 – 99)

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

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



## Co je svalová hmota?

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

**Tato funkce ukazuje hmotnost svalů v těle.** Svalové hmoty zobrazuje obsah kosterní svalstvo, hladkou svalovinu (jako např. srdeční a zažívací svaly) a vody obsažené v těchto svaích.

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

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

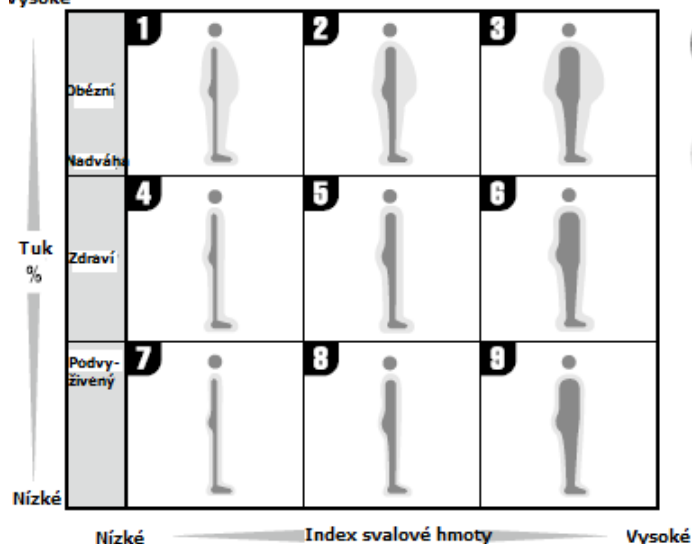
Tato funkce porovnává složení vašeho těla – konkrétně tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když se vaše hmotnost nemění, může se měnit Vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což zlepšuje váš zdravotní stav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

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

| Výsledek | Somatotyp           | Vysvětlení                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Skrytá obezita      | <b>Trochu obézní</b><br>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><br>Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku s mírným množstvím svalové hmoty.                                                      |
| 3        | Pevně stavěné       | <b>Hodně obézní</b><br>Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku a velké množství svalové hmoty.                                                          |
| 4        | Málo pohybu         | <b>Málo svalů a průměrné % tělesného tuku</b><br>Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a méně než průměrnou úroveň svalové hmoty.                          |
| 5        | Standard            | <b>Průměrné svaly a průměrné % tělesného tuku</b><br>Tato osoba má průměrné hodnoty tělesného tuku i svalové hmoty.                                          |
| 6        | Standardní svalnatý | <b>Hodně svalnatý a průměrné % tělesného tuku (sportovec)</b><br>Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a víc než průměrnou úroveň svalové hmoty.           |
| 7        | Hubený              | <b>Málo svalů a málo tuku</b><br>Nižší než průměrné % tělesného tuku i svalové hmoty.                                                                        |
| 8        | Hubený a svalnatý   | <b>Hubený a svalnatý (sportovec)</b><br>Tato osoba má nižší normální % tělesného tuku, než je průměr a dostatek svalové hmoty.                               |
| 9        | Hodně svalnatý      | <b>Hodně svalnatý (sportovec)</b><br>Tato osoba má nižší % tělesného tuku, než je průměr, i když má nadprůměrné množství svalové hmoty.                      |

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

Vysoké



## Co je kostní hmota?

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

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

Průměrné hodnoty kostní hmoty pro osoby 20 až 40 let, které mají nejvyšší obsah kostí v hmotnosti (Zdroj: Tanita vědecký institut tělesné hmotnosti): Prosím použijte tabulky níže jako vodítko k porovnání hodnot kostní hmoty.

**Ženy:** Průměrný „odhad kostní hmoty“:

ŽENY

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

**Muži:** Průměrný „odhad kostní hmoty“:

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

Poznámka:

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

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

"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.

## 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 nesmršťovatelnou 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 naštěstí pomáhá silový trénink. Takže i když jste vášnivý běžec, možná by bylo dobré vzít do ruky nějaké činky.

Hodnocení kvality svalů

| Muž<br>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 | 21-39 |
| Nízká kvalita  | < 48  | < 46  | < 43  | < 38  | < 32  | < 24  | < 20  |

| Žena<br>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  |