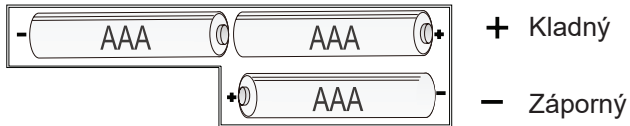


Návod na obsluhu

1. Napájanie

Toto zariadenie je napájané pomocou troch AAA batérií, 1,5 V. Ak vkladáte nové batérie, uistite sa, že sú vložené správnou polaritou a že kryt batérií je dobre zatvorený.



2. Prvé použitie

DÔLEŽITÉ

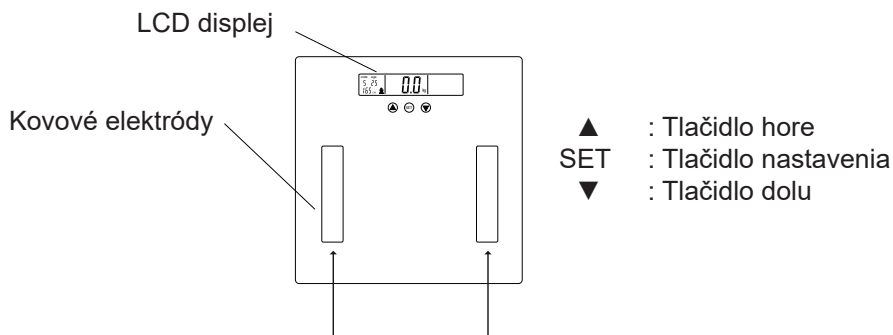
Ak váhu používate prvýkrát alebo ak ste ju premiestňovali vyžaduje sa kalibrácia. Váhu zapnite zatlačením na jej stred a počkajte, pokiaľ sa na displeji nezobrazí nula (0,0). Potom sa postavte na váhu a odvážite sa. Ak váha zostane na jednom mieste ďalšie nastavenia nie sú potrebné. Ak sa chcete opäť odvážiť jednoducho sa postavte na váhu.

3. Upozornenie

Ľudia s kardiostimulátorom alebo iným typom medicínskych prístrojov by nemali tento výrobok používať, pretože spôsob merania môže narušiť jeho správne fungovanie. Tehotným ženám neodporúčame používať tento výrobok na telesné analýzy. Tento produkt je vhodný pre dospelých a deti od 10 rokov.



4. Popis



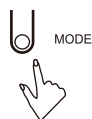
Vyžujte si topánky aj ponožky a udržiavajte dobrý kontakt medzi bosými nohami a kovovými elektródami

5. Technické parametre

- 5-1. Tlačidlá nastavenia: nastavenie hore (▲) / dolu (▼)
- 5-2. Maximálna hmotnosť: 180 kg
- 5-3. Minimálna hmotnosť: 5 kg
- 5-4. Presnosť váženia: 0,1 kg
- 5-5. Číslo používateľa: P0 - P9, 10 osôb
- 5-6. **(fat)** Meranie podielu telesného tuku: 5% ~ 50%
- 5-7. **(TBW)** Meranie podielu vody v tele: 10% ~ 80%
- 5-8. **(MUS)** Meranie podielu svalovej hmoty v tele: 10% ~ 80%
- 5-9. **(BONE)** Meranie podielu kostí: 0,5 kg ~ 8,0 kg
- 5-10. **(BMI)** Parameter indexu telesnej hmotnosti
- 5-11. **(KCAL)** Denná potreba kalórií
- 5-12. Indikácia preťaženia: **Err**
- 5-13. Indikácia slabých batérií: **Lo**
- 5-14. **Zapnutie:** Postavte sa na váhu alebo dlhšie podržte stlačené tlačidlo „SET“
- 5-15. **Automatické vypnutie:** Ak váhu dlhšie ako 10 sekundách nepoužívate, automaticky sa vypne.
- 5-16. Impedančná chyba: Err%. Na váhe sa používa metóda bioelektrickej impedančnej analýzy (BIA) na meranie množstva tuku v tele. Ak sa vyskytla chyba Err%, váha má problém s meraním množstva tuku prostredníctvom elektród a nôh, pozrite si odporúčané riešenia problémov v časti „10. Riešenie problémov“.

6. Zmena jednotiek

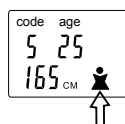
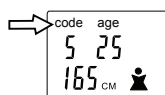
Na dolnej časti váhy stlačením tlačidla prepnete požadovanú jednotku, kg => lb => st:lb.



7. Ako analyzovať telesný tuk

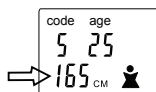
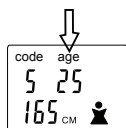
Osobný profil používateľa	
Používateľ č. (P)	P0 - P9
Pohlavie	Muž (♂), žena (♀)
Vek	10 - 80 rokov
10 - 80 rokov	100 ~ 240 cm / 3 stopy 3 palce ~ 7 stôp 10 palcov

7-1. Najskôr vyberte osobný profil používateľa



Podržaním tlačidla „SET” otvoríte režim nastavenia. Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ zvolíte číslo používateľa. P0 - P9. Potvrďte stlačením tlačidla „SET”.

Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ zvolíte nastavenie pre muža alebo ženu. Potvrďte stlačením tlačidla „SET”.

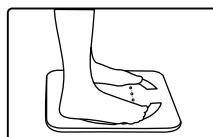


Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ zvolíte vek. Potvrďte stlačením tlačidla „SET”.

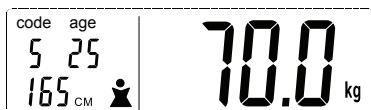
Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ zvolíte výšku. Potvrďte stlačením tlačidla „SET”.

Po ukončení nastavení sa postavte na váhu, aby ste vykonali analýzu. Niekoľko sekúnd po analýze sa váha vypne.

7-2. Po dokončení nastavenia sa zobrazí „0,0”. Využite si topánky aj ponožky a postavte sa na váhu. Zabezpečte dobrý kontakt medzi bosými nohami a kovovými elektródami.



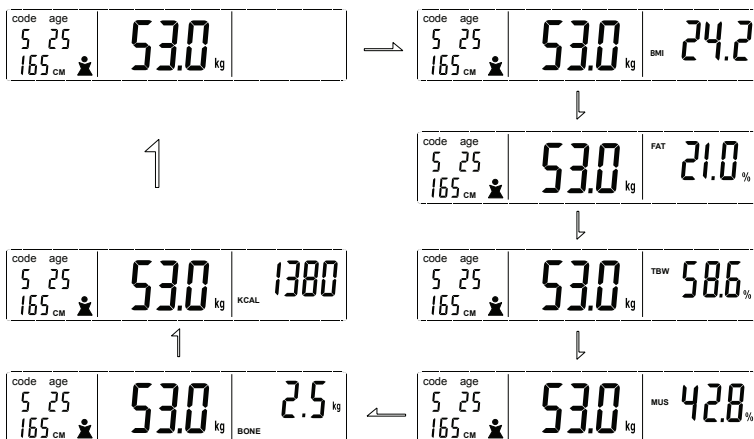
7-3. Čakajte, pokým sa na displeji nezobrazí vaša hmotnosť. Zostaňte na váhe, pokým sa na displeji nezobrazia aj ostatné hodnoty.



7-4. Po chvíli merania zmiznú štyri „0” po jednej zľava doprava. Počkejte, pokým sa nezobrazia ďalšie hodnoty.



7-5. Merania sa zobrazia postupne jedno po druhom. Teraz môžete zostúpiť z váhy. Na LCD displeji sa zobrazí telesná hmotnosť, BMI, percento telesného tuku, percento vody, percento svalov, percento kostí, odporúčané kalórie a potom opäť hmotnosť.



8. Funkcia automatickej identifikácie používateľa (Rozsah hmotnosti ≥ 2 kg)

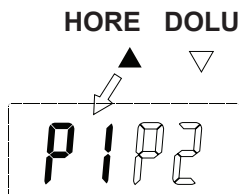
- 8-1. Ak ste správne namerali údaje tela prvýkrát (alebo naposledy, keď ste váhu použili), váha si zapamätá váhu používateľa. Pri ďalšom meraní váha automaticky „rozpozná“ užívateľský profil a vy nebudete musieť znova zadávať svoje osobné údaje. Táto funkcia automatickej identifikácie používateľa vyžaduje, aby dvaja rôzni používatelia mali rozdiel hmotnosti viac ako 2 kg / 4/4 lb.
- 8-2. Postavte sa na váhu a počkajte pokým sa váha stabilizuje. Pri meraní zmiznú štyri “OOOO” jedna po druhej zľava doprava.



- 8-3. Na váhe sa zobrazia merania hmotnosti a analýzy tela a tiež správny užívateľský profil (P0 - P9).



- 8-4. Rozsah automatickej identifikácie je 2 kg (rovný alebo väčší). Ak je hmotnosť podobná pre 2 používateľov (alebo viacerých), t.j. hmotnosť P1 je 50,0 kg, hmotnosť P2 je 51,8 kg, váha nebude môcť automaticky identifikovať používateľa, na LCD displeji a bude blikať číslo používateľa. Pomocou tlačidla ▲ alebo ▼ vyberte správny profil a stlačte tlačidlo „SET“. Ak nezvolíte profil, systém po 30 sekundách automaticky zvolí jeden z nich.



9. Referenčná tabuľka

BMI parameter				
	podváha	normál	nadváha	obezita
BMI	<18,5	18,5 ~ 25	25 ~ 30	>30

Analýza telesného tuku (%)								
Vek	Žena				Muž			
	Pod	Zdravá	Nad	Obézna	Pod	Zdravý	Nad	Obézny
10 - 39	<20	10 - 21	34 - 39	>39	<10	10 - 21	21 - 26	>26
40 - 59	<21	21 - 35	35 - 40	>40	<11	11 - 22	22 - 27	>27
60 - 80	<22	22 - 36	36 - 41	>41	<13	13 - 24	24 - 29	>29

Analýza vody v tele TBW (%)						
Vek	Žena			Muž		
	Pod	Zdravá	Nad	Pod	Zdravý	Nad
10 - 15	<57	57 - 67	>67	<58	58 - 72	>72
16 - 30	<47	47 - 57	>57	<53	53 - 67	>67
31 - 60	<42	42 - 52	>52	<47	47 - 61	>61
61 - 80	<37	37 - 47	>47	<42	42 - 56	>56

Analýza svalov v tele MUS (Unit %)		
Pohlavie;	žena	muž
Zdravý	>34%	>40%

Analýza kostí v tele (kg alebo lb)						
Pohlavie	Žena			Muž		
Hmotnosť	<45 kg	45 - 60 kg	>60 kg	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Hmotnosť kostí	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg

Analýza kalórií (KCAL)					
	Vek	<17	18 ~ 29	30 ~ 50	>50
Muž	<50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	>95 kg	2700	2400	2230	2150
Žena	<50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	>95 kg	2530	2360	2170	2070

10. Riešenie problémov

Ak pri používaní váhy narazíte na akýkoľvek problém, pred kontaktovaním servisného strediska si najskôr prečítajte informácie v nasledujúcej tabuľke.

Problém	Príčina	Riešenie
Na displeji sa zobrazí Lo .	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie.
Na displeji sa zobrazí Err .	Bola prekročená maximálna možná hmotnosť.	Maximálna prípustná hmotnosť je 180 kg.
Na displeji sa zobrazí Err% .	Váha má problémy pri meraní množstva tuku v tele pomocou kovových elektród a nôh.	<ul style="list-style-type: none"> Meranie vykonávajte bosý. Vyzujte si topánky aj ponožky a udržiavajte dobrý kontakt medzi nohami a kovovými elektródami. Ak sú vaše nohy veľmi suché, mierne si ich navlhčite Odstráňte z chodidla všetky zhrubnuté časti pokožky. Uistite sa, že ste do profilu zadali správne hodnoty (pohlavie, vek, výšku).