

Osobní digitální váha Tanita BC-333LE 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 (ve věku 5-17)**, kteří vedou neaktivní až středně aktivní životní styl a pro dospělé se sportovním životním stylem. Díky velkým investicím do nejnovějších technologií BIA a výzkumu v oblasti sportovní vědy společnosti Tanita vylepšila funkci atletický mód, aby bylo měření přesnější a vhodné pro širší okruh uživatelů.

Kdo by měl používat režim Atlety?

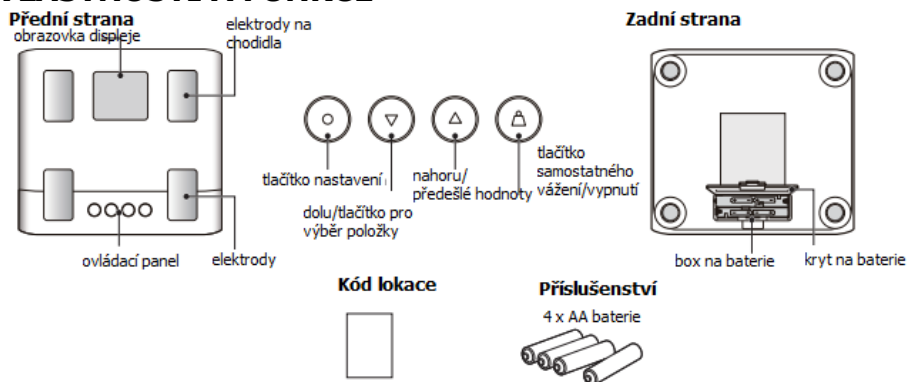
Dospělí ve věku 18 let a více, kteří:

- trénují nebo cvičí 12 a více hodin týdně a cvičí alespoň 6 měsíců
- jsou kulturisté
- jsou profesionální sportovci, kteří chtějí sledovat své pokroky doma
- kteří se celý život věnují fitness a kteří dříve cvičili více než 12 hodin týdně, ale nyní cvičí méně

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.

VLASTNOSTI A FUNKCE



Symbyly upozornění pro vaši bezpečnost

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



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



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



Tento symbyl ukazuje zákaz prováděné akce.



Tento symbyl ukazuje instrukce, které musí být dodržovány.



Warning - Varování

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.

Nepoužívejte, pokud se před a během používání potvrdí chyba tohoto přístroje. Pokud jej použijete v době, kdy je na něm abnormalita, hrozí, že se poraníte nebo že nebudete moci měřit.

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.

Přístroj ani baterie nezahřívejte. Hrozí nebezpečí zranění nebo požáru v důsledku deformace této jednotky nebo vznícení baterie.

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 - Upozornění

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 nedovolte, aby monitor přenášelo dítě. Uchovávejte mimo dosah malých dětí.

Dítěti 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.

Nepoužívejte jiné než uvedené baterie.

Nepožívejte dobíjecí baterie. Dobíjecí baterie s jmenovitým napětím 1,2V nebo nižším mohou mít poruchu nebo selhat, protože nelze dosáhnout potřebného napětí pro provoz tohoto přístroje. Ujistěte se, že používáte uvedené baterie.



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 ke 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.

Vyhnete se měření po nadměrném jídle nebo pití nebo při silné dehydrataci.

Vyvarujte se měření po pobytu v sauně, ve vaně nebo po intenzivním cvičení.

Vyhnete se měření, když je váš fyzický stav špatný (kocovina, průjem, horečka atd.).

Měření provádějte s co nejmenším množstvím oblečení.

Ujistěte se, že jsou prsty na nohou a paty správně zarovnané s elektrodami na měřicí plošině.

Pokud se nesvlékáte, vždy si sundejte ponožky nebo punčochy a před vstupem na měřicí plošinu se ujistěte, že máte čistá chodidla.

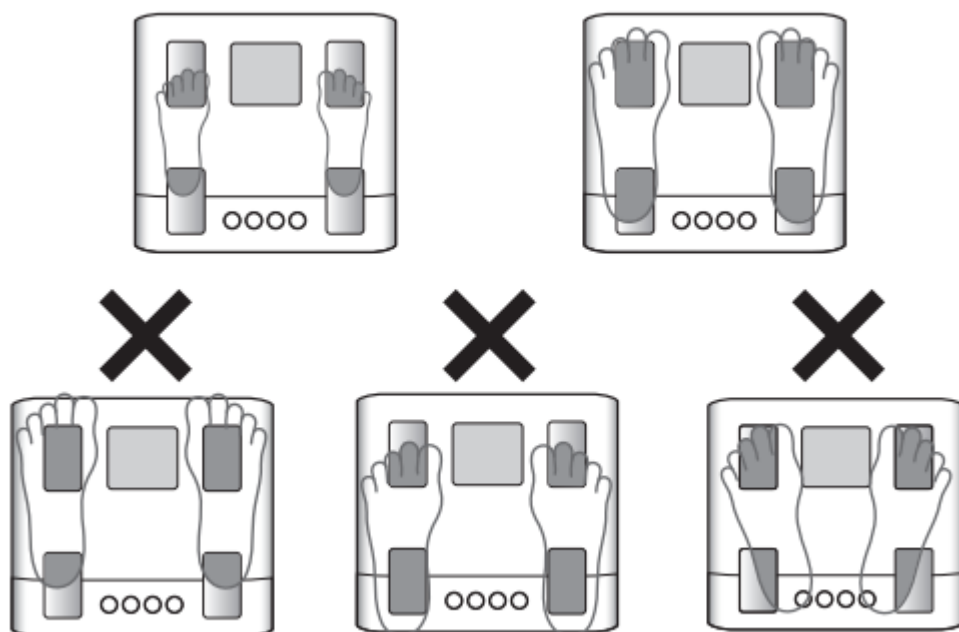
Používejte na stabilním místě. Pokud je přístroj používán na nestabilním místě, může dojít k chybám v měření.

Přesné měření není možné, pokud máte pokrčená kolena nebo jste vsedě.

Během měření se nehýbejte.

Ujistěte se, že se paže nedotýkají boků a vnitřní strany stehna se během měření nedotýkají. V případě potřeby položte mezi paže a boky a/nebo mezi stehna suchý ručník.

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 zarovnaná 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. Při měření bez oblečení dbejte na to, aby se vaše paže nedotýkaly těla a aby váš postoj byl dostatečně široký, aby se nohy nedotýkaly. Pokud tak neučiníte, může to zabránit správnému měření.

Poznámka: Pokud platí některé z následujících možností, doporučujeme sledovat přechodné stanoviště jako referenční hodnoty:

- Lidé, kteří mají v těle kov.
- Osoby užívající léky, které vyvolávají změny tělesné vlhkosti (např. Diuretika apod.)
- Těhotné osoby, osoby na dialýze nebo osoby s příznaky otoků.

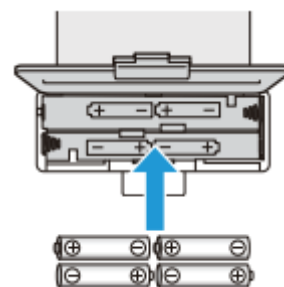
PŘÍPRAVA PŘED POUŽITÍM

▲ 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 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.



PŘEPÍNÁNÍ JEDNOTEK MĚŘENÍ

1. Při vypnutí napájení stiskněte a podržte tlačítko  po dobu delší než tři sekundy.
2. Pomocí tlačítka  přepněte vázící 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 LOKALIT

Různé geografické oblasti na naší planetě mají odlišnou gravitační sílu. 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.

Poznámka:

- Při prvním zapnutí se obrazovka nastavení kódu lokalit zobrazí i po stisknutí tlačítka .
- Pokud se oblast použití změní z důvodu stěhování apod. zkontrolujte, zda je napájení vypnuté, a poté stiskněte a podržte tlačítko  po dobu tří sekund. Resetujte oblast v krocích 2 a 3.



NASTAVENÍ DATA A ČASU

1. Stiskněte a podržte tlačítko  po dobu tří sekund.
2. Vyberte rok tlačítkem se šipkou nahoru nebo dolů.
3. 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.

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.

Pokud nechcete používat aplikaci, nakonfigurujte nastavení ručně na monitoru složení těla.

2. Spustěte aplikaci, zaregistrujte svůj email a vytvořte svůj osobní účet.

3. Vyberte zařízení, které chcete spárovat přes Bluetooth.

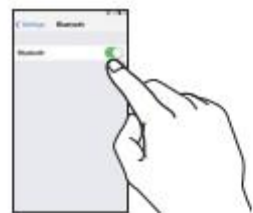
4. Synchronizace

Poznámka: Nejdelší vzdálenost pro ideální přenos je 5 m.

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.

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



NASTAVENÍ z monitoru tělesných kompozic

Nejdříve musíte zadat své osobní údaje (datum narození, pohlaví, výšku, hmotnost a tělesných kompozic) před začátkem měření. Pokud nebudete ukládat svoje osobní údaje, je možné pouze zvážit hmotnost.

1. Výběr ID – osobní číslo

Stiskněte  k zapnutí napájení. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte své osobní číslo (1-5). Stiskněte tlačítko  pro potvrzení.

Poznámka:

Při nečinnosti více jak 60 vteřin se monitor vypne.

Pokud jsou nějaké informace zaznamenány nesprávně, zařízení krátce vypněte stisknutím tlačítka . Částečně zaregistrovaná data se uloží.

2. Nastavení datumu narození

Pomocí tlačítek se šipkou vyberte rok/měsíc/den narození.

Stiskněte  pro potvrzení.

Poznámka: Nejmenší rok pro nastavení je 1900.

3. Nastavení pohlaví

Pomocí tlačítek se šipkou vyberte pohlaví – muž, žena, sportovec a sportovkyně.

Stiskněte  pro potvrzení.

4. Nastavení výšky

Výchozí výška je 170 cm (rozsah je 90 – 220 cm). Pomocí tlačítek se šipkou vyberte výšku. Stiskněte  pro potvrzení.

Na displeji se zobrazí "0.00" a monitor je připraven měřit.



Měření hodnot

Po dokončení zadávání osobních údajů můžete začít měřit.

1. Vstupte na monitor

Vstupte na monitor, když je vypnuté napájení. Monitor začne automaticky měřit.

2. Zobrazení výsledků

Po provedení měření se výsledky automaticky zobrazí. Po zobrazení posledního výsledku se opět zobrazí hmotnost a poté se monitor vypne automaticky.

- Nesestupujte, dokud "0000" nezmizí.

Poznámka: Během měření se zdržujte pohybu.

Pokud se zobrazí nesprávné osobní údaje:

Stisknutím tlačítka  vyberte své číslo, zatímco se zobrazují odečty nebo osobní údaje.

Stiskněte  pro potvrzení.

Situace, kdy může dojít k chybnému rozpoznání:

- Při měření osob s podobnou hmotností a postavou.
- Pokud nebylo měření prováděno několik dní a došlo k přiměřené změně tělesné hmotnosti.
- Při měření bezprostředně po postavení monitoru do svislé polohy, přenášení monitoru nebo jeho uložení s předměty položenými nahoře. Pokud monitor nadále chybně rozpoznává, zadejte před měřením své číslo ručně.

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.

Vstupte na platformu.

Poznámka:

- Během měření se zdržujte pohybu.
 - Chcete-li měřit s funkcí automatického rozpoznávání, nejprve zadejte osobní údaje
 - Měření nelze provést s automatickým rozpoznáním, pokud tyto informace nejsou zaregistrovány.
- Hmotnost je zobrazena.



Změřte si složení těla a ověřte podle registrovaných údajů.



Jakmile uslyšíte sérii krátkých pípnutí, sestupte z platformy.



Zobrazí se data automatického rozpoznání. Ujistěte se, že zobrazená data odpovídají vašemu ID.



* kontinuální podpora měření



Po zobrazení výsledků se přístroj automaticky vypne.

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 $\wedge$ a $\vee$ poté potvrďte $\bigcirc$.

- * 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.

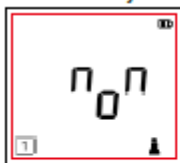
Pokud na měřicí platformě není zjištěna žádná hmotnost v žádném okamžiku měření.

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

*Co je kontinuální podpora měření – Podpora v dalším měření pokroku při dietě nebo fitness programu

Tato funkce povzbuzuje uživatele k pokračování v denním měření změnou výrazu obličeje na obrazovce v závislosti na stavu pokračování.

<Měňte to každý den>



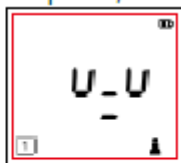
Zobrazuje se při denním měření

<Huh? Co se děje?>



Indikuje se, pokud nebylo provedeno žádné měření po dobu 1-6 dnů.

<Depresivní, smutný>



Zobrazí se, pokud nebylo provedeno žádné měření po dobu delší než 7 dní.

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. Když je napájení vypnuté, stiskněte tlačítko $\triangle$. Pomocí tlačítek se šipkou vyberte své osobní číslo (1-5). Stiskněte tlačítko $\bigcirc$ pro potvrzení.

2. Vstupte na platformu, když se na displeji zobrazí "000".

Po zobrazení naměřených hodnot se displej vypne automaticky.

Poznámka:

Pokud vstoupíte na platformu předtím, než se zobrazí "000", zobrazí se "Err, -OL" a displej se vypne.



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

Funkce měření hosta

Režim hosta umožňuje naprogramovat monitor pro jednorázové použití bez použití identifikačního čísla.

Stiskněte tlačítko $\triangle$ a vyberte možnost „GUEST“ a poté stiskněte tlačítko $\bigcirc$. Dále postupujte podle následujících kroků: Nastavte věk, pohlaví

(muž/žena/sportovec/sportovkyně) a výšku. Po zobrazení "000" vstupte na platformu. Údaje se zobrazí po dobu 40 vteřin.

Poznámka:

Věk lze nastavit od 5 do 99.



Samostatné měření hmotnosti

Stisknutím tlačítka . Po dvou až třech vteřinách se zobrazí "000.0".

Vstupte na měřicí platformu.

Zobrazí se naměřená hmotnost a monitor se vypne automaticky za 20 vteřin.

Poznámka:

Pokud zapomene vypnout napájení, zařízení se automaticky vypne v následujících případech:

Pokud se na měřicí platformě neprovádějí žádné operace po dobu delší 60 vteřin.

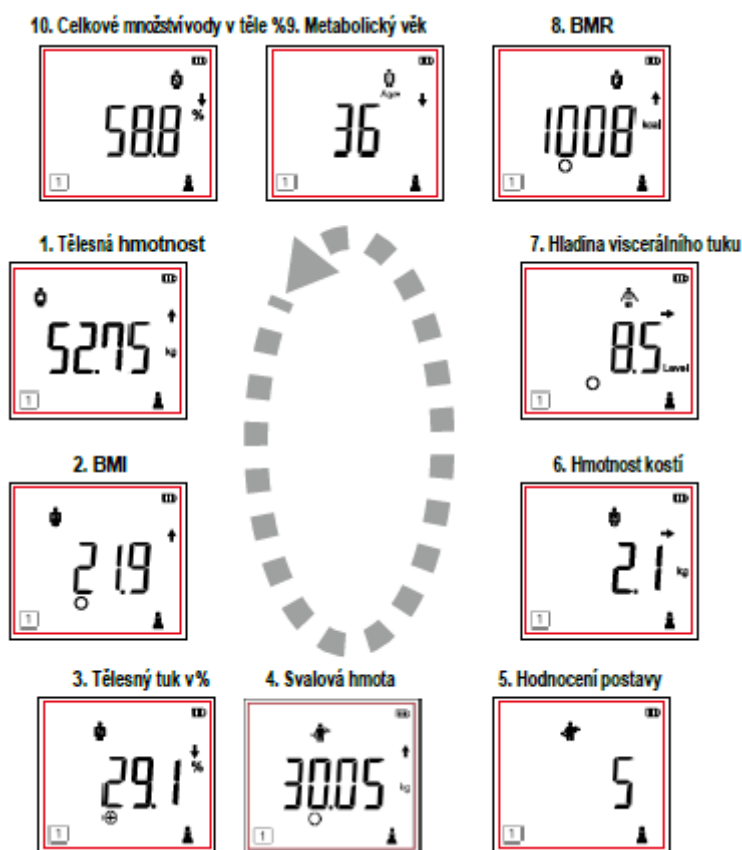
Pokud není v průběhu měření na plošině zjištěna žádná hmotnost.

Pokud se jeden výsledek měření zobrazuje déle než 40 vteřin.

Přehled výsledků měření

Výsledky měření se zobrazují po vašich osobních informacích. Každá položka se zobrazí přibližně 4 vteřiny před přepnutím na další položku. Nakonec se zobrazí vaše hmotnost a potom se po asi 40ti vteřinách vypne napájení.

- Zobrazenou položku lze přepínat stisknutím tlačítka během zobrazování výsledků měření.
- Ikony na obrazovce výsledků měření indikují buď pozitivní nebo zápornou změnu od posledního měření.



	-				+	++
BMI	Nízká		Normální rozsah		Více než	Obézní
Hodnocení procenta tělesného tuku	Nízká	Standardní -		Standardní +	Více než	Obézní
Hodnocení svalové hmoty	Nízká		Průměr		Vysoká	
Hodnocení hladiny viscerálního tuku			Průměr		Vysoká	
Hodnocení BMR	Nízká		Průměr		Vysoká	

U osob ve věku 5 až 17 let se po zobrazení procenta tělesného tuku zobrazí následující zobrazení obličeje.

U osob ve věku 5 až 17 let se po zobrazení svalové hmoty zobrazí následující zobrazení obličeje.

Hodnocení procenta tělesného tuku			Hodnocení svalové hmoty		
V případě nízkého hodnocení	V případě standardního - / standardního + / nadhodnocení	V případě hodnocení obezity	Nizka	Průměr	Vysoka

Změna osobních údajů

1. Když je napájení vypnuté, stiskněte
2. Pomocí tlačítek nebo vyberte své identifikační číslo (1-5).
3. Stiskněte pro potvrzení.

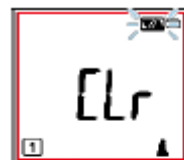
Poznámka: Pro změnu osobních údajů postupujte dle: **NASTAVENÍ z monitoru tělesných kompozic.**



Úprava data narození / pohlaví

Zobrazí se

1. Vyberte **YES** pomocí tlačítek nebo .
2. Stiskněte pro potvrzení.
3. Po zobrazení opatrně nastupte bosou nohou 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: **PROPOJENÍ se Smartphonem.**

- Pokud je vybráno **NO**, 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. Když je napájení vypnuté, stiskněte tlačítko .
 2. Zvolte ID číslo, které chcete smazat pomocí tlačítka nebo .
 3. Stiskněte a podržte tlačítko po dobu delší než 3 vteřiny. Zobrazí se .
 5. Zvolte **YES** 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. Přiložené tovární baterie mohou mít kapacitu zkrácenou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximální kapacita vážení: 150 kg
Přesnost měření (stupnice dělená po): 50 g (do 100 kg), 100 g (do 100 kg do 200 kg)
Věkové rozmezí:

5-99 let – Svalová hmota

- Tělesný tuk (%)
- Kosti
- Index tělesné hmotnosti

18-99 let – Hodnocení postavy

- Viscerální tuk
- Metabolický věk
- Bazální metabolismus
- % tělesné vody

Osobní data: 5 pamětí + 1 pro hosta
Komunikační protokol: Bluetooth 4.0 (nízkoenergetický přenos)
Příkon: 4 x AA baterie (součást balení)
Spotřeba: 60 mA maximálně
Měřicí proud: 50 kHz

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 

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

Text okamžitě zmizí po zobrazení

- ☐ Baterie se opotřebovávají. Nahradejte je co nejdříve.

(Nemusí být zobrazeno , 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.

Po stisknutí tlačítka se zobrazí obrazovka nastavení data a času. □ Jsou správně nastaveny datum a čas?

Při měření se zobrazí "Err". □ 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 "OL". □ Měřicí rozsah 150 kg byl překročen. (V tomto případě měření není možné).

Při měření se zobrazí "OL". □ Nastoupili jste na měřicí platformu dříve, než bylo zobrazeno "000".

Nezapomeňte počkat, dokud se nezobrazí "000" a před nastoupením na měřicí platformu.

Zobrazí se "Err" 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 hmotnost. □ Nastavili jste své osobní údaje?

□ U dětí ve věku od 0 do 4 let je zobrazena pouze hmotnost.

Číselné hodnoty neustále blikají. □ Sestupte z platformy.

Zobrazí se "Errb". □ Pokud tělesný monitor nepoužíváte, pravidelně se kalibruje a připravuje na další měření. Pokud byl přístroj uložen ve vodorovné poloze s předměty umístěnými nahoře nebo přemístěn z jednoho místa na druhé, zvolte před měřením číslo ID.

Procento tělesného tuku se po měření změní 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 hmota a hmotnost kostí

□ Položky jiné než hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, svalová hmotnost, odhadovaná kostní hmota nelze zobrazit pro osoby ve věku od 5 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 "Err". □ Toto potvrzení se zobrazí při změně nebo mazání jednotlivých dat.

Zobrazuje se "ErrP" a "Errd" nebo stále dokola "ErrP". □ Je smartphone v dosahu komunikace.

Komunikační rozsah je max 5 m bez překážek. □ Je v nastavení smartphone zapnuta funkce Bluetooth?

"ErrU" se zobrazuje. □ Odstraňte registrace zařízení z nastavení "Nastavení"> "Bluetooth" na smartphonu. Zkuste znovu spárovat zařízení se smartphonem.

□ Je zapnuto "Bluetooth" v nastavení smartphonu?

"ErrG" 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. □ 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. Proveďte 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)

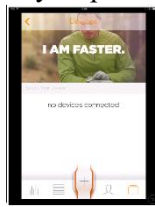
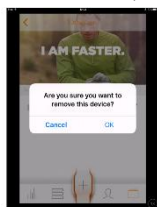
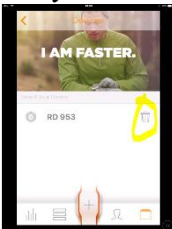
<https://itunes.apple.com/us/app/my-tanita-healthcare-app/id1139808391>

****restart zařízení****

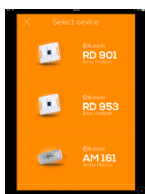
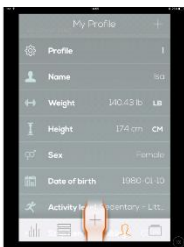
2. Jděte na ikonu v levém horním rohu

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 váze po dobu 3 vteřiny nebo dokud nevidíte 0000 (ne před tím)

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

6. Párování váhy znovu přepíše UUID

APP / Váha ukazuje částečné údaje

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

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ PŘI ČTENÍ HODNOT

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

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

REKLAMAČNÍ PODMÍNKY

Záruční podmínky: Na tento výrobek se poskytuje záruka 36 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli.

Reklamační uplatnění 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.

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

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

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

ZÁRUČNÍ LIST: MODEL: TANITA BC-333LE

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:

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	Athinaí	A5
Hungary	Budapest	A3
Iceland	Reykjavík	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



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

RYCHLÝ START

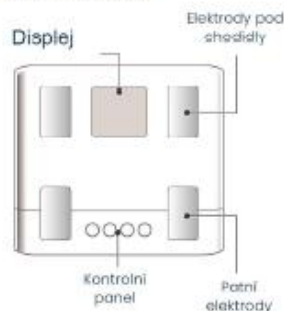
TANITA
Healthy Habits for Happiness

BC-333LE Rychlý průvodce

Podrobnosti naleznete v úplném návodu k použití v krabici
nebo na webové stránce: tanita.eu/bc-333le

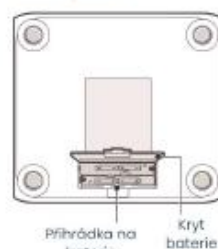
Vlastnosti a funkce

Vrchní strana

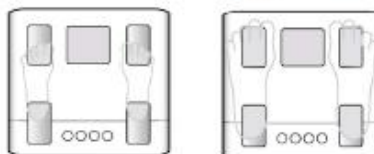


Spodní strana

Baterie 4xAA



Jeho strategicky umístěné elektrody zaručují přesné měření bez ohledu na velikost vašich nohou.



Příprava před použitím

Vložení baterií

- Poznámka: Otevřete kryt baterie na zadní straně váhy. Vložte dodané baterie, jak je znázorněno na obrázku.

Změna měrné jednotky

- Když je zařízení vypnuté, stiskněte a podržte jej déle než tři sekundy.
- Pro změnu jednotek použijte klávesu.
- Stiskněte klávesu .

Nastavte kód umístění

Gravitační síla se liší od jednoho místa k druhému na planetě. Tyto rozdíly ovlivňují přesnost měření hmotnosti.

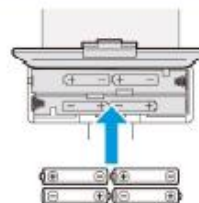
- Když je zařízení vypnuté, stiskněte a podržte tlačítko .
- Naskenujte prostřední QR kód, abyste viděli svůj kód umístění, a stisknutím tlačítek vyberte svůj kód umístění.
- Stiskněte tlačítko pro potvrzení a uložení nastavení.

Po nastavení kódu umístění se na obrazovce automaticky zobrazí rok.

Nastavte datum a čas

- Pomocí tlačítek a vyberte rok, měsíc a čas.
- Klepnutím potvrďte .

Zařízení se automaticky vypne po zobrazení lokace, roku, měsíce, dne a času.



Konfigurace zařízení pomocí smartphonu

Vytvořte si svůj účet My TANITA
naskenováním tohoto QR kódu



Podívejte se na kód vaší polohy



Nakonfigurujte své zařízení
naskenováním tohoto QR kódu



Stáhněte si bezplatnou aplikaci My TANITA



Získejte maximum ze své váhy se složením těla TANITA BC-333LE

Tipy pro přesné měření a efektivní sledování složení vašeho těla.

Nezapomeňte, že váha s měřením impedance TANITA je úplně jiná než jednoduchá koupelnová váha: udává vám nejen vaši váhu, ale také její složení.

Složení vašeho těla se přirozeně mění v důsledku faktorů, jako je jídlo, pití, pocení a chzení na záchod. Tyto faktory mohou během dne změnit vaši tělesnou hmotnost až o 2,5 kg. Je proto důležité měřit se za co nejkonstantnějších podmínek.

Dodržováním těchto pokynů se běžné denní výkyvy vyrovnají a budete schopni lépe posoudit skutečné změny ve složení vašeho těla v průběhu času.



1 Měřte jednou týdně ve stejnou denní dobu.



2 Položte váhu na rovný a pevný povrch **ne na koberec**.



3 **Vyhýbte se měření hned po cvičení.** Cvičení ovlivňuje vaše tělo mnoha způsoby, což může vést k nekonzistentním výsledkům.



4 **Váhu si změřte 2-3 hodiny po jídle, protože nestrávené jídlo/nápoje uměle zvyšují vaši váhu. Velké množství kofeinu nebo alkoholu má tendenci ovlivnit přenos vody ve vašem těle a negativně ovlivnit přesnost výsledků.**

5

Na váhu nastupujte vždy bosí, protože elektrody potřebují kontakt s kůží. Přednostně měřte s co nejmenším množstvím oblečení a vyprázdněte si kapsy (zejména elektrická zařízení, jako jsou telefony, chytré hodinky a GPS zařízení).

6

Ujistěte se, že během měření zůstanete zcela nehybní.

7

Váhu uchovávejte v místnosti s mírnou teplotou a bez vysoké vlhkosti - z tohoto důvodu je nejlepší váhu v koupelně neuchovávat.

8

Nakonec udržujte váhu čistou a bez prachu.

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?

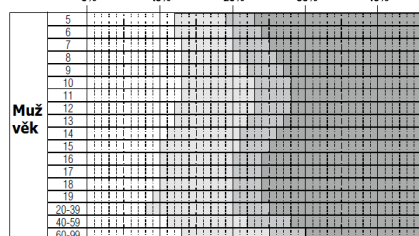
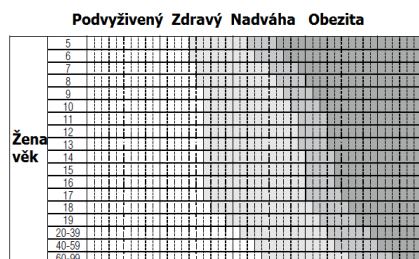
(platí pro věk 5-99)

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.

- 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. 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.

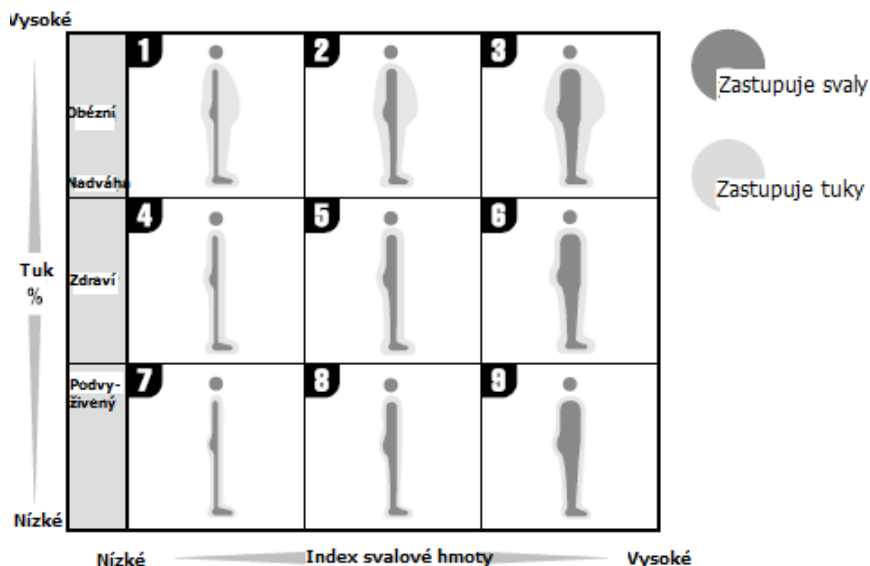
CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

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.