

## PW 5644 SKLENĚNÁ ANALYZAČNÍ VÁHA







### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím tohoto přístroje si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku a uchovejte si ji spolu se záručním listem, dokladem o koupi, a pokud je to možné, s původním obalem včetně jeho vnitřního balení.
  - Používejte přístroj pouze k určenému účelu.
  - Přístroj není určen pro komerční využití.
  - Nepoužívejte přístroj ve venkovním prostoru. Chraňte jej před horkem, přímým slunečním zářením, vlhkostí (neponořujte do kapaliny).
- Je-li přístroj v provozu, neopouštějte jej bez dozoru.
  - Přístroj nepoužívejte, vykazuje-li známky poruchy, či poškození.
  - V případě závady se nepokoušejte přístroj opravit svépomocí, vždy se obraťte na autorizovaného odborníka.

### UMÍSTĚNÍ OVLÁDACÍCH PRVKŮ



- 1 UP tlačítko ^
- 2 SET-tlačítko
- 3 DOWN tlačítka
- 4 Zobrazení
- 5 Kontaktní plochy

Symbols na displeji	Význam
kg (lb / st:lb)	Tělesná váha
P0 - P9	Paměť
	Muž
	Žena
cm (ft:in)	Tělesná váha
age	Věk
fat	Tělesný tuk
TBW	Obsah vody v těle
	Svalová hmota
	Váha kostí
%	Procenta / Tělesný tuk / Obsah vody v těle / Svalová hmota
Underfat Healthy Overfat Obese	Podváha – normální váha – nadváha - obezita
KCAL	Bazální metabolismus denní energie požadavek v kcal (BMR)
BMI	Index tělesné hmotnosti

## BATERIE

Vložení baterií

Poznámka:

V případě potřeby byly dodané baterie chráněny plastovou fólií pro přepravu.

1. Odstraňte tuto fólii před vložením baterií do zařízení.
2. Otevřete přihrádku na baterie na zadní straně.
3. Vložte dvě baterie typu AAA / R03. Ujistěte se, že jste zvolili správnou polaritu (viz značení v prostoru pro baterie)!
4. Uzavřete opět kryt bateriového prostoru.
5. Pokud není přístroj používán po delší dobu, vyjměte prosím baterie, aby se zabránilo úniku kyseliny z baterie.
6. Pokud se na displeji zobrazí zpráva "Lo", vyměňte baterie.

UPOZORNĚNÍ:

- Různé typy baterií nebo nové a použité baterie nesmí být použity společně.
- Baterie se nesmí likvidovat společně s domácím odpadem. Likvidujte použité baterie prostřednictvím tříděného odpadu nebo se obraťte na svého prodejce.

## POUŽITÍ

Poznámka:

- Tlačítka pro ovládání najdete na horním okraji stupnice.
- Váhy jsou z výroby nastaveny na jednotky "kg" a "cm".

Chcete-li změnit nastavení na "lb" nebo "st: lb", stejně jako "stop: v" postupujte následovně:

- Zapněte váhu vyvinutím mírného tlaku nohou na skleněný povrch.
- Stiskněte tlačítko UP, dokud se neobjeví požadovaná hodnota. Jednotka pro výšku se také automaticky změní.

**Funkce vážení**

- Umístěte váhu na pevný, rovný povrch (vyvarujte se koberců). Nerovná podlaha přispívá k nepřesnosti měření.
- Postavte se na váhu oběma nohama. Automaticky dojde k zapnutí.
- Rozdělte svou váhu rovnoměrně a čekejte.
- Číslice na displeji budou blikat, než se zobrazí vaše přesná hmotnost.
- Pro prodloužení životnosti baterie se přístroj automaticky vypne 15 sekund poté, co jste sestoupili z váhy.
- Není-li zobrazena stanovená tělesná hmotnost a zároveň se zobrazí "0.0", váha se po 15 sekundách automaticky vypne.

**Uložení osobních údajů**

Poznámka:

- stupnice má výchozí hodnoty, které můžete změnit, jak je popsáno níže.
- Proved'te následující kroky v pořadí a v rámci několika sekund. V opačném případě se automaticky zruší vstupní režim.
- Stiskněte tlačítko SET. Paměťový prostor (PO), bude blikat na displeji. Potvrďte nastavení stiskem tlačítka SET nebo vyberte další místo v paměti stisknutím tlačítka NAHORU / DOLŮ. Poté stiskněte tlačítko SET a přejděte k dalšímu nastavení.
- Symbol pro "mužské" nebo "ženské" pohlaví bude blikat. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET nebo použijte tlačítko UP / DOWN a vyberte symbol pro vaše pohlaví. Poté stiskněte SET a přejděte k dalšímu nastavení.
- nastavení výšky bude blikat. Vyberte výšku stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů. Podržením jednoho z tlačítek se tento proces urychlí. Potvrďte zadání stisknutím tlačítka SET.
- Nastavení AGE bude blikat. Vyberte svůj věk pomocí tlačítka UP nebo DOWN. Podržením jednoho z těchto tlačítek se urychlí tento proces. Potvrďte zadání stisknutím tlačítka SET.
- Krátký display "- - - -" ukončete režim zadávání tohoto umístění v paměti. Pak uvidíte v paměťovém místě, symbol pohlaví a hmotnost "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st: lb) na displeji.

**Nyní máte k dispozici následující možnosti:**

- Můžete změnit jednotky hmotnosti a typu. Stiskněte tlačítko UP, dokud se nezobrazí požadovaná jednotka hmotnosti.

**Jednotka pro výšku se automaticky změní.**

- Stiskněte znovu tlačítko SET pro zobrazení vybraného nastavení.
- Přiřazení dalších paměťových míst. K dispozici je 10 míst celkem. Stiskněte tlačítko SET a změňte místo pro uložení stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů. Pokračujte dále jak je popsáno výše.
- Chcete-li provést změny, stiskněte tlačítko SET (paměť umístění bude blikat). Vyberte uloženou pozici pomocí UP nebo DOWN. Dále postupujte, jak je popsáno výše.
- Můžete okamžitě začít měřit.

## Měření a analýza

### Uložení vašich osobních dat do paměti.

Poznámka:

- rozsah analýzy bude správně fungovat pouze, když budete stát na kontaktních površích bos a s navlhčenými ploškami nohou. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, neboť mají příliš nízkou vodivost.
- V případě potřeby otřete kontaktní plochy.
- Vzhledem ke značnému kolísání tělesného tuku, je obtížné dosáhnout standardních hodnot. V průměru je optimální testovací je čas osmnáct až dvacet hodin, protože tělesný tuk zůstává v průběhu tohoto období velmi konzistentní.
- Stiskněte tlačítko SET. Pomocí tlačítka nahoru / dolů vyberte uloženou pozici, na které jsou vaše data uložena.
- Údaje o vaší předvolbě se krátce zobrazí na displeji. Počkejte, až se na displeji zobrazí: místo v paměti, symbol pohlaví a hmotnost "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st: lb).
- Postavte se na kontaktní plochy (5).
- Vaše váha bude blikat na displeji.
- V průběhu analýzy uvidíte na displeji "oooo". Po několika sekundách se zobrazí tyto výsledky:

#### 1. Podíl tělesného tuku v% (FAT) a hodnocení

#### 2. podíl tělní tekutiny v % (TBW)

#### 3. Podíl svalové hmoty v %

#### 4. Hmotnost kosti v kg (lb / st: lb)

#### 5. Bazální metabolismus denní potřeby energie v kcal / KCAL

#### 6. Index tělesné hmotnosti (BMI)

- Poté se zjištěné údaje budou opakovaně zobrazovat. Pak se váha automaticky vypne.

### Vyhodnocení výsledků

Jsou těžké osoby s vyváženým procentem mezi obsahem tuku a svalové hmoty, a také osoby zdánlivě štíhlé s výrazně vysokým množstvím tělesného tuku. Tuk je faktor, který zatěžuje zejména kardiovaskulární systém. Z tohoto důvodu je kontrola vyváženosti obou hodnot (tuku a hmotnosti) předpokladem pro zdraví a kondici.

### Informace o měření tělesného tuku

Osoby, které používají kardiostimulátor nebo jiný léčebný implantát s elektronickými komponenty, se používání tohoto přístroje nedoporučuje. Činnost implantátu totiž může být tímto přístrojem ohrožena, resp. Negativně ovlivněna. Přístroj může správně fungovat jen tehdy, když budete stát bosí a se suchýma nohama na kontaktních plochách! Základní princip činnosti tohoto přístroje spočívá v měření elektrické impedance těla. K tomuto účelu nechá přístroj protéci Vaším tělem slabý, neznatelný elektrický signál, aby tak mohl zjistit aktuální hodnoty těla. Tento signál je naprosto neškodný! Přesto se však seznamte s našimi bezpečnostními pokyny a vezměte je v úvahu! Toto měření je známo pod pojmem „bioelektrická impedanční analýza" (BIA), faktorem, který souvisí s podílem tuku a vody v těle a je v přímém vztahu s dalšími biologickými údaji (věk, pohlaví, tělesná výška). Existují lidé, kteří mají vyvážený poměr mezi tukovou a svalovou hmotou a existují na první pohled štíhlí lidé, kteří mají zřetelně zvýšené hodnoty tělesného tuku. Tuk je faktor, který významně přispívá k zatěžování organismu, zejména pak k zatěžování oběhového systému. Kontrola obou hodnot (tuku a hmotnosti) je proto základním předpokladem pro zdraví a dobrou tělesnou kondici.

### Tělesný tuk

Tělesný tuk je důležitou součástí organismu. Plní v těle důležité úkoly, od ochrany kloubů přes ukládání vitamínů až po regulaci tělesné teploty. Cílem tedy není radikálně zredukovat podíl tělesného tuku, nýbrž dosáhnout vyváženého poměru mezi svalovou a tukovou hmotou a udržet jej.

### Význam vody pro naše zdraví

Lidský organismus se přibližně z 55 - 60% skládá z vody, a to vždy podle věku a pohlaví v rozdílném množství. Voda musí v těle plnit celou řadu úkolů:

Je stavebním kamenem našich buněk. To znamená, že všechny buňky našeho těla, ať už buňky pokožky, žláz, svalů, mozku nebo jiné, jsou schopné plnit svoji funkci jen tehdy, jestliže obsahují dostatečné množství vody. Je rozpouštědlem důležitých substancí v našem organismu. Je transportním prostředkem pro živiny, tělu vlastní substance a produkty výměny látkové

### Bazální metabolický výdej (bazální metabolismus, zkráceně BMR z anglického basal metabolic rate)

je množství energie vydané v klidovém stavu v teplotně neutrálním prostředí na lačno (to znamená ve stavu, kdy zažívací soustava nepracuje, což znamená u lidí 12 hodin půstu). Výdej energie v tomto stavu je dán pouze prací (fungováním) životně důležitých orgánů, jako srdce, plíce, mozek a zbytek nervového systému, jater, ledvin, pohlavních orgánů, svalů a kůže. BMR se snižuje s věkem a ztrátou svalové hmoty. Naopak se zvyšuje díky kardiovaskulárnímu cvičení a nárůstu svalové hmoty. Nemoc, konzumované jídlo a nápoje, teplota prostředí a množství stresu může ovlivnit klidový energetický výdej.

**BMR** je měřen za velice přísných podmínek, kdy je osoba bdělá, ale v celkově klidném stavu. Přesné měření BMR vyžaduje, aby subjekt byl zcela klidný a nervový systém nebyl stimulován. Běžnějším, velice podobným měřením je klidový energetický výdej (RMR, z anglické resting metabolic rate) měřený za méně striktních pravidel.

Věk	Žena		Muž		
	Tělesný tuk	Voda	Tělesný 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

Věk	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

**Příklad:** Vzorec pro výpočet BMR:

BMR(ženy) = 655,0955 + (9,5634 × váha v kg) + (1,8496 × výška v cm) - (4,6756 × věk v letech)

BMR(muži) = 66,473 + (13,7516 × váha v kg) + (5,0033 × výška v cm) - (6,755 × věk v letech)

např. 50letá žena s váhou 65 kg a výškou 165 cm si BMR vypočítá podle uvedeného vzorce takto:

BMR = 655,0955 + ( 9,5634 × 65 ) + ( 1,8496 × 165 ) - ( 4,6756 × 50 ) = 1348 kilokalorií = 5640 kilojoulů.

**Index tělesné hmotnosti**, obvykle označovaný zkratkou **BMI** (z anglického body mass index)

je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky:

BMI =  $\frac{\text{Hmotnost}}{\text{Výška}^2}$

Do tohoto vzorečku se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v metrech a výsledná jednotka kg/m<sup>2</sup> se často vynechává. Pro stanovení hodnoty BMI se také používají tabulky, nomogramy nebo počítačové programy.


BMI	podváha	normál	nadváha	obezita
	<18,5	18,5 - 2,5	25 - 30	>30

**Zobrazení chybové zprávy**

**Poznámka:**

Pokud se na displeji zobrazí chybové hlášení, počkejte, až se přístroj vypne. Zapněte jej znovu a spusťte operaci.

Pokud se na displeji chyba nezmizela, vyndejte baterie z přihrádky na dobu minimálně 10 sekund.

Displej	Příčina
	Vlastní test (po vložení baterií) Pro bezvadnou funkci displeje
<b>Lo</b>	Vybitá baterie
<b>Err</b>	Váha se nachází nad povolenou maximální hmotností.
<b>Err2</b>	Procento tělesného tuku leží nad nebo pod mezí měřicího rozsahu

## Čištění

### UPOZORNĚNÍ:

- Nikdy neponořujte rovnováhu do vody, může dojít k poškození el. komponentů.
- Nepoužívejte drátěný kartáč ani žádné drsné předměty.
- Nepoužívejte kyselé nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Přístroj čistěte mírně navlhčeným hadříkem. Ujistěte se, že žádná vlhkost nebo voda neprosakuje do přístroje!
- Použijte komerčně dostupné čisticí prostředky.
- Po vyčištění osušte zařízení suchým a měkkým hadříkem.

### TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Model: PW 5644 FA

Napájení: 2 baterie 1,5 V typu "AAA" / "R03"

Čistá hmotnost přístroje: cca. 1,57 kg

Kapacita paměti: 10

Mass vyrovnání: 80 až 220 cm (2'7" - 7'2" m: v)

Věk: 6-100let

Minimální hmotnost: od 5,0 kg (11,0 lb / 0: 11 St: lb)

Maximální hmotnost: 180 kg (396,8 liber / 28: 3" st: lb)

Jednotky měření hmotnosti: 100 g (0,2 lb / L st: lb) přírůstky

Měření tělesného tuku: 0,1%

Tělesné tekutiny: 0,1%

Doporučená provozní prostředí: Teplota: 0 ° C - 40 ° C / 32 ° F - 104 ° F Relativní vlhkost vzduchu: <85%

Tento přístroj splňuje všechny aktuální směrnice CE a je vyroben podle nejnovějších bezpečnostních předpisů.

- Nevyhazujte baterie mezi běžný komunální odpad!
- Jako uživatel jste povinen podle zákona odevzdat baterie na určené sběrné místo.
- Vysloužilé baterie můžete také bezplatně odevzdat v místě jejich prodeje.

### ZÁRUKA & ZPŮSOB LIKVIDACE

TENTO PŘÍSTROJ BYL VYROBEN S NEJVĚTŠÍ PEČLIVOSTÍ A NEJMODERNĚJŠÍMI VÝROBNÍMI METODAMI. JSME PŘESVĚDČENI, ŽE VÁM BUDE BEZCHYBNĚ SLOUŽIT, POKUD BUDETE DODRŽOVAT POKYNY V NÁVODU. V PŘÍPADĚ JAKÉKOLIV ZÁVADY SE LASKAVĚ OBRAŤTE NA SVÉHO OBCHODNÍKA. DBEJTE TĚŽ, ABY VÁM PRODÁVAJÍCÍ ŘÁDNĚ VYPLNIL ZÁRUČNÍ LIST. POKUD VŠAK BUDOU NA PŘÍSTROJI SHLEDÁNY CIZÍ ZÁSAHY NEBO BUDE OBSLUHOVÁN V ROZPORU S POKYNY V NÁVODU, ZÁRUČNÍ NÁROKY ZANIKAJÍ. ROZEBÍRÁNÍ PŘÍSTROJE JE ZAKÁZÁNO.

#### Obal:

krabice – tříděný sběr papíru (PAP)

polystyren – tříděný sběr (PS)

PE sáček – tříděný sběr (PE)



#### Výrobek:

plastové části – tříděný sběr (PP)

kovové části – železný šrot (FE)

