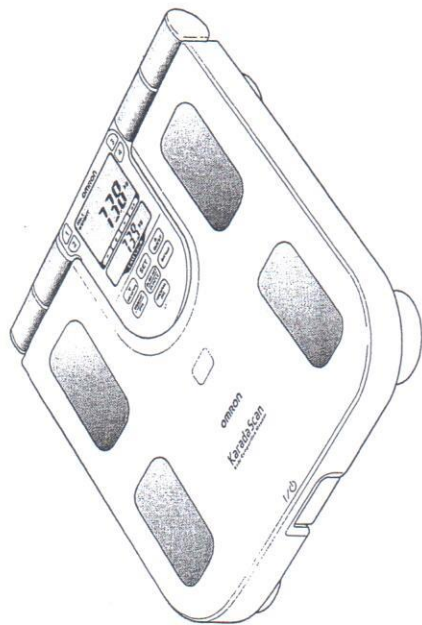


OMRON



BF511

Přístroj pro monitorování složení lidského těla

- **Návod k obsluze**

CZ

Děkujeme vám, že jste si zakoupili monitor složení lidského těla OMRON.
Před prvním použitím přístroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití, abyste
mohli přístroj používat správně a bezpečně.
Uchovávejte prosím tento návod k použití vždy nablízku, abyste do něj mohli kdykoli
nahlédnout.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-03-10/2011

BF511

Přístroj pro monitorování skladby lidského těla

Vážení zákazníci,

Děkujeme vám, že jste si zakoupili tento vysoce kvalitní monitorování skladby lidského těla OMRON. Pomocí tohoto zdravotnického prostředku budete moci přesně měřit následující parametry složení lidského těla a výsledky okamžitě interpretovat:

- Obsah tělesného tuku (V %)
- Obsah viscerálního tuku (ež 30 stupňů)
- Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti – BMI)
- Podíl kosterního svalstva (V %)

Výpočet kilového metabolismu (V kcal) navíc určí denní potřebu kalorií a může sloužit jako reference v redukčních programech.

Jedinečná senzorová technologie OMRON B využívá měření z chodidel i dlaní současně a, je jednou z nejpřesnějších metod měření celého těla.

Přístroj pro monitorování skladby lidského těla OMRON BF511 je vhodný pro děti od věku 6 let, výše a pro dospělé, a může vážit osoby až do hmotnosti 150 kg.

 Před použitím a pro získání dalších informací o jednotlivých funkcích si prosím pročtěte pečlivě tento návod k použití.

Tento návod si prosím uchovávejte k pozdějšímu použití. Přístroj nepoužívejte pro jiné účely, než jsou popsány v tomto návodu.

Obsah

Před použitím přístroje

Důležité bezpečnostní pokyny..... 2
Informace o skladbě lidského těla 3

Návod k obsluze

1. Popis přístroje..... 5
2. Vložení a výměna baterií..... 5
3. Nastavení a ukládání osobních údajů..... 6
4. Měření 8
5. Vážení bez měření tělesného tuku 12

Péče a údržba

6. Chybová hlášení 13
7. Řešení problémů 13
8. Údržba a uskladnění přístroje 14
9. Technické údaje 15

CZ

Důležité bezpečnostní pokyny

Symbole a definice jsou následující:

	Pozor:	Nesprávné použití by vás mohlo ohrozit a mít za následek úmrtí nebo vážné zranění.
	Varování:	Nesprávné použití může mít za následek úmrtí nebo vážné zranění.
	Upozornění:	Nesprávné použití může způsobit zranění nebo poškození majetku.

Pozor:

- Nikdy nepoužívejte tento přístroj v kombinaci s lékařskými elektronickými zařízeními, jako jsou:
 - Implantované lékařské elektronické přístroje, jako jsou například stimulátory.
 - Elektronické podpůrné systémy životních funkcí, jako jsou např. umělé srdce/plic.
 - Přenosná elektronická lékařská zařízení, jako je např. elektrokardiograf.

Tento přístroj by mohl způsobit selhání funkce těchto zařízení, čímž představuje závažné zdravotní riziko pro jejich uživatele.

Varování:

- Nikdy nezahajujte redukcí hmotnosti nebo tělesná cvičení bez pokynů svého lékaře nebo příslušného odborníka.
- Nepoužívejte přístroj na kluzkém povrchu, například na vlhké podlaže.
- Uchovávejte přístroj mimo dosah dětí.
- Neskákejte na přístroj ani na něm neposkakujte.
- Nepoužívejte tento přístroj, máte-li mokré tělo nebo nohy, například po koupeeli.
- Stoupněte-li si na přístroj v ponožkách, můžete uklouznout a zranit se.
- Nestoupejte na okraj ani na oblast displeje hlavní jednotky.
- Tělesné posízení nebo lidé fyzicky slabí by měli tento přístroj používat vždy za asistence jiné osoby. Při stoupnutí na přístroj se přidržujte madla.
- Dostane-li se vám kapalina z baterie do očí, ihned je vypláchněte velkým množstvím čisté vody. Ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Upozornění:

- Hlavní jednotku ani displej nerozebírejte, neopravujte ani nepřestavujte.
- V blízkosti hlavní jednotky a displeje nepoužívejte mobilní telefon.
- Při ukládání jednotky s displejem postupujte opatrně. Může dojít k zachycení prstů mezi svorkou a hlavní jednotkou přístroje, pokud ji stisknete příliš silně.
- Používejte pouze typ baterií určený k použití v tomto přístroji. Při vkládání baterií obejte na správnou polaritu.
- Vybíže baterie ihned nahraďte novými.
- Baterie nevhazujte do ohně.

- Pokud se vám tekutina z baterie dostane na pokožku nebo na oděv, okamžitě ji spláchněte velkým množstvím čisté vody.
- Pokud nebudete po delší dobu přístroj používat (přibližně tři měsíce nebo déle), baterie vyjměte z přístroje.
- Nepoužívejte současně různé typy baterií.
- Nepoužívejte současně staré a nové baterie.
- Jednotku displeje vyjměte z hlavní jednotky dříve, než si na přístroj stoupnete. Pokud se pokusíte vyjmout jednotku displeje ve chvíli, kdy se postavíte na přístroj, můžete ztratit rovnováhu a upadnout.

Obecná doporučení:

- Nepokládejte tento přístroj na podlahu s měkkým povrchem, jako je např. koberec nebo rohožka. Naměřené výsledky by nemusely být správné.
- Neumisťujte tento přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí a chraňte jej před posífkáním vodou.
- Neumisťujte tento přístroj do blízkosti tepelných zdrojů ani pod klimatizační jednotku a zabraňte přímému vystavení slunci.
- Přístroj nepoužívejte pro jiné účely, než jsou popsány v tomto návodu.
- Nelahaňte sílu za kabel kterým je připojena jednotka displeje s přístrojem.
- Vzhledem k tomu, že se jedná o elektronický, přesný přístroj, zacházejte s ním opatrně: přístroj neupusťte, neléste s ním a nevystavujte ho silným nárazům.
- Likvidaci použitých baterií je třeba provést v souladu s místními platnými předpisy pro likvidaci baterií.
- Neomyjte jednotku displeje ani hlavní jednotku vodou.
- Neotírejte přístroj benzenem, benzínem, ředidly, alkoholem nebo jinými těkavými rozpouštědly.
- Nepoužívejte tento přístroj v prostředí, kde by byl vystaven účinkům chemikálií nebo agresivních výparů.

Přečtěte si prosím „Důležité informace týkající se elektromagnetické kompatibility (EMC)“ v kapitole Technické údaje a řiďte se jimi.



Výrobce 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kumotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONSKO
Zástupce pro EU 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKO www.omron-healthcare.com
Pobočka	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K. OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, NĚMECKO www.omron-medizintechnik.de OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCIE ZSZ s.r.o. Na Volánové 19, Praha 6, 16000 222 720 006 www.zsz.cz, info@zsz.cz, obchod@zsz.cz
Distribuce a servis pro ČR	

Vyrobeno v Číně

Informace o skladbě lidského těla

Princip výpočtu skladbě lidského těla

Tělesný tuk má nízkou elektrickou vodivost

Přístroj BF-511 měří procento tělesného tuku metodou bioelektrické impedance (BI). Svazky, krevní cévy a kosti jsou tělesně tkané s vysokým obsahem vody, které dobře vedou elektrický proud. Tělesný tuk je tkáň, která má nízkou elektrickou vodivost. Přístroj BF-511 vysílá za účelem stanovení množství tukové tkáně do vašeho těla mimořádně slabý elektrický proud o frekvenci 50 kHz a s intenzitou nižší než 500 µA. Tento slabý elektrický proud během používání přístroje BF-511 nepoškodí.

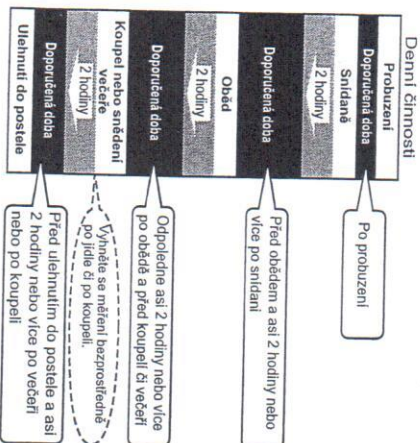
Pro účely stanovení skladby lidského těla používá váha elektrický odpor spolu s informacemi o vaší výšce, hmotnosti, věku a pohlaví, a získá tak výsledky na základě dat tělesného složení společnosti OMRON.

Přístroj měří v celém těle, aby se zabránilo vlivům kolísání vody v lidském těle

V průběhu dne se množství vody v těle postupně přesouvá do dolních končetin. To je důvod, proč existuje tendence k otkání nohou a koiniku večer nebo v noci. Paměť vody v horní a dolní části těla se liší ráno a večer, a to znamená, že elektrický odpor těla se rovněž mění. Vzhledem k tomu, že přístroj BF-511 využívá k provedení měření elektrický proud obě nohy a nohy, může snížit vliv těchto změn na výsledky měření.

Doporučené doby měření

Porozumíte-li normálním změnám podílu tělesného tuku, můžete se vyvarovat obeztlé nebo ji snížit. Budete-li si vědomi(d) denní doby, kdy dochází k posunu v podílu tělesného tuku, přispějte tak k přesnému stanovení tendencí vývoje podílu tělesného tuku. Doporučujeme, abyste tento přístroj používali vždy ve stejném prostředí a za stejných podmínek. (Viz diagram)



Vyhnete se provádění měření za následujících podmínek:

- Bezprostředně po intenzivním cvičení, po koupeli a sauně.
 - Po požití alkoholu nebo většího množství vody, po jíde (asi 2 hodiny).
- Je-li měření provedeno za uvedených podmínek, může se stanovené procento tělesného tuku značně lišit od skutečné hodnoty, protože došlo ke změně obsahu vody v těle.

Co je BMI (Body Mass Index)?

BMI využívá následující vzorec pro výpočet poměru mezi hmotností a výškou dané osoby.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2}{\text{výška (m)}^2}$$

Přístroj OMRON BF-511 využívá informace o výšce uložené pod číslem vašeho osobního profilu nebo v režimu Guest (Host) za zadaných informací k výpočtu vašeho BMI.

Pokud je obsah tuku zjištěný pomocí BMI vyšší, než je mezinárodní standard, existuje zvýšená pravděpodobnost časých onemocnění. Nicméně pomocí BMI není možno zjistit všechny typy tuku.



9. Technické údaje



Správná likvidace tohoto produktu (Likvidace elektrických a elektronických zařízení)

Tento výrobek byl uveden na trh po 13.8.2005.

Dle zákona č. 7/2005 Sb. zajišťujeme jeho zpětný odběr a bezplatnou likvidaci prostřednictvím kolektivního systému společnosti RETELA, s.r.o. Nevyhazujte proto tento výrobek nebo jeho částí do směšného (komunálního) odpadu.

Aktuální seznam sběrných míst zjistíte na: www.retelea.cz nebo na tel. čísle 251 562 559

Produkt neobsahuje žádné nebezpečné látky. Při likvidaci použitých baterií se řiďte pokyny pro likvidaci přístroje.

Důležité informace týkající se elektromagnetické kompatibility (EMC)

Tento lékařský přístroj vyrobený společností OMRON Healthcare vyhovuje normě ČSN EN 60601-1-2 Zdravotnické přístroje, část 1-Všeobecné požadavky na bezpečnost, elektromagnetická kompatibilita (EMC).

Přesto je však zapotřebí dodržovat následující opatření: Přístroj nepoužívejte v blízkosti mobilních telefonů nebo jiných zařízení, která vyvíjejí silné elektrické nebo elektromagnetické pole. Od těchto zařízení doporučujeme dodržovat minimální vzdálenost 7 m. Je-li vzdálenost menší, ověřte správnou funkci přístroje.

Daší dokumentaci v souladu s touto normou EN60601-1-2:2001 poskytne společnost OMRON Healthcare Europe na adrese uvedené v tomto návodu k obsluze. Dokumentace je rovněž dostupná na adrese www.omron-healthcare.com.

9. Technické údaje

Název	BF511
Produkt	Přístroj pro monitorování skladby lidského těla
Model	HBF-511B-E / HBF-511T-E
Displej	Tělesná hmotnost: 0 až 150 kg v krocích po 0,1 kg (0,0 až 330,0 liber v krocích po 0,2 libry). Procento tělesného tuku: 5,0 až 60,0% v krocích po 0,1% 5,0 až 50,0% v krocích po 0,1% BMI: 7,0 až 90,0 v krocích po 0,1 385 až 3999 kcal v krocích po 1 kcal 30 slupnutí v krocích po 1 stupni
Klídkový metabolismus:	
Obsah viscerálního tuku:	
Hodnocení BMI:	
- (Podrážka) / 0 (Norma) / + (Nadváha) / ++ (Obezita) 4 úrovně, každá se 3 podúrovněmi	
Hodnocení procenta tělesného tuku a procenta kosterních svalů:	
- (Nízké) / 0 (Normální) / + (Vysoké) / ++ (Velmi vysoké) 4 úrovně, každá se 3 podúrovněmi	
Hodnocení obsahu viscerálního tuku:	
0 (Normální) / + (Vysoký) / ++ (Velmi vysoký) 3 úrovně, každá se 3 podúrovněmi	
Věk: 6 až 80 let	
Pohlaví: Muž/Žena	
* Jednotky měření: kg (cm) / libry (stopy/palce)	
* Věkové rozsah pro procento tělesného tuku, hodnocení procenta tělesného tuku, procenta kosterního svalstva, BMI a hodnocení BMI a klidového metabolizmu je 6 až 80 let	
* Věkové rozmezí pro obsah viscerálního tuku, hodnocení obsahu viscerálního tuku a hodnocení procenta kosterního svalstva je 18 až 80 let	
0,0 kg až 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 liber až 88,2 liber: ± 0,88 liber) 40,0 kg až 150,0 kg: ± 1% (88,2 liber až 330,0 liber: ± 1%)	
Přesnost (S.E.E.)	Procento tělesného tuku: 3,5% Obsah viscerálního tuku: 3 stupně
Zdroj napájení	4 baterie typu AA (RG) (můžete rovněž použít alkalické baterie typu AA (LR6)).
Životnost baterií	Přibližně 1 rok (při použití manganových baterií pro čtyři měření denně)
Provozní teplota / vlhkost	+10 °C až +40 °C, RV 30% až 85%
Skladovací teplota / vlhkost / tlak vzduchu	-20 °C až +60 °C, RV 10% až 95%, 700 hPa – 1060 hPa
Hmotnost	Přibližně 2,2 kg (4,85 liber) (včetně baterií)
Vnější rozměry	Jednotka displeje: příbl. 300 (š) x 35 (v) x 147 mm (h) (příbl. 11,34" (š) x 1,38" (v) x 5,34" (h)) Jednotka jednotka: příbl. 303 (š) x 55 (v) x 327 mm (h) (příbl. 11,78" (š) x 2,18" (v) x 12,78" (h))
Obsah balení	Přístroj pro monitorování skladby lidského těla, 4 manganové baterie typu AA (RG), návod k obsluze, záruční karta
Poznámka:	Technické údaje jsou vyhrazeny bez předchozího upozornění.



= Typ BF · C E 0197

Tento přístroj splňuje předpisy dané směrnici 93/42/EHS (směrnice o zdravotnických prostředcích).

Informace o skladbě lidského těla

Co je procento tělesného tuku?

Procento tělesného tuku poskytuje údaj o množství hmoty tělesného tuku ve vztahu k celkové tělesné hmotnosti vyjádřený v procentech.

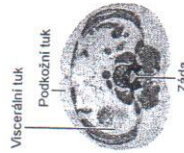
Procento tělesného tuku (%) = (hmota tělesného tuku (kg) / tělesná hmotnost (kg)) × 100

Přístroj BF511 využívá metodu BI (bioelektrická impedancia) pro stanovení procenta tělesného tuku. V závislosti na místě ukládání tuku v těle se tento tuk označuje jako viscerální nebo jako podkožní tuk.

Co je hladina viscerálního tuku?

Viscerální tuk = tuk okolo vnitřních orgánů

Příliš velké množství viscerálního tuku je úzce spojováno se zvýšenou hladinou tuku v krvi, což může vést k častému výskytu onemocnění jako je např. hyperlipidemie a diabetes, který snižuje schopnost inzulinu přenášet energii z krve a její využití v buňkách. S ohledem na prevenci nebo zlepšení stavu při běžných onemocněních je velmi důležité pokusit se snížit hladinu viscerálního tuku na přijatelnou úroveň. Lidé s vysokou hladinou viscerálního tuku mají tendenci mít viscerálního tuku může vést k metabolické obezitě. Metabolická obezita (viscerální obezita s normální hmotností) představuje obsah tuku, který je vyšší než je průměr, i když hmotnost dané osoby je rovna nebo nižší, než je standard pro danou výšku osoby.



Vzorek viscerálního tuku (snímek MRI)

Co je podkožní tuk?

Podkožní tuk = tuk pod kůží

Podkožní tuk se neukládá pouze kolem žaludku, ale rovněž na horních končetinách, botech a stehnech, a může způsobit deformaci tělesných proporcí. Ačkoli není přímo spojen se zvýšeným rizikem onemocnění, představuje zvýšenou zátěž na srdce a další komplikace. Podkožní tuk se nezobrazuje na tomto přístroji, ale je zahrnut do procenta tělesného tuku.



Vzorek podkožního tuku (snímek MRI)

Co je kosterní svalstvo?

Svaly v lidském těle se dělí na dva typy: na svaly hladké (ve vnitřních orgánech, jako je např. srdce), a svaly příčně pruhované připojené ke kostem, které zajišťují pohyb těla. Objem kosterního svalstva je možné zvětšit cvičením nebo jinou aktivitou.

Zvýšený poměr kosterního svalstva umožňuje tělu snadněji spalovat energii, což znamená, že je méně pravděpodobná její přeměna na tuk, a usnadní větší aktivní způsob života.

Co je klidový metabolismus?

Bez ohledu na stupeň vaší aktivity vyžaduje tělo minimální příjem kalorií k zajištění svých základních funkcí. Číslo kterým se označuje klidový metabolismus vyjadřuje, kolik kalorií potřebujete přijmout, abyste zajistili dostatek energie pro základní funkce těla.

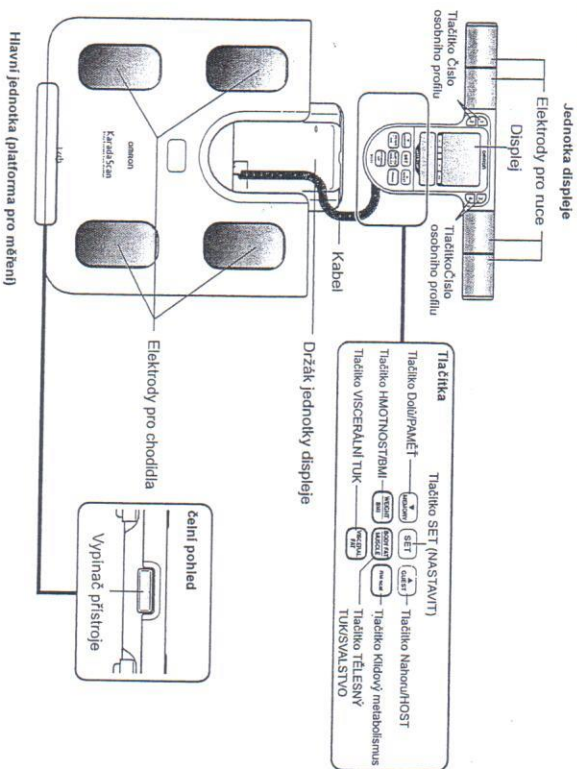
Kdy se vypočtené výsledky mohou lišit od skutečného procenta tuku v těle

Procento tuku v těle měřené tímto přístrojem se může významně lišit od skutečného procenta tuku v těle v následujících situacích:

starší lidé (více než 81 let) / lidé s horečkou / kulturisté a vysoce trénovaní sportovci / pacienti léčení dialýzou / pacienti s osteoporózou a s velmi nízkou kostní densitou / těhotné ženy / lidé s otoky

Tyto rozdíly mohou souviset se stáří se měřeními poměry tělesných tekutin a tělesného složení.

1. Popis přístroje

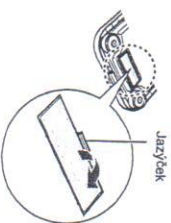


2. Vložení a výměna baterií

1. Otevřete kryt baterie v zadní části hlavní jednotky přístroje.

1) Stiskněte uchytku krytu baterií a uvolněte kryt.

2) Vytáhněte kryt nahoru, jak je zobrazeno.




2. Vložte baterie tak, jak je vyznačeno v prostoru pro baterie.



3. Zavěte kryt baterií.

Životnost baterií a jejich výměna

Když svítí indikátor slabých baterií (), vyměňte všechny čtyři baterie za nové. Osobní data do paměti se uchovávají i po výměně baterií.

- Baterie vyměňte poté, co vypnete napájení.
- Likvidaci použitých baterií je třeba provést v souladu s místními platnými předpisy pro likvidaci baterií.
- Čtyři baterie typu AA vydrží přibližně 1 rok (při provádění čtyř měření denně).
- Protože dodané baterie jsou pouze zkušební, mohou mít kratší životnost.



8. Údržba a uskladnění přístroje

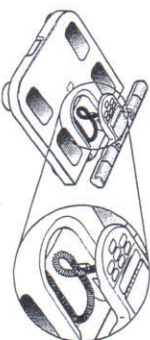
Tento přístroj pro monitorování skladby tělesného tuku nevyžaduje žádnou údržbu.

Čištění přístroje

- Přístroj vždy udržujte v čisté.
- Otřete hlavní jednotku měkkým suchým hadříkem. V případě potřeby použijte hadřík navlhčený ve vodě nebo v čistícím přípravku a před otřením přístroje hadřík pečlivě vyždímejte. Přístroj poté otřete suchým hadříkem.
- Pro čištění elektrod můžete použít čistící alkohol, ale nepoužívejte jej na jiné součásti přístroje.
- K čištění přístroje nepoužívejte benzenu ani radidlo.

Péče a skladování

- Jednotku displeje skladujte v hlavní jednotce, jak je zobrazeno.
- Při skladování jednotky displeje dávejte pozor, abyste kabel nepřehmuli.



- Přístroj neskladujte v následujících podmínkách:
 - Vlhké prostředí, v němž může dojít k vniknutí vlhkosti nebo vody do přístroje.
 - Vysoké teploty, přímé sluneční záření a prашné prostředí.
 - Místa s rizikem pádu na zem nebo vibrací.
 - Na místech, kde jsou skladovány chemikálie, nebo kde jsou přítomny korozivní plyny.
- Sami neprovádějte opravy žádného druhu. Pokud dojde k poruše, obraťte se na vašeho prodejce, nebo na zákaznický servis.

6. Chybová hlášení

Zobrazení chyby	Příčina	Nápravné opatření
{Err1}	Dlaně nebo chodidla nejsou v pevném kontaktu s elektrodami.	Přitiskněte pevně dlaně nebo chodidla k elektrodám, poté proveďte měření. (Viz část 4.)
{Err2}	Postoj pro měření je špatný nebo dlaně či chodidla nejsou v pevném kontaktu s elektrodami.	Proveďte měření bez pohybu rukou a chodidel. (Viz část 4.)
{Err3}	Dlaně nebo chodidla jsou příliš suchá.	Navlhčete dlaně nebo chodidla vlhkým ručníkem, poté zopakujte měření.
{Err4}	Hodnoty tělesného složení jsou mimo měřitelné rozmezí.	<ul style="list-style-type: none"> Ujistěte se prosím, že nastavení věku, pohlaví a výšky, uložené jako vaše osobní data je správné. (Viz Nastavení položek v části 9.) Hlavní jednotka nemůže měřit tělesné složení mimo měřitelné rozmezí, i když jsou nastavení Age (Věk), Gender (Pohlaví) a Height (Výška) správná.
{Err5}	Nestandardní funkce přístroje.	Znovu vložte baterie a zopakujte měření. Pokud se chyba stále objevuje, obraťte se na zákaznický servis.
{Err}	<p>Postavili jste se na jednotku před tím, než se na displeji zobrazilo „0,0 kg“.</p> <p>Pohnuli jste hlavní jednotkou před tím, než se na displeji zobrazila hodnota „0,0 kg“.</p> <p>Pohnuli jste se v průběhu měření tělesné hmotnosti.</p> <p>Váše hmotnost je 150 kg (330,0 lb) nebo vyšší.</p>	<p>Postavte se na hlavní jednotku až po zobrazení hodnoty „0,0 kg“.</p> <p>Nejhybejte s hlavní jednotkou před tím, než se na displeji zobrazí hodnota „0,0 kg“.</p> <p>Nepohybujte se v průběhu měření tělesné hmotnosti.</p> <p>Tělesná hmotnost 150 kg (330,0 lb) a vyšší je mimo rozsah měření tohoto přístroje. Tento přístroj nemůžete použít.</p>

7. Řešení problémů

Problém	Příčina	Nápravné opatření
Zobrazená hodnota tělesného složení je abnormálně vysoká nebo nízká.	Viz „Informace o skladbě lidského těla“.	Nápravné opatření
Napájení se vypne přibližně 5 minut po potvrzení tělesné hmotnosti a před měřením procenta tělesného tuku, obsahu viscerálního tuku, procenta kosterního svalstva, BMI a klidového metabolismu.	<p>Nevybrali jste správné číslo osobního profilu nebo režim GUEST (HOST). (Číslo osobního profilu nebo „G“ není zobrazeno na jednotce displeje.)</p> <p>Nejsou vloženy baterie.</p> <p>Baterie nejsou vloženy se správnou polaritou.</p> <p>Baterie jsou vybité.</p> <p>Kabel spojující hlavní jednotku a jednotku displeje je poškozený nebo opotřebený.</p>	<p>Vyberte správné číslo osobního profilu nebo režim GUEST (HOST). (Viz část 4.)</p> <p>Vložte baterie.</p> <p>Vložte baterie ve správné poloze, dle označení uvnitř prostoru pro baterie.</p> <p>Vyměňte všechny číry baterie za nové. (Viz část 2.)</p> <p>Obraťte se na zákaznický servis.</p>
Po zapnutí jednotky se na displeji nic nezobrazí.		

3. Nastavení a ukládání osobních údajů

Pro měření hodnot skladby lidského těla je nezbytné nastavit svá osobní data (věk, pohlaví, výška).

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se objeví nápis „0,0 kg“.



• Počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0 kg“.

3. [NASTAVENÍ VĚKU]

Rozsah nastavení: 6 až 80 let

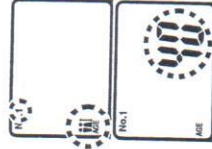
- 1) Stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ upravte nastavení věku.



- 2) Stisknutím tlačítka s číslem osobního profilu si zvolíte vaše číslo osobního profilu.



- 1) Vybrané číslo bude blikat na displeji.



- 2) Potvrďte stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT). Poté bude na displeji blikat výchozí nastavení věku.

4. [NASTAVENÍ POHLAVÍ A VÝŠKY]

Nastavte pohlaví ▼ (MUŽ) nebo ▲ (ŽENA) a výšku stejným způsobem.



Po zobrazení všech nastavení se pro potvrzení na displeji zobrazí „0,0 kg“.

Tím je nastavení dokončeno.

Výběr jednotek měření

Můžete změnit jednotky měření použité pro nastavení výšky a hmotnosti.

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se objeví zobrazení „0,0 kg“.

Tím se rovněž automaticky změní jednotky „cm“ a „in“.

2. Podržte stisknuté tlačítko ▲, dokud nebude na displeji blikat „lb“ a „kg“.



3. Stisknutím tlačítka ▲ vyberte „kg“ nebo „lb“.

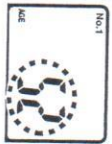
4. Potvrďte stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).

Všechna měření výšky a hmotnosti jsou zobrazena v nových jednotkách měření. Změna zůstane v platnosti, dokud jednotky znovu nezměníte.

3. Nastavení a ukládání osobních údajů

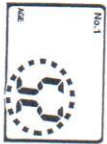
Změna osobních dat

1. Zapněte přístroj.
Na displeji bliká „CAL.“, poté se objeví zobrazení „0,0 kg“. Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0 kg“.
2. Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu a vyberte číslo svého osobního profilu.
 - 1) Na displeji jednou blikne číslo vašeho profilu.
 - 2) Potvrďte stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT). Poté bude na displeji blikat vybrané nastavení věku.
3. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ upravte vybranou položku a poté stiskněte tlačítko SET (NASTAVENÍ). Displej se bude přepínat v pořadí věk, pohlaví a výška.



Odstavení osobních dat

1. Zapněte přístroj.
Na displeji bliká „CAL.“, poté se objeví zobrazení „0,0 kg“. Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0 kg“.
2. Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu a vyberte číslo svého osobního profilu.
 - 1) Na displeji jednou blikne číslo vašeho profilu.
 - 2) Potvrďte stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT). Poté bude na displeji blikat vybrané nastavení věku.
3. Odstraňte osobní data.
Stiskněte a podržte tlačítko čísla osobního profilu po dobu delší než 2 sekundy.
Na displeji se zobrazí „Clr“ a osobní data jsou odstraněna z paměti.



Vypnutí přístroje

- Napájení se automaticky vypne v následujících situacích:
1. Pokud nebudete monitor používat v průběhu jedné minuty, kdy se na displeji zobrazí „0,0 kg“.
 2. Pokud nejsou zadány žádné údaje v průběhu 5 minut při zadávání osobních dat.
 3. Pokud monitor není používán po dobu 5 minut po zobrazení výsledků měření.
 4. Při (5) minut po zobrazení výsledků pouze při měření hmotnosti.

5. Vážení bez měření tělesného tuku

Interpretace výsledku BMI

BMI	BMI (Členění podle WHO)	Rádce klasifikace BMI (-, 0, +, ++)	Hodnocení BMI
BMI < 18,5	- (Podváha)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ BMI < 25	0 (Normální hmotnost)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ BMI < 30	+ (Nadváha)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ BMI	++ (Obezita)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 50,0

Výše uvedené indexy se vztahují k hodnotám pro posouzení obezity navrženy WHO (Světovou zdravotnickou organizací).

Interpretace výsledku procenta kosterního svalstva (u dospělých)

Pohlaví	Věk	- (Nízké)	0 (Normální)	+ (Vysoké)	++ (Velmi vysoké)
Žena	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≥ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≥ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≥ 35,0%
Muž	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≥ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≥ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≥ 43,7%

Podle údajů společnosti Omron Healthcare

6. Po potvrzení výsledků vypněte přístroj.

Poznámka: Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne po 5 minutách. Vraťte jednotku displeje do držáku na hlavní jednotce, jak je zobrazeno v části B.

5. Vážení bez měření tělesného tuku

1. Zapněte přístroj.
Na displeji bliká „CAL.“, poté se objeví zobrazení „0,0 kg“.
2. Když se zobrazí „0,0 kg“, postavte se na jednotku.
Poznámka: Pokud se postavíte na jednotku dříve, než se na displeji zobrazí hlášení „Err“.
3. Zkontrolujte výsledek měření.
Zobrazí se vaše hmotnost a dvojitá bliknutí signalizuje, že měření je dokončeno.
Poznámka: Výsledek měření můžete nyní rovněž zkontrolovat vyjmutím jednotky displeje.
4. Po dokončení měření sestupte z jednotky a vypněte přístroj.
Poznámka: Ponechte jednotku displeje v držáku.



CZ

Interpretace výsledku procenta tělesného tuku

Níže uvedená tabulka je založena na výzkumu, který publikovali HD McCarthy a kol. v International Journal of Obesity, sv. 30, 2006, a Gallagher a kol. v American Journal of Clinical Nutrition, sv. 72, září 2000, a uvádí klasifikaci do čtyř skupin podle společnosti Omron Healthcare.

Pohlaví	Věk	- (Nízké)	0 (Normální)	+ (Vysoké)	++ (Velmi vysoké)	
Žena	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≥ 27,1%	
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≥ 29,7%	
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≥ 32,0%	
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≥ 33,9%	
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≥ 35,3%	
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≥ 36,1%	
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≥ 36,4%	
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≥ 36,6%	
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≥ 36,8%	
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≥ 37,0%	
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≥ 37,2%	
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≥ 37,4%	
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≥ 39,0%	
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≥ 40,0%	
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≥ 42,0%	
	Muž	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≥ 23,8%
		7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≥ 25,6%
8		< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≥ 27,8%	
9		< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≥ 30,1%	
10		< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≥ 31,9%	
11		< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≥ 32,7%	
12		< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≥ 32,5%	
13		< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≥ 31,4%	
14		< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≥ 30,1%	
15		< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≥ 28,8%	
16		< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≥ 27,8%	
17		< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≥ 26,9%	
18 - 39		< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≥ 25,0%	
40 - 59		< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≥ 28,0%	
60 - 80		< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≥ 30,0%	

Interpretace výsledku obsahu viscerálního tuku

Obsah viscerálního tuku	Hodnocení obsahu
1 - 9	0 (Normální)
10 - 14	+ (Vysoký)
15 - 30	++ (Velmi vysoký)

Podle údajů společnosti Omron Healthcare

4. Měření

Měření je nutné provádět na rovinné a tvrdém povrchu.

1. Zapněte přístroj.

Na displeji blíká „CAL“, poté se zobrazí „0,0 kg“.



Pokud se postavíte na jednotku dříve, než se na displeji zobrazí „0,0 kg“, objeví se chybové hlášení „Err“.

2. Když se zobrazí „0,0 kg“, vyjměte jednotku displeje.

Poznámka: Nevýjímajte jednotku displeje dříve, než se na displeji zobrazí „0,0 kg“. Pokud tak nečinite, hmotnost displeje se přičte k vaší tělesné hmotnosti, což povede k nepřesným výsledkům.

3. Vyberte číslo osobního profilu.

Držte jednotku displeje a stiskněte tlačítko číslo osobního profilu. Vybrané číslo jednou blkně a zobrazí se trvale na displeji.

Pokud se na displeji zobrazí následující:



Vaše osobní data nejsou uložena pod číslem osobního profilu, které jste vybrali. Podívejte se na postup uložení osobních dat, viz část 3.

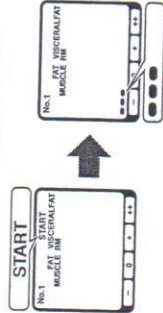
4. Zahajte měření.

1) Postavte se na hlavní jednotku a chodidla umístěte na nožní elektrody tak, aby vaše hmotnost byla rovnoměrně rozdělena.



Na displeji se zobrazí vaše hmotnost a poté výsledek hmotnosti dle měření blkně. Jednotka poté zahájí měření procenta tělesného tuku, obsahu viscerálního tuku, procenta kosterního svalstva, BMI a křidového metabolismu.

2) Jakmile se na displeji zobrazí „START“, předpažte ruce v úhlu 90° vůči tělu.



Posuňte se budou v řádku průběhu měření v dohledné době displeje objevovat indikátory, a to zleva doprava.

3) Po dokončení měření se na displeji znovu zobrazí vaše hmotnost. V této chvíli můžete sestoupit z jednotky.



Nemáte-li v jednotce uložena osobní data (režim GUEST (HOST)):

- 1) Držte jednotku displeje a stiskněte tlačítko GUEST (HOST).
- 2) Na displeji se zobrazí označení režimu GUEST (HOST) – „G“.
- 3) Nastavte osobní data (věk, pohlaví a výšku). Přečtěte si kroky 3 až 4 v části 3. Nastavení a uložení osobních údajů.

Správný postoj pro měření

Po provedení měření hmotnosti 90°

(1) Stojte s nataženými koleny a rovnými zády a dívejte se přímo před sebe.

(2) Paže jsou horizontálně zdvíženy a lokty jsou rovně nataženy. Natahnete paže rovně v dřílu 90° vůči tělu.

(3) Jednotku displeje držte tak, abyste viděli na displej.

Postavte se na hlavní jednotku naboso.

Zjistěte, abyste měli paty umístěny tak, jak je zobrazeno. Stojte tak, aby rozdělena na měřicí platformě.

Paty

Dílnění pevné stiskněte ruční elektrody

Vložte posílniček do zřezu v zadní části ručních elektrod.

Držte vnější část ručních elektrod pevně palcem a ukazováčkem.

Držte vnější část ručních elektrod prostředním a malíčkem.

Nevhodné postoje v průběhu měření

Pohyb během měření

Omnulé paže

Paže příliš nízko nebo vysoko

Displej směřuje nahoru

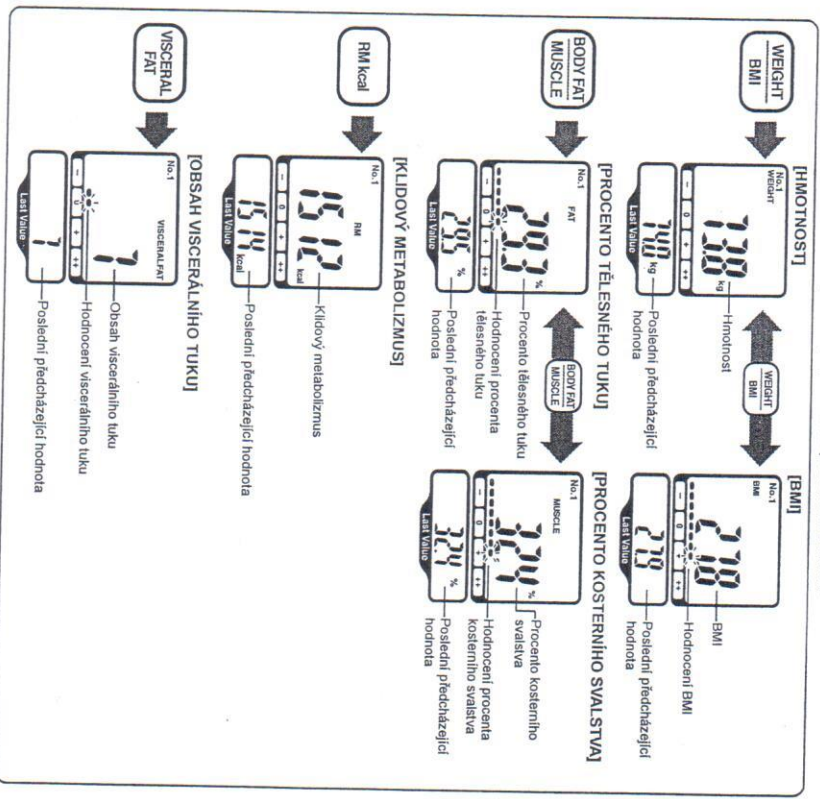
Omnulé kolena

Stání na okraji jednotky

CZ

5. Zkontrolujte výsledky měření.

Stiskněte příslušné tlačítko pro zobrazení požadovaných výsledků měření. V oblasti displeje „Last Value“ (poslední hodnota) jsou zobrazeny hodnoty z posledního předchozího měření.



Poznámka: U dětí (ve věku 6 až 17 let), zobrazí tento přístroj hmotnost, hodnocení procenta tělesného tuku, procenta kosterního sválsiva, BMI a klidový metabolismus.