

TANITA BODY COMPOSITION MONITOR Model BC - 543

Návod k obsluze a reklamační řád

Obsah: Úvod

Návod k obsluze
Údržba přístroje
Technické údaje
Reklamační řád

Tento návod k použití obsahuje důležité informace a měl by být trvale k dispozici.

Vámi zakoupený výrobek obsahuje baterie. Dbejte 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 likvidovány šetrně k životnímu prostředí.

Pozor!!! Tento přístroj nesmí používat lidé s lékařským implantátem, jako např. s podpurným srdečním přístrojem.

Tento přístroj využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost druhého přístroje

Tento přístroj je odrušen podle EC nařízení 89/336/EC.

Před prvním použitím: Vložte dodané baterie. Dbejte na správnou polarizaci.

Postavte přístroj na rovnou a pevnou plochu (na koberci podložte váhu deskou).

Návod k obsluze:

Před prvním měřením musíte zadat Vaše základní osobní údaje.

Stiskněte tlačítko -SET- na displeji se objeví číslice 1234. Pomocí tlačítka se šipkou zvolte své osobní číslo a uložet -SET-.

Pomocí tlačítka se šipkou zvolte svůj věk a uložet -SET-. Pomocí tlačítka se šipkou zvolte svou výšku - pro rychlé nastavení

přidržte tlačítko a uložte stisknutím tlačítka -SET-. Vaše osobní údaje jsou nyní uloženy. Opakujte tyto kroky pro zadání osobních údajů ostatních členů rodiny. Zadané hodnoty několik vteřin blikají pro potvrzení a poté přístroj automaticky vypne.

Pokud při nastavování uděláte chybu, je možné přístroj vypnout tlačítkem OFF.

Měření tělesných hodnot:

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku. Pečlivě si prosím přečtete tento návod k obsluze a dobře je uschovejte.

Tento přístroj je osobní vahou s měřením tělesného tuku pro 4 osoby. Na základě odporu vodivosti nepatrného elektrického proudu tzv. metodou bioelektrické impedance změří skutečné % podílu tělesného tuku. Tento přístroj rozlišuje dospělý mód (18-99), dětský mód = pro děti od 7mi let a od výšky 110 cm a atletický mód = pro osoby, které 10 hodin týdně pravidelně alespoň rok trénují.

Tento přístroj navíc zobrazuje (i u dětského módu) tkzv. rozmezí zdravého tělesného tuku, navíc měří procentuelní podíl tělesné vody,

BMR (kalorie potřebné pro výměnu látek), MUSCLE MASS (svalovou hmotu), PHYSIQUE RATING (hodnocení fyzické kondice), viscerální tuk, hmotnost kostí - viz. příloha.

Zujte si boty a ponožky, stiskněte MEMORY, vyberte své osobní číslo a potvrďte tlačítkem -SET-. Na displeji se objeví Vaše uložené údaje, čekejte, na displeji se objeví 0,0,

postavte se na váhu, přístroj ukáže Vaši hmotnost (kg). Zůstaňte stát, analyzér měří nyní tělesné hodnoty.

Ukáže se podíl tělesného tuku (%) + rozmezí

zdravého těl. tuku. Sestupte z váhy, objeví se střídavě 3x Vaše naměřené hodnoty.

Tlačítko host: při nastavení osobních údajů pro "host" použijte tlačítko u nápisu "GUEST" - napravo.

Postupujte stejně jako při předchozím nastavování.

Prostá funkce vážení: stiskněte OFF, na displeji se objeví 0,0.

TANITA BODY COMPOSITION MONITOR Model BC - 543

Údržba:

Péče o přístroj: Nerozebírejte přístroj a neoplachujte jej vodou. Otřete občas přístroj měkkou utěrkou. Nikdy na přístroj neskákejte .

Pokud vkládáte nové baterie, měňte vždy všechny čtyři. Váha se dodává s bateriemi. Jejich doba použití může být zkrácená.

Nová baterie vydrží při denním používání 1 rok.

Odstranění závad:

Pokud se vyskytnou nějaké chyby, proveďte na displeji se neobjeví žádný údaj - naprogramujte své údaje na displeji se objeví záporná hodnota - stiskněte před novým vážením své osobní tlačítko nebo tlačítko vážení

podíl těl. tuku se neukáže - zvažte se znovu a stůjte klidně

symbol LO - vyměňte baterie, jsou již slabé.

Měření nemusí být úplně přesné u dětí mladších sedmi let, u starších lidí 70ti let, těhotných žen, lidí podrobujících se dialýze a lidí trpících na otoky.

Technická data:

Nejvyšší kapacita: 150 kg

Stupnice dělená po: 100 g

Stupnice podílu tuku a vody: 0,1 %

Měřicí proud: 50 kHz 500 uAmaxim, al

Příkon: 4 x AA baterie (vložené)

Spotřeba: 60 mA

Reklamační řád:

Záruční podmínky:

Na tento výrobek se poskytuje záruka 36 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli. Reklamáce uplatněna během záruční doby

bude vyřízena opravou nebo výměnou. Záruka se vztahuje na správnou funkci výrobku, výrobní a materiálové vady.

Záruka se nevztahuje na vady vyvolané neodborným zásahem, vady způsobené vnějšími vlivy, to je nárazem,

nešetrným zacházením apod., vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

Reklamáce:

1. Kupující je povinen dodané zboží ihned zkontrolovat a o případných zjištěných závadách informovat prodávajícího nejpozději do tří dnů a to písemnou formou (e.mail), v případě zásilkového prodeje jej může do 14ti dnů od obdržení vrátit bez udání důvodu

(zboží musí být originálně zabaleno a nepoužito).

2. Pokud by závada byla způsobena naší stranou, bude Vám zboží v odpovídající kvalitě obratem dodáno na naše náklady

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

Záruční list (Body Composition Monitor BC - 543)

Datum prodeje:

Razítko:

Datum reklamace:

Popis závady:

Váha ukazuje hodnoty od 12 do 50. Nižší věk než 12 se na displeji zobrazí "12", vyšší než 50 se na displeji zobrazí "50".

Vědci dokázali, že se metabolismus přibývajícím věkem dítěte mění, zlom nastává od 16ti nebo 17ti let, kdy se spotřeba snižuje.

Množství svalové hmoty

Tato funkce ukazuje hmotnost příčně pruhovaných i hladkých svalů, včetně vody v nich obsažené. Při zvětšování svalové hmoty se zvyšuje spotřeba energie. Tím také snižujete tělesný tuk a hubnete.

Fyzická kondice - physique rating

Tato funkce porovnává Vaše složení těla tím, že porovná tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku, Vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když Vaše hmotnost zůstává neměnná, může se Vaše svalová hmota nebo podíl tělesného tuku změnit, a to 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 tělesné aktivity.

1 – vysoce obézní, 2 – obézní, 3 – nadváha, 4 – málo pohybu, 5 – standart, 6 – mírně svalnatý, 7 – štíhlý, 8 – štíhlý a svalnatý, 9 – velmi svalnatý (atlet)

Viscerální tuk

Viscerální tuk - tuk v břišní dutině, který obklopuje vnitřní orgány. Výzkumy prokazují, že ačkoliv Vaše hmotnost a procento tělesného tuku zůstává stejné, s přibývajícím věkem se ukládání tuku mění a tuk se čím dál víc ukládá v oblasti břicha, obzvlášť u žen v menopauze. Zjištění množství viscerálního tuku a jeho případné snížení a udržování na přípustné hodnotě, pomůže snížit riziko nemocí - srdečních chorob, vysokého krevního tlaku atd.

Tato váha hodnotí množství viscerálního tuku ve stupnici od 1-59:

od 1 do 12: 0

* množství Vašeho viscerálního tuku je normální. Kontrulujte jeho hodnotu nadále, zda zůstává v rozmezí pro zdravého jedince.

od 13 do 59: +

* máte zvýšené množství viscerálního tuku. Upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků nebo zvýšením tělesné aktivity.

Poznámka: i při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství viscerálního tuku. Vaši diagnózu může stanovit pouze lékař.

Hmotnost kostí

Znamená hmotnost kostí v těle - 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 krátkem časovém úseku, je důležité rozvíjet a udržovat zdravé kosti vyváženou stravou a 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 20-40 let, které mají nejvyšší obsah kostí:

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:	Celková hmotnost:	méně než 75 kg	75 - 99 kg	více než 99 kg
	Hmotnost kostí:	2,7 kg	3,3 kg	3,7 kg

Poznámka: Osoby, které by měly údaj o množství kostní hmoty považovat za orientační: velmi staří lidé, ženy během nebo po menopauze, těhotné nebo kojící ženy, osoby podstupující hormonální terapii.

Poznámka: Průměrné množství kostní hmoty je hodnota odvozená ze statistických údajů, které jsou založeny na vztahu množství kostní hmoty k množství netukové tkáně (tělesná hmotnost po odečtení tuku).

Průměrné množství kostní hmoty neinformuje přímo o tvrdosti nebo pevnosti kostí ani o riziku fraktur. Pokud máte podezření na onemocnění kostí, doporučujeme obrátit se na lékaře - specialistu.

Tělesný tuk

Nové váhy s analyzátory tělesného tuku od Tanity spočívají v technice známé jako bio impedanční analýza (BIA). BIA je bezpečná a přesná metoda a na klinikách je již léta používána.

Donedávna bylo měření a kontrola těla komplikovaný postup. Nejdostupnější metody vyžadovaly školené odborníky, drahé přístroje, nepohodlné postupy. Pravidelná kontrola podílu tělesného tuku ve vlastním těle byla nepraktickou záležitostí a už vůbec nemohla být prováděna doma.

NYNÍ JE K DOSTÁNÍ ZA DOSTUPNOU CENU VE VÁHÁCH S FUNKCÍ PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ.

Měřicí přístroj vyvinutý Tanitou vypadá jako pokojová osobní váha. Stačí pouze zadat Váš věk, pohlaví a výšku a stoupnout na váhu. Elektrody v chodidlových senzorech vyšlou slabý, naprosto neškodný proud tělem, tento signál prochází svalstvem rychleji než tukem. Software zabudovaný v přístroji vyhodnotí naměřené hodnoty s uloženými osobními daty (výška, váha, pohlaví).

Tyto informace jsou vyjádřeny v několika vteřinách číslem procentuálního podílu tělesného tuku společně s Vaší hmotností.

Poznámka: za účelem získání přesných hodnot je důležité měřit hodnoty vždy ve stejnou denní dobu a za stejných podmínek. Doporučujeme měřit vpozdvečer.

(Důležité upozornění: Přístroj nesmějí používat lidé s lékařským implantátem, např. s podpůrným srdečním přístrojem.)

Tělesná voda

Podíl tělesné vody je podíl všech tekutin v těle znázorněn jako procento tělesné váhy. Voda hraje důležitou roli ve velkém množství tělesných procesů a je obsažena v každé buňce a v každém orgánu. Při správném množství vody v těle si utužujete správnou funkci tělesných procesů a vyhýbáte se riziku zdravotních problémů. Váš podíl tělesné vody se mění během dne a noci. Příliš jídla, konzumace alkoholu, menstruace, nemoc, sport mohou vést k výkyvům podílu vody. Každý člověk je trošku jiný, ale přibližná linie leží u zdravého dospělého člověka mezi:
Ženy: 50 - 55 % Muži 60-65%

Poznámka: Celkový podíl tělesného tuku se snižuje, když se zvyšuje podíl tělesné vody. Člověk s vysokým podílem tělesného tuku může klesnout pod průměr tělesné vody.

Pokud se tuku zbavíte, mělo by se celkové procento tělesné vody přiblížit uvedeným rozmezím.

Rozmezí zdravého tělesného tuku - Healthy Range Indicator

Váha automaticky porovnává procento tuku s procentem tuku zdravého člověka (stanoveno světovou zdravotnickou organizací na základě dlouhodobých výzkumů).

Po změření se objeví černý rámeček dole na displeji.

- 0 + ++

Podvyživený Zdravý Mírně obézní Obézní

- příliš málo tuku, zvýšené riziko pro Vaše zdraví

0 zdravý, jste v rozmezí pro Váš věk a pohlaví

+ přes rozmezí, zvýšené riziko pro Vaše zdraví

++ hodně přes rozmezí, velmi velké riziko, velká šance na zdravotní problémy

Poznámka: Platí pro lidi od 18-99 let, při nastavení atletický mód rozmezí neukazuje.

Bazální metabolická spotřeba - BMR

Tato funkce ukazuje množství kalorií, které potřebujete 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...). Spalujete kalorie klidně i ve spánku.

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. Vaše BMR závisí na podílu svalů ve Vašem těle. Při přibývajícím množství svalů, zvyšujete Vaši spotřebu energie.

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.

Metabolický věk

Tato funkce spočítá Vaše BMR a ukáže Vám průměrný věk, kterému náleží Váš metabolismus. Jestliže je Váš metabolický věk vyšší než Váš skutečný věk, znamená to, že musíte zlepšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita Vám pomůže zvětšit objem svalové tkáně a snížit Váš metabolický věk.

Podíl tělesného tuku u žen:

* hodnoty jsou maximální pro daný věk a pohlaví

	podvyživený	zdravý	mírně obézní	obézní
Věk	-	0	+	++
7-17 let	16	30	36	nad 36
17-19 let	19	32	37	nad 37
20-39 let	21	32	39	nad 39
40-59 let	23	34	40	nad 40
60-79 let	24	36	47	nad 47

Podíl tělesného tuku u mužů:

* hodnoty jsou maximální pro daný věk a pohlaví

	podvyživený	zdravý	mírně obézní	obézní
Věk	-	0	+	++
7-15 let	13	23	28	nad 28
16-39 let	10	20	25	nad 25
40-59 let	11	22	28	nad 28
60-79 let	13	25	30	nad 30