

Návod na použitie, záručné vyhlásenie a servis

Beurer BF 850

Vážený zákazník,

aby Vám Váš elektrospotrebič slúžil čo najlepšie, pozorne si pred jeho prvým uvedením do prevádzky prečítajte celý návod na použitie. Tento elektrospotrebič bol riadne preskúšaný. Predávajúci vám poskytuje záručnú dobu v trvaní 2 rokov od dátumu jeho zakúpenia. V tejto dobe odstránime bezplatne všetky závady a nedostatky, ktoré podstatne obmedzujú jeho funkciu a ktoré preukázateľne vznikli vadou materiálu alebo nedostatkom pri výrobe. Závady odstránime podľa nášho uváženia opravou alebo výmenou závadnej časti prístroja. Záruka sa nevzťahuje na závady spôsobené nedodržaním návodu na použitie, nesprávnym zapojením, neprimeraným zaobchádzaním, normálnym opotrebovaním a na nedostatky, ktoré sú pre vlastnú funkciu prístroja nepodstatné a vznikli napríklad na krehkých dieloch elektrospotrebiča, napr. ľahko rozbitné diely zo skla, umelých hmôt a žiarovky. Záruka stráca platnosť zásahom do prístroja inou osobou, ako osobou nami poverenou servisom. Ak sa vyskytne na Vašom prístroji závada, zašlite alebo odovzdajte elektrospotrebič v balení s kompletným príslušenstvom s uvedením Vašej adresy a tel. čísla a popisom závady na adresu servisu.

Návod na použitie, záručné vyhlásenie a servis

Oprava v záručnej dobe Vám bude vykonaná bezplatne iba vtedy, ak priložíte k spotrebiču doklad o zakúpení prístroja (pokladničný blok, faktúra) a to záručné vyhlásenie, kde sú servisné poznámky.

Nárok na záruku zaniká, ak je porucha spôsobená:

- mechanickým poškodením (vrátane poškodenia v priebehu prepravy),
- nešetrným a nesprávnym používaním v nesúlade s návodom, nepozornosťou, znečistením a zanedbanou údržbou,
- vonkajšou udalosťou (prepätie v sieti, živelná pohroma a pod.),
- pripojením výrobku na iné sieťové napätie, aké je preň určené,
- pri nepredložení originálneho dokladu o zakúpení.

Nárok zaniká takisto v prípade, keď ktokoľvek vykonal modifikácie alebo adaptácie na rozšírenie funkcií výrobku oproti zakúpenému vyhotoveniu alebo kvôli možnosti jeho prevádzkovania v inej krajine, ako pre ktorú bol navrhnutý. Nárok nebude uznaný na časti, podliehajúce bežnému opotrebovaniu, ktoré je v priebehu prevádzky nutné meniť kvôli správnej funkcii výrobku (napr. filtre, vrecká, gumové tesnenia, odváňňovacie tyčinky, batérie, žiarovky, obaly a pod.)

Servisné záznamy:

Dodávateľ výrobku pre Slovensko  spol. s r. o.

Centrum 1746/265, 017 01 Pov. Bystrica, tel.:042/4330791, 0918341576, fax:042/4260610

Organizácia poverená servisom výrobkov:

Brel, spol. s r.o., Centrum 1746/265, 017 01 Považská Bystrica

Tel.: 042/4330791, mobil: 0918341576, servis@brel.sk, www.brel.sk

beurer

BF 850
black & white



Diagnostická váha **Návod na použitie**

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

sme radi, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naša značka je zárukou vysoko kvalitných a dôkladne testovaných výrobkov z oblasti tepla, merania hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, pulzu, jemnej terapie, masáže, beauty, baby a úpravy vzduchu.

Pozorne si prečítajte návod na použitie, odložte si ho, sprístupnite ho aj ostatným používateľom a dodržiavajte v ňom uvedené pokyny.

Váš Beurer-tím



Obsah

1. Základné informácie.....	2
2. Vysvetlenie symbolov.....	3
3. Varovania a bezpečnostné pokyny.....	3
4. Informácia.....	5
5. Popis prístroja.....	6
6. Uvedenie do prevádzky s aplikáciou	6
7. Uvedenie do prevádzky bez aplikácie.....	7
8. Váženie a meranie.....	8
9. Vyhodnotenie výsledkov.....	9
10. Ďalšie informácie.....	12
11. Čistenie a údržba.....	14
12. Likvidácia.....	14
13. Riešenie problémov.....	14

Obsah balenia

- Krátky návod
- Diagnostická váha BF 850
- 4x batéria 1,5 V, typ AAA
- Tento návod na použitie

1. Základné informácie

Funkcie prístroja

Táto digitálna diagnostická váha slúži na zisťovanie hmotnosti a diagnostiku vašich osobných fitness hodnôt. Je určená na používanie v domácnosti.

Váha má nasledujúce diagnostické funkcie, ktoré môže používať až 8 osôb:

- zisťovanie hmotnosti a BMI,
- zisťovanie podielu tuku v tele,
- zisťovanie podielu vody v tele,
- zisťovanie podielu svalov,
- zisťovanie kostnej hmoty
- zisťovanie základnej a aktívnej látkovej premeny.

Okrem toho má váha aj nasledujúce funkcie:

- prepínanie medzi kilogramami „kg“, librami „lb“ a stone „st“,
- funkcia automatického vypnutia,
- signalizácia výmeny batérii pri slabých batériách,
- automatická identifikácia užívateľa,
- pamäť na 30 meraní pre 8 osôb, keď sa nedajú preniesť do aplikácie

- výrobok používa *Bluetooth*® low energy technology, frekvenčné pásmo 2,402 – 2,480 GHz, vysielací výkon max. 0dBm.

Systémové predpoklady

iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.

Zoznam kompatibilných prístrojov:



2. Vysvetlenie symbolov

V návode na použitie sú použité nasledujúce symboly:

- ⚠ **VAROVANIE** Upozornenie na nebezpečenstvo poranenia alebo ohrozenia zdravia.
- ⚠ **POZOR** Bezpečnostné upozornenie na možné poškodenie prístroja/príslušenstva.
- ℹ **Upozornenie** Upozornenie na dôležitú informáciu

3. Bezpečnostné pokyny

Prečítajte si, prosím, pozorne návod na použitie, odložte si ho pre neskoršiu potrebu, poskytnite ho aj ďalším užívateľom a dodržiavajte pokyny.

⚠ VAROVANIE

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). Môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkcie.**
- Nepoužívať počas tehotenstva.
- Nestúpajte jednostranne na okraj váhy: Môže sa prevrhnúť!
- Batérie môžu byť v prípade prehltnutia životu nebezpečné. Batérie a váhu umiestňujte mimo dosahu malých detí. V prípade prehltnutia batérií vyhľadajte okamžite lekársku pomoc.
- Obalový materiál nepatrí do rúk deťom (nebezpečenstvo udusenía).
- Pozor, nestúpajte na váhu mokrými nohami, ani keď je povrch váhy vlhký – hrozí pošmyknutie!



⚠ Pokyny pre zaobchádzanie s batériami

- Keď sa kvapalina z batérií dostane na pokožku alebo do očí, postihnuté miesta opláchnite vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- ⚠ **Nebezpečenstvo prehltnutia!** Malé deti by mohli batérie prehltnúť a udusiť sa nimi. Odkladajte mimo dosahu malých detí!
- Pri vkladaní postupujte podľa vyznačenej polarít plus (+) a mínus (-).
- Keď batéria vytečie, zoberte si ochranné rukavice a priečinok na batérie vyčistite suchou handričkou.

- Chráňte pred vysokými teplotami.
- Batérie sa nesmú nabíjať ani skratovať.
- Keď prístroj dlhšiu dobu nepoužívate, vyberte batérie z priehradky na batérie.
- Používajte iba rovnaké batérie alebo batérie rovnakého typu.
- Vymieňajte vždy všetky batérie odrazu.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte ani nerozbíjajte.

① **Všeobecné pokyny**

- Prístroj je určený iba na osobné používanie, nie na medicínske alebo komerčné využitie.
- Nezabúdajte, že pri meraní môže dochádzať k technicky podmieneným odchýlkam, keďže sa nejedná o ciachovanú váhu určenú na profesionálne, medicínske použitie.
- V prípade rozdielných výsledkov merania (medzi váhou a aplikáciou), používajte výlučne namerané hodnoty zobrazené na váhe.
- Nosnosť váhy je max. 180 kg (396 lb, 28 st). Pri vážení a zisťovaní kostnej hmoty sú výsledky zobrazované v 100 g krokoch (0,2 lb).
- Výsledky merania podielu tuku, vody a svalov v tele sú zobrazované v 0,1% krokoch.
- Potreba kalórií sa zobrazuje v krokoch po 1 kcal.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. Počas uvedenia do prevádzky s aplikáciou môžete nastavenie merných jednotiek zmeniť.
- Váhu postavte na rovnú, pevnú podlahu, pevná podlaha je predpokladom korektného merania.
- Opravy smú vykonávať iba zákaznícke servisy Beurer alebo autorizovaní opravári. Pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.

Uchovávanie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania:

⚠ POZOR

- Neodkladajte na váhu žiadne predmety, keď ju nepoužívate.
- Prístroj chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, chemikáliami, veľkými výkyvmi teplôt a neumiestňujte ho do blízkosti zdrojov tepla (kachle, radiátor).
- Tlačidlá nestláčajte veľkou silou ani ostrými predmetmi.
- Nevystavujte váhu vysokým teplotám alebo silným elektromagnetickým poľiam.

4. Informácie

Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., teda bioelektrickej impedančnej analýzy. Niekoľko sekúnd trvajúcim pôsobením prúdu, ktorý necítíme a nie je škodlivý ani nebezpečný, sa zisťujú podiely v tele.

Týmto meraním elektrického odporu (impedancie) a zohľadnením konštant resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné stanoviť podiel tuku v tele a ďalšie veličiny. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť a preto aj nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú naopak nízku vodivosť, keďže tukové bunky a kosti majú vysoký odpor a prúd takmer nevedú.

Nezabudnite, že hodnoty namerané diagnostickou váhou sú iba orientačné a nie presné medicínske, reálne analytické hodnoty. Len lekár – špecialista môže stanoviť presné hodnoty telesného tuku, vody v tele, podielu svalov a stavby kostí pomocou medicínskych metód (napr. počítačovej tomografie).

Všeobecné odporúčania

- Pokiaľ je to možné, vážte sa vždy v tom istom čase (najlepšie ráno), po vykonaní potreby, na lačno a bez odevu, aby ste získali porovnateľné výsledky.
- Dôležité pri meraní: Zisťovanie telesného tuku sa môže vykonávať iba naboso a s navlhčenými chodidlami. Úplne suché alebo silne zrohovatené chodidlá môžu viesť k neuspokojivým výsledkom, keďže majú nízku vodivosť.
- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne.
- Po neobvyklej telesnej záťaži niekoľko hodín počkajte.
- Po prebudení počkajte asi 15 min., aby sa voda nachádzajúca sa v tele rozložila (rozmiestnila).
- Dôležité je, že do úvahy sa berie iba dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti počas niekoľko málo dní sú spôsobené odvodnením; voda v tele má veľký význam pre naše zdravie.

Obmedzenia

Pri zisťovaní telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odchýlky a nevierohodné výsledky:

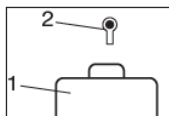
- u detí do 10 rokov,
- u vrcholových športovcov a kulturistov,
- u osôb s horúčkou, podstupujúcich dialýzu, trpiacich edémami alebo osteoporózou,
- u osôb, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (týkajúce sa srdca a cievného systému),

- u osôb, ktoré užívajú kardiovaskulárne lieky (na srdce alebo cievy),
- u osôb, ktoré užívajú lieky na rozšírenie alebo zúženie ciev,
- u osôb s výraznými anatomickými odchýlkami na nohách v pomere k celkovej telesnej stavbe (veľmi dlhé alebo veľmi krátke nohy).

5. Popis prístroja

Zadná strana

1. Priečnik na batérie
2. Tlačidlo Unit / Reset / Delete



Displej

3. Symbol *Bluetooth*® na prepojenie váhy a smartfónu
4. Namerané hodnoty



6. Uvedenie do prevádzky s aplikáciou

Aby bolo možné meranie podielu telesného tuku a ďalších hodnôt, musí na váhe zadať osobné užívateľské dáta.

Váha je vybavená pamäťovými miestami pre 8 užívateľov, kde si môžete vy a prípadne ďalší rodinní príslušníci uložiť svoje osobné nastavenia.

Naviac môžu užívatelia váhu používať pomocou ďalších mobilných koncových zariadení s nainštalovanou aplikáciou „beurer HealthManager“ alebo cez zmenu užívateľského profilu v aplikácii (viď nastavenia aplikácie).

Aby *Bluetooth*® prepojenie zostalo počas uvedenia do prevádzky aktívne, zdržiavajte sa so smartfónom v blízkosti váhy.

• Aktivovať *Bluetooth*® v nastaveniach smartfónu

① **Upozornenie:** Prístroje *Bluetooth*®, ako táto váha, sa nemusia zobrazíť vo všeobecných nastaveniach v zozname prístrojov *Bluetooth*®.

• **Vložiť batérie a postaviť váhu na pevnú podložku (na displeji váhy bliká „USE APP“)**

• **Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo Goggle Play (Android)**

• **Spustíte aplikáciu a postupujte podľa pokynov**

• **Zadajte údaje pre BF 850**

V aplikácii „beurer HealthManager“ musíte nastaviť resp. zadať nasledovné nastavenia:

Užívateľské dáta	Nastaviteľné hodnoty
Iniciály	max. 3 znaky (A-Z, 1-9)

Pohlavie	muž (♂), žena (♀)
Telesná výška	100 až 220 cm (3' 2,5" až 7' 2,5")
Dátum narodenia	rok, mesiac, deň
Stupeň aktivity	1 až 5

Stupne aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	žiadna
2	Nízka: malá a ľahká telesná záťaž (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia)
3	Stredná: telesná záťaž, minimálne 2 až 4 krát týždenne po 30 minút
4	Vysoká: telesná záťaž, minimálne 4 až 6 krát týždenne po 30 minút
5	Veľmi vysoká: intenzívna telesná záťaž, intenzívny tréning alebo ťažká fyzická práca, denne minimálne 1 hodinu

Aplikácia vám prideli nasledovné voľné miesto v pamäti váhy (P01-P08).

• **Uskutočnite meranie**

Pri prvom meraní treba pre automatické rozpoznanie osoby priradiť vaše osobné užívateľské dáta. Aplikácia vás k tomu vyzve. Postavte sa na váhu, najlepšie s bosými nohami, a pokojne stojte, rovnomerne rozložte svoju hmotnosť na obe nohy na elektródach.

Ďalej postupujte podľa kapitoly 8 „Váženie a meranie“.

7. Uvedenie do prevádzky bez aplikácie

Odporúčame uviesť váhu do prevádzky a urobiť všetky nastavenia cez aplikáciu. Viď kapitola 6 „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou“. Môžete to však urobiť aj priamo na váhe.

Vyberte batérie z obalu a vložte podľa polarít do váhy. Ak váha nefunguje, všetky batérie vyberte a vložte ich znova.

Postavte váhu na pevný rovný poklad; pevný podklad je predpokladom korektného merania.

Stlačte tlačidlo SET.

Nastavte rok/mesiac/deň a hodinu/minútu stláčaním tlačidiel „∨∧“ a zakaždým potvrdte stlačením tlačidla SET.

Váha ukazuje „0.0“. Znova stlačte tlačidlo SET. Objaví sa „P-01“ alebo naposledy použitá užívateľská pamäť. Pomocou šípok „ ∇ “ „ \wedge “ zvolíte svoju užívateľskú pamäť (P-01 až P-08) a stlačte SET. Ďalej nastavte pohlavie, telesnú výšku atď. (viď kapitola 6 „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou (tabuľka)“. Zakaždým potvrdte stlačením tlačidla SET. Po skončení zadávania sa objaví PIN. Budete ho potrebovať pre prípadné neskoršie prihlásenie do aplikácie. Potom sa objaví „0.0“.

Pre automatické rozpoznanie osoby treba priradiť pri prvom meraní vaše osobné užívateľské dáta. Postavte sa, najlepšie naboso, na váhu a pokojne stojte, svoju hmotnosť rozložte rovnomerne na obe nohy na elektródach.

7.1 Neskoršie prihlásenie aplikácie

Ak ste váhu uviedli do prevádzky bez aplikácie, môžete jej užívateľov preniesť resp. zadať do aplikácie nasledovne:

- Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo Google Play (Android).
- Spustíte aplikáciu a postupujte podľa pokynov.

8. Váženie a meranie

8.1 Diagnostika

Postavte sa na váhu **bosými nohami** a a pokojne stojte, svoju hmotnosť rozložte rovnomerne na obe nohy na elektródach.

① **Upozornenie:** Pokiaľ sa na váhu postavíte v ponožkách, výsledok merania nebude korektný.



Váha začne okamžite s meraním.

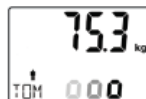
Najskôr sa zobrazí hmotnosť.



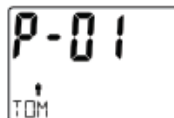
Počas analýzy BIA beží na displeji „0000“.

Keď je užívateľ priradený, objavia sa jeho iniciály a do pamäti sa uložia všetky nasledovné hodnoty:

1. BMI
2. Telesný tuk v %
3. Voda v tele v % \approx
4. Podiel svalov v % 
5. Kostná hmota v kg 
6. Základná látková premena v kcal (BMR)
7. Aktívna látková premena v kcal (AMR)



① **Upozornenie:** Keď nedôjde k identifikácii užívateľa, chýba priradenie užívateľa (iniciály) a zobrazí sa iba hmotnosť.



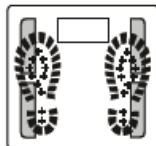
Meranie sa neuloží do pamäti. Stáva sa to, mala by sa vaša nameraná hmotnosť od posledného merania odchyľovať +/- 3 kg alebo niektorý iný užívateľ mohol mať hmotnosť +/- 3 kg od vašich hodnôt.

V takom prípade meranie zopakujte. Zapnite váhu a tlačidlom „^“ vyberte svoju užívateľskú pamäť (P01-P08). Meranie zopakujte.

8.2 Hmotnosť

Postavte sa na váhu **obutý** a pokojne stojte, svoju hmotnosť rozložte rovnomerne na obe nohy. Váha začne okamžite s meraním.

Najskôr sa zobrazí hmotnosť.

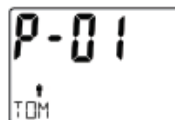


Na displeji sa na chvíľku objaví „0“. Analýza BIA nie je možná.

Ak je priradený užívateľ, objavia sa jeho iniciály a hmotnosť sa uloží do pamäti.

① **Upozornenie:** Keď nedôjde k identifikácii užívateľa, chýba priradenie užívateľa (iniciály) a zobrazí sa iba hmotnosť. Meranie sa neuloží do pamäti. Stáva sa to, mala by sa vaša nameraná hmotnosť od posledného merania odchyľovať +/- 3 kg alebo niektorý iný užívateľ mohol mať hmotnosť +/- 3 kg od vašich hodnôt.

V takom prípade meranie zopakujte. Zapnite váhu a tlačidlom „^“ vyberte svoju užívateľskú pamäť (P01-P08). Meranie zopakujte.



9. Vyhodnotenie výsledkov

Body-Mass-Index (index telesnej hmotnosti)

BMI je číslo, ktoré sa často používa na posúdenie hmotnosti. Vypočítava sa z telesnej váhy a výšky, vzorec je nasledovný: $BMI = \text{telesná hmotnosť} : \text{telesná výška}^2$. Jednotka pre BMI je teda kg/m^2 . Zaradenie hmotnosti podľa BMI je u dospelých (nad 20 rokov) nasledovné:

Kategória		BMI
Podváha	Silná podváha	< 16
	Mierna podváha	16 – 16,9
	Ľahká podváha	17 – 18,4
Normálna hmotnosť		18,5 – 25
Nadváha	Mierna nadváha	25,1 – 29,9
Obezita (veľká nadváha)	Obezita 1. stupňa	30 – 34,9
	Obezita 2. stupňa	35 – 39,9
	Obezita 3. stupňa	≥ 40

Zdroj: WHO, 1999 (Svetová zdravotnícka organizácia)

Podiel telesného tuku

U športovcov je často nameraná hodnota nižšia. V závislosti od vykonávaného druhu športu, intenzity tréningov a telesnej konštitúcie môžu byť hodnoty nižšie ako uvádzané orientačné hodnoty. Uvedomte si však, že extrémne nízke hodnoty môžu byť zdraviu škodlivé. Nasledovné hodnoty telesného tuku v % sú orientačné hodnoty (ďalšie informácie môžete získať od svojho lekára).

Muž

Žena

Vek	málo	norm.	veľa	veľmi veľa	Vek	málo	norm.	veľa	veľmi veľa
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %	10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %	15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %	20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %	30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %	40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %	50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %	60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %	70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Podiel vody v tele

Podiel vody v tele sa zvyčajne pohybuje v nasledovnom rozsahu:

Muž

Žena

Vek	zlý	dobrý	super	Vek	zlý	dobrý	super
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %	10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto môže byť podiel vody v tele u osôb s vysokým podielom telesného tuku pod uvedenými hodnotami. U vytrvalostných športovcov zase môžu byť uvedené hodnoty z dôvodu nepatrného podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty prekročené.

Na základe podielu vody v tele stanoveného pomocou tejto váhy nie je vhodné robiť lekárske závery napr. ohľadne vekom podmieneného zadržiavania vody v tele. V zásade platí, že by sme mali usilovať o vysoký podiel vody v tele.

Podiel svalovej hmoty

Podiel svalovej hmoty v % sa zvyčajne nachádza v nasledovnom rozsahu:

Muž

Žena

Vek	zlý	dobrý	super	Vek	zlý	dobrý	super
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %	10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %	15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %	20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %	30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %	40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %	50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %	60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %	70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Kostná hmota

Naše kosti podliehajú procesom rastu, úbytku a starnutia rovnako ako ostatné časti nášho tela. V detstve kostná hmota rýchle pribúda a vo veku 30 až 40 rokov dosiahne maximum. So stúpajúcim vekom kostná hmota postupne ubúda. Tento úbytok môžeme spomaliť zdravou výživou (predovšetkým dostatočným príjmom vápnika a vitamínu D) a pravidelným pohybom. Cieleným posilňovaním svalstva môžeme posilniť stabilitu kostry. Všimnite si, že táto váha uvádza podiel minerálov v kostiach. Kostná hmota sa takmer nedá ovplyvniť, ale mierne kolíše v rámci faktorov, ktoré ju ovplyvňujú (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne osvedčené usmernenia alebo odporúčania.

BMR

Základná látková premena (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré spotrebuje telo v úplnom pokoji na udržanie základných funkcií (napr. keď ležíme 24 hodín v posteli). Táto hodnota v podstate závisí od hmotnosti, výšky a veku.

Diagnostická váha ukazuje hodnoty v kcal/deň, vypočítava ich na základe vedecky uznávaného vzorca Harrisa Benedicta.

Toto množstvo energie Vaše telo každopádne potrebuje a musíte ho telu v potrave poskytnúť. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to ohroziť vaše zdravie.

AMR

Aktívna látková premena (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré telo počas dňa spotrebuje v aktívnom stave. S rastúcou fyzickou aktivitou rastie

u človeka spotreba energie a u diagnostickej váhy sa zisťuje na základe nastaveného stupňa aktivity (1-5). Aby ste si udržali aktuálnu váhu, musíte telu spotrebovanú energiu dodať v potrave a nápojoch.

Ak počas dlhšieho obdobia prijímate menej energie ako spotrebúvate, vyrovnáva telo tento rozdiel zvyčajne z tukových zásob a hmotnosť klesá. Ak počas dlhšieho obdobia prijímate viac energie ako je vypočítaná aktívna látková premena (AMR), nedokáže telo prebytok energie spáliť a vytvára tukové zásoby, hmotnosť stúpa.

Časové súvislosti výsledkov

① Nezabúdajte, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky váhy v priebehu niekoľko málo dní sú spravidla spôsobené odvodnením.

Výklad výsledkov závisí od zmeny celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalov, ako aj na doby trvania, po ktorú tieto zmeny prebiehajú.

Rýchle zmeny počas niekoľkých dní treba odlíšiť od strednodobých zmien (za niekoľko týždňov) a dlhodobých zmien (za niekoľko mesiacov).

Základným pravidlom je, že krátkodobé zmeny hmotnosti súvisia takmer výlučne so zmenami množstva vody, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny sa môžu týkať aj podielu tuku a svalov.

- Keď hmotnosť krátkodobo klesne, avšak podiel telesného tuku stúpa alebo sa nemení, jedná sa iba o úbytok vody – napr. po tréningu, saunovaní alebo následkom diéty zameranej iba na rýchly úbytok hmotnosti.
- Keď hmotnosť v strednodobom horizonte stúpa, podiel telesného tuku klesá alebo sa nemení, mohli ste si vybudovať cennú svalovú hmotu.
- Keď hmotnosť a podiel telesného tuku rovnomerne klesajú, vaša diéta funguje – strácate tuk.
- Ideálne je podporiť diétu fyzickou aktivitou, cvičením fitness alebo posilňovaním. Tým si v strednodobom horizonte môžete zvýšiť podiel svalovej hmoty.
- Podiely telesného tuku, vody a svalovej hmoty sa nesmú spočítavať (svalové tkanivo obsahuje aj určitý podiel vody).

10. Ďalšie informácie

Identifikácia užívateľa

Identifikácia užívateľa je možná pri vážení (v obuvi) a pri diagnostickom meraní (naboso), max. 8 užívateľov váhy.


Pri novom meraní prideli váha meranie tomu užívateľovi, u ktorého je posledná zaznamenaná hmotnosť v tolerancii +/- 3 kg. Vid' kapitola 8.

Uloženie priradených nameraných hodnôt do pamäti na váhe a prenos do aplikácie
Keď nie je otvorená aplikácia, uložia sa namerané hodnoty do pamäti váhy. Namerané hodnoty uložené v pamäti sa automaticky prenesú do aplikácie, keď ju otvoríte v dosahu Bluetooth.

Automatický prenos prebehne aj vtedy, keď je váha vypnutá.

Vymazanie dát z váhy




- **Vymazanie všetkých dát**

Postavte sa na okamih na váhu, objaví sa „0.00“. Ca. na 5 sekúnd stlačte tlačidlo Unit / Reset / Delete na zadnej strane váhy. Na displeji sa na niekoľko sekúnd objaví „“.

① Všetky hodnoty a nastavenia v pamäti sa vymažú.

Postupujte znova podľa kapitoly 6 (priradenie užívateľa).


- **Vymazanie jednotlivých užívateľov**

Postavte sa na okamih na váhu, objaví sa „0.00“. Stláčaním tlačidiel „ “, vyberte užívateľa a potvrdte tlačidlom SET. Keď sa objaví „0.00“ a vaše iniciály, stlačte ca. na 3 sekundy tlačidlo Unit / Reset / Delete na zadnej strane váhy. Na displeji sa objaví „“.

① Vymažú sa všetky hodnoty a nastavenia zvoleného užívateľa.

Postupujte znova podľa kapitoly 6 (priradenie užívateľa).

Výmena batérií

Váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Keď chcete použiť váhu a batérie sú veľmi slabé, objaví sa na displeji „“ a váha sa automaticky vypne. Vymeňte batérie (4 x 1,5 V AAA). Všetky merania a užívateľia uložené v pamäti zostanú zachované.

Potom znova prepojte váhu s aplikáciou. Systémový čas sa aktualizuje.

① **UPOZORNENIE:**

- Pri výmene batérií použite batérie rovnakého typu, značky a kapacity.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie.
- Používajte batérie bez obsahu ťažkých kovov.

11. Čistenie a údržba

Občas treba váhu vyčistiť.

Na čistenie použite vlhkú utierku, v prípade potreby aj trochu prostriedku na riad.

⚠ POZOR

- Nepoužívať silné rozpúšťadlá alebo čistiace prostriedky!
- Neponárať do vody!
- Nečistiť v umývačke riadu!

12. Likvidácia

Vybité batérie treba odhodiť do špeciálne označených zberných nádob, odovzdať na zberných miestach špeciálneho odpadu alebo u predajcov elektroniky. Zaväzuje vás k tomu zákon.

Na batériách s obsahom škodlivých látok sa nachádzajú nasledovné označenia:

Pb = batérie obsahujú olovo

Cd = batérie obsahujú kadmium

Hg = batérie obsahujú ortuť



V záujme ochrany životného prostredia neodhadzujte váhu ani batérie po uplynutí životnosti do domového odpadu. Odovzdajte ju na príslušnom zbernom mieste.

Postupujte podľa miestnych predpisov pre likvidáciu materiálov.

Výrobok zlikvidujte v súlade so Smernicou 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) o likvidácii starých elektrických a elektronických prístrojov.



Ak máte otázky ohľadne jeho likvidácie, obráťte sa na príslušné komunálne orgány.

13. Riešenie problémov

Ak váha pri meraní zistí chybu, na displeji sa objaví:

Údaj na displeji	Príčina	Riešenie
Iba hmotnosť, chýbajú iniciály	Neznáme meranie, mimo zadaných užívateľov alebo nie je možné jednoznačné priradenie	Tlačidlom „^“ zvolte užívateľa alebo zopakujte priradenie užívateľa v aplikácii. Vid' kapitola 10 „Ďalšie informácie.“
Old	Prekročenie maximálnej nosnosti 180 kg	Povolená záťaž do 180 kg

Údaj na displeji	Príčina	Riešenie
Err	Obsah tuku mimo merateľného rozsahu (menej ako 4% alebo viac ako 65%).	Zopakujte meranie naboso alebo si trochu navlhčíte podošvy. Ak sa Err objaví znova, hodnoty sú mimo merateľného rozsahu.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť	Váha nie je na pevnom podklade.	Postavte váhu na rovný pevný podklad. Nie na koberec.
	Stojíte nepokojne.	Stojte na váhe čo najpokojnejšie.
	Váha má nesprávny nulový bod.	Počkajte, až sa váha samočinne vypne. Znova ju zapnite. Môže sa objaviť „C“. Počkajte, až sa objaví „0.0“. Potom zopakujte meranie.
Chýba Bluetooth® spojenie (na displeji chýba symbol)	Prístroj je mimo dosahu.	Minimálny dosah je vo voľnom priestore 10 m. Prenos môžu rušiť iné funkčné vlny. Neumiestňujte váhu do blízkosti prístrojov ako napr. WLAN router, mikrovlnka, indukčný sporák.
	Nadviazanie spojenia trvá príliš dlho.	Rýchlejší interval Bluetooth pri zapnutej váhe: Postavte sa krátko na váhu, objaví sa „0.0“.
	Chýba spojenie s aplikáciou.	Aplikáciu kompletne zatvorte (aj na pozadí). Bluetooth® vypnite a znova zapnite. Smartfón vypnite a znova zapnite. Vyberte z váhy batérie a vložte ich znova. Vid' FAQ na www.beurer.com
FULL	Užívateľská pamäť zaplnená. Nové merania prepíšu staršie merania.	Otvorte aplikáciu. Dáta sa automaticky stiahnu. Potrvá to asi 1 minútu.

Údaj na displeji	Príčina	Riešenie
Lo	Batérie vo váhe sú vybité.	Vymeňte batérie.

Týmto zaručujeme, že tento výrobok spĺňa požiadavky európskej smernice RED 2014/53/EU. Pokiaľ potrebujete podrobnejšie informácie, napr. vyhlásenie o CE konformite, obráťte sa na zákaznícky servis.