

PW 5644

SKLENENÁ ANALYZAČNÁ VÁHA

UPOZORNENIE

Než začnete prístroj používať, pozorne si prečítajte návod na použitie.

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY:

Pri používaní elektrického prístroja by mali byť vždy dodržané nasledujúce základné bezpečnostné opatrenia:

1. Prečítajte si všetky pokyny.
2. Pred použitím skontrolujte, či sieťové napätie súhlasí s hodnotami uvedenými na energetickom štítku hodnôt.
3. Nepoužívajte prístroj s poškodenou zástrčkou či káblom alebo s inou poruchou, prípadne po páde prístroja. Vráťte ho výrobcovi alebo odovzdajte autorizovanému technikovi na preskúšanie, opravu alebo elektrickú alebo mechanickú úpravu.
4. Keď chcete predísť úrazu elektrickým prúdom neukladajte šnúru, zástrčku alebo prístroj do vody či inej kvapaliny.
5. Pokiaľ sa prístroj nepoužíva, pred nasadením/odnímaním súčastí alebo čistením odpojte prístroj zo zásuvky.
6. Nenechávajte šnúru visieť cez okraj stolu alebo na horúcom povrchu.
7. Použitie príslušenstva, nedoporučených výrobcom prístroje, môže spôsobiť zranenie či poškodenie prístroja.
8. Prísny dozor je potrebný, pokiaľ sa prístroj používa v blízkosti detí alebo nemohúcich osôb.
9. Neukladajte v blízkosti plynového alebo elektrického horáku či horúcich kachlí.
10. Pri prevozu sa nedotýkajte žiadnych pohyblivých častí prístroja.
11. Neprekryvajte prístroj látkami či iným materiálom, teplo musí voľne odchádzať – hrozí prehriatie prístroja. Zakrytím môže vzniknúť oheň, nenechávajte teda v blízkosti alebo v styku s horľavými materiálmi.
12. Vždy najprv pripojte kábel do prístroja, po tom kábel do zásuvky. Pre vypnutie prepnite na pozíciu OFF, potom vyberte kábel zo zásuvky.
13. Nepoužívajte prístroj na iné účely, než ku ktorým je určený.
14. Nepoužívajte vo vonkajších priestoroch.
15. Uschovajte tieto inštrukcie.

DETI A NEMOHÚCE OSOBY

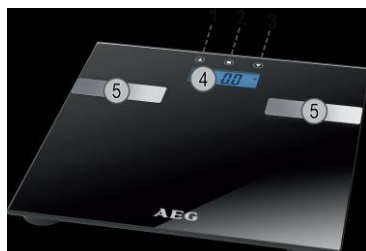
• Z dôvodu zaistenia bezpečnosti Vašich detí nenechávajte v ich dosahu žiadne súčasti obalu (plastové vrecká, kartón, polystyrén atď.).

VÝSTRAHA: Zabráňte tomu, aby sa malé deti hrali s fóliou.

Hrozí nebezpečenstvo udusení!

• Za účelom ochrany detí a slabých osôb pred nebezpečenstvom elektrických prístrojov dbajte na to, aby bol tento prístroj používaný iba pod dohľadom. Tento prístroj nie je hračka. Zabráňte tomu, aby sa s ním hrali malé deti.

UMIESTNENIE OVLÁDACÍCH PRVKOV



- 1 UP tlačítko ^
- 2 SET-tlačítko
- 3 DOWN tlačítko
- 4 Zobrazenie
- 5 Kontaktné plochy

Symbody na displeji	Význam
kg (lb / st:lb)	Telesná váha
P0 - P9	Pamäť
	Muž
	Žena
cm (ft:in)	Telesná váha
age	Vek
fat	Telesný tuk
TBW	Obsah vody v tele
	Svalová hmota
	Váha kostí
%	Percenta / Telesný tuk / Obsah vody v tele / Svalová hmota
UnderfatHealthy	Podváha – normálna váha – nadváha - obezita

OverfatObese	
KCAL	Bazální metabolismus denná energia požadavek v kcal (BMR)
BMI	Index telesnej hmotnosti

VLOŽENIE BATÉRIÍ

POZNÁMKA: Kde je potrebné býva batéria chránená bezpečnostnou fóliou – to predlžuje jej životnosť behom transportu.

1. Pred vložením batérií odoberte túto bezpečnostnú fóliu.
2. Otvorte priestor pre batérie na zadnej strane.
3. Vložte 2 batérie typu AAA/R03. Dbajte na správnu polaritu (ilustrácia na dne priestoru pre batérie)!
4. Uzavrite priestor viečkom.
5. Pokiaľ nebudete zariadenie používať dlhší čas, vyberte batérie von, zabránite tak možnosti úniku kyseliny z batérií do zariadenia.
6. Keď sa na displeji zobrazí hlásenie "Lo", vymeňte batérie za nové.

VAROVANIE: • Nemiešajte dohromady odlišné typy batérií či nové so starými.

• Batérie nepatria do bežného odpadu! Použité batérie odkladajte len na určených zberných miestach.

Poznámka: • Tlačítka pre ovládanie najdete na hornom okraji stupnice. • Váhy sú z výroby nastavené na jednotky "kg" a "cm". Ak chcete zmeniť nastavenie na "lb" alebo "st: lb", rovnako ako "stop: v" postupujte nasledovne: • Zapnite váhu vyvinutím mierného tlaku nohou na sklenený povrch.

• Stisknite tlačítko UP, dokiaľ sa neobjaví požadovaná hodnota. Jednotka pre výšku sa tiež automaticky zmení.

FUNKCIA VÁŽENIA

- Umiestnite váhu na pevnú a rovnú podlahu (žiadny koberec). Nerovná podlaha prispieva k nepresným výsledkom merania.
- Na váhu si stúpte oboma nohami. Zariadenie sa automaticky zapne.
- Rovnomerne vyrovnajte svoju váhu na váhe, upokojte sa a vyčkajte na namerané hodnoty váhy.
- Číslce na displeji sa rozblíkajú, po chvíli zobrazia nameranú hodnotu.
- Z dôvodu zaistenia dlhšej životnosti batérií sa zariadenie automaticky vypína po 10 sekundách, kedy nestojíte na váhe.

Uloženie osobných údajov

- stupnica má hodnoty, ktoré môžete zmeniť, jak je popísané nižšie.
- Spravte nasledujúce kroky v poradí a v rámci niekoľkých sekúnd. V opačnom prípade sa automaticky zruší vstupný režim.
- Stisknite tlačítko SET. Pamäťový priestor (P0), bude blikať na displeji. Potvrďte nastavenia stiskom tlačítka SET alebo vyberte ďalšie miesto v pamäti stisknutím tlačítka HORE / DOLE. Potom stisknite tlačítko SET a prejdite k ďalšiemu nastaveniu.
- Symbol pre "mužské" alebo "ženské" pohlavie bude blikať. Potvrďte nastavenie stisknutím tlačítka SET alebo použite tlačítko UP / DOWN a vyberte symbol pre vaše pohlavie. Potom stisknite SET a prejdite k ďalšiemu nastaveniu.
- nastavenie výšky bude blikať. Vyberte výšku stisknutím tlačítka hore alebo dole. Podržaním jedného z tlačítiek sa tento proces urychlí. Potvrďte zadanie stisknutím tlačítka SET.
- Nastavenie AGE bude blikať. Vyberte svoj vek pomocou tlačítka UP alebo DOWN. Podržaním jedného z týchto tlačítiek sa urychlí tento proces. Potvrďte zadanie stisknutím tlačítka SET.
- Krátky display "- - -" ukončí režim zadávania tohoto umiestnenia v pamäti. Potom uvidíte v pamäťovom mieste, symbol pohlavia a hmotnosť "0,0 kg" (0,0 lb / 0: 0 st: lb) na displeji.
- Teraz môžete zmeniť jednotky merania váhy a typu. Používajte tlačidlo (UP) do doby, pokiaľ sa nezobrazí požadovaná jednotka pre váhu. Jednotka pre meranie výšky sa automaticky zmení s ňou.
- Tlačidlom SET znovu zobrazíte vybrané nastavenie.
- Vyvolanie ďalších pozícií v pamäti. Celkom môžete obsadiť 10 pozícií v pamäti. Stlačte SET a tlačidlami UP / DOWN vyberte ďalšiu pozíciu. Pokračujte tak, ako je uvedené vyššie.
- Ak chcete vykonať zmenu, stlačte SET (USER bliká). Vyberte uloženú pozíciu pomocou UP / DOWN. Pokračujte tak, ako je uvedené vyššie.
- Okamžite môžete vykonať meranie.

MERANIE A ANALÝZA

Uloženie Vašich dát do pamäti.

POZNÁMKA:

- Zariadenie funguje správne iba vtedy, ak stojíte na ňom bosí a so suchými nohami!
- Ak je potrebné, utrite kontaktný povrch váhy.
- Vzhľadom k výraznému kolísaniu telesného tuku, je obtiažne dosiahnuť štandardné hodnoty. Optimálny čas pre vykonanie merania je medzi 18 a 20 hodinou, kedy telesný tuk je v túto dobu veľmi vyrovnaný.
- Stlačte tlačidlo SET. Dáta uložené pod danou pozíciou sa zobrazia (USER bliká). Tlačidlami UP / DOWN vyberte uloženú pozíciu, kam chcete namerané dáta uložiť.
- Vyčkajte, kedy USER a 0,0 kg (0,0 lb/st) prestanú blikať.
- Najprv bude na displeji blikať vaša váha.

1. Podiel telesného tuku v% (FAT) a hodnotenie

3. Podiel svalovej hmoty v %

5. BMR dennej potreby energie v kcal / KCAL

• Potom sa zistené údaje budú opakovane zobrazovať. Potom sa váha automaticky vypne.

Sú ťažké osoby s vyváženým percentom medzi obsahom tuku a svalovej hmoty, a tiež osoby zdánlivo štíhle výrazne vysokým množstvom telesného tuku. Tuk je faktor, ktorý zatažuje zejména kardiovaskulárny systém. Z tohoto dôvodu je kontrola vyváženosti obchj hodnôt (tuku a hmotnosti) predpokladom pre zdravie a kondíciu.

INFORMÁCIE PRI MERANÍ TELESNÉHO TUKU

- Postavte sa na kontaktnú plochu (1) oboma nohami.
 - Po niekoľkých sekundách sa zobrazí nasledujúce meranie:
2. podiel telovej tekutiny v % (TBW)
 4. Hmotnosť kosti v kg (lb / st: lb) 
 6. Index telesnej hmotnosti (BMI)

VÝSTRAHA: Osoby používajúce kardiostimulátor či iný implantát s elektronickými súčastami nie sú oprávnení používať túto váhu – u implantátov môže byť narušená správna funkcionálnosť.

POZNÁMKA: Správnosti nameraných výsledkov ide dosiahnuť iba pri rovnom staní na ploche váhy, bosí a so suchými chodidlami!

Základný princíp zariadenia je založený na meraní elektrického odporu v rámci ľudského tela. Pre získanie príslušných údajov, váha vysielá slabý nepostrehnuteľný elektrický signál cez vaše telo. Signál je celkom bezpečný! Metóda merania je popisovaná ako "analýza bio elektrického odporu" (BIA), faktor založený na vzájomnom príbuzenstve tela a váhy a pridruženom percente množstva vody v tele, rovnako tak ako na ďalších biologických dátach (vek, pohlavie, telesná váha). Existujú silné osoby s vyrovnaným percentom medzi tukom a telesnou hmotou a tiež štíhle osoby so znateľne vysokou hodnotou telesného tuku. Telesný tuk je faktor, ktorý dokáže veľmi významne zaťažiť napr. kardiovaskulárny systém.

TELESNÝ TUK Telesný tuk je významným komponentom tela – od ochrany kĺbov, tak ako zdroj vitamínov po reguláciu telesnej teploty, zastáva tak neoddeliteľnú rolu v ľudskom tele. Nie je vhodné ho radikálne redukovať, ale zaistiť jeho správnu hladinu a udržiavať rovnováhu medzi svalovinou a tukom.

DÔLEŽITOSŤ VODY PRE NAŠE ZDRAVIE

Ľudské telo sa skladá pribl. z 55 – 60 % vody, v závislosti na veku a pohlaví v rôznom pomere.

Voda má niekoľko úloh v ľudskom tele: zostavuje bloky našich buniek; to znamená, že každá bunka ako napr. bunka kože, mozgu, svalov a i. fungujú správne len vtedy, pokiaľ obsahujú dostatok vody, je dôležitou látkou uvoľňovanou v našom tele, dopravuje živiny a metabolické produkty tela. Referenčné hodnoty pre váš fitness profil si môžete porovnať s nasledujúcou tabuľkou. Zobrazuje závislosť telesného tuku na veku a pohlaví. Zamerajte sa viac na rovnováhu vody v tele, ktorá rovnako ako hladina tuku, kolíše behom celého dňa. Pre získanie relevantných výsledkov, vykonávajte meranie v rovnaký čas dňa. Získané výsledky meraní telesného tuku a vody berte skôr ako informatívne. Nie sú odporúčané pre medicínske účely. Vždy radšej konzultujte tieto merania s vaším lekárom, pokiaľ budete uvažovať o radikálnych zásahoch do vašej životosprávy.

Bazálné metabolické výdaje (BMR z anglického basal metabolic rate)

je množstvo energie vydané v kľudovom stave v teplotne neutrálneho prostredia na lačno (to znamená v stave, keď zažívacia sústava nepracuje, čo znamená u ľudí 12 hodín pôstu). Výdaj energie v tomto stave je daný pracou (fungovaním) životne dôležitých orgánov, ako srdce, pľúca, mozok a zbytok nervového systému, pečene, ľadvin, pohlavných orgánov, svalov a kože. BMR sa znižuje s vekom a stratou svalovej hmoty. Naopak sa zvyšuje díky kardiovaskulárnemu cvičeniu a nárastu svalovej hmoty.

Vek	Žena		Muž		
	Telesný tuk	Voda	Telesný tuk	Voda	
< 30	4.0 – 20.5	66.0 – 54.7	4.0 – 15.5	66.0 – 58.1	podváha
	20.6 – 25.0	54.6 – 51.6	15.6 – 20.0	58.0 – 55.0	normál
	25.1 – 30.5	51.5 – 47.8	20.1 – 24.5	54.9 – 51.9	nadváha
	30.6 – 50.0	47.7 – 34.4	24.6 – 50.0	51.8 – 34.4	obezita
>30	4.0 – 25.0	66.0 – 51.6	4.0 – 19.5	66.0 – 55.4	podváha
	25.1 – 30.0	51.5 – 48.1	19.6 – 24.0	55.3 – 52.3	normál
	30.1 – 35.0	48.0 – 44.7	24.1 – 28.5	52.2 – 49.2	nadváha
	35.1 – 50.0	44.6 – 34.4	28.6 – 50.0	49.1 – 34.4	obezita

Vek	Žena		Muž		
	Telesný tuk	Voda	Telesný tuk	Voda	
< 30	4.0 – 20.5	66.0 – 54.7	4.0 – 15.5	66.0 – 58.1	podváha
	20.6 – 25.0	54.6 – 51.6	15.6 – 20.0	58.0 – 55.0	normál
	25.1 – 30.5	51.5 – 47.8	20.1 – 24.5	54.9 – 51.9	nadváha
	30.6 – 50.0	47.7 – 34.4	24.6 – 50.0	51.8 – 34.4	obezita
>30	4.0 – 25.0	66.0 – 51.6	4.0 – 19.5	66.0 – 55.4	podváha
	25.1 – 30.0	51.5 – 48.1	19.6 – 24.0	55.3 – 52.3	normál
	30.1 – 35.0	48.0 – 44.7	24.1 – 28.5	52.2 – 49.2	nadváha
	35.1 – 50.0	44.6 – 34.4	28.6 – 50.0	49.1 – 34.4	obezita

Vek	Žena		Muž	
	Váha KG	KCAL	Váha KG	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1402	70	1505

