

Diagnostická váha Rossmax WF260 Návod na obsluhu



1. Úvod

Ďakujeme za Vaše rozhodnutie o kúpe osobné diagnostické váhy Rossmax. Prosím dobre si preštudujte tento návod pred prvým použitím a uložte si ho k neskoršiemu použitiu.

2. Bezpečnostné upozornenie

Osobná váha nie je určená pre použitie osobami (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami, alebo nedostatkom skúseností a znalostí, ak osoby zodpovedné za ich bezpečnosť na ne nedohlížejú, alebo ak im nedali inštrukcie týkajúce sa používania váhy. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa s váhou nehrali.

- Váha nie je vhodná pre osoby s elektronickými implantátmi (kardiostimulátor, atď.).
- Umiestnite monitor na rovný a pevný povrch (dlažba, drevené podlahy, a pod.), Aby sa zabránilo nesprávnemu meraniu spôsobené mäkkým podkladom (podlahou s kobercom a pod.)
- Pozor - nebezpečenstvo pošmyknutia! Nestojte na váhe s mokrými nohami alebo na vlhkom povrchu váhy.
- Dbajte, aby žiadny ťažký predmet nespadol na váhu. Sklenený povrch je rozbitný.
- Vyčistite váhu iba pomocou mierne navlhčenej handričky. Nepoužívajte rozpúšťadlá alebo abrazívne čistiace prostriedky. Neponárajte váhu do vody. Táto váha je určená pre súkromné použitie, nie je určená pre komerčné alebo profesionálne použitie v nemocniciach a iných zdravotníckych zariadení.

3. Užitočné informácie

Čo je to BMI?

Body Mass Index (BMI) je jednoduchý index hmotnosti v závislosti na výške, ktorý sa bežne používa na klasifikáciu podváhy, nadváhy a obezity u dospelých. BMI sa vypočíta podľa vzorca:

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

Hodnotenie indexu BMI podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO):

<18,5 podváha

18,5 - 24,99 normálnu hmotnosť

25 - 29,99 nadváha

>30 obezita

Čo je percento telesného tuku?

Obsah telesného tuku je opísaný ako množstvo uloženého tuku, ako percento z celkovej telesnej hmotnosti. Neexistuje žiadna všeobecne prijímaná hodnota, pretože sa významne líšia v závislosti od pohlavia (kvôli telesnej stavbe) a veku. Telesný tuk je nevyhnutný pre základné telesné funkcie. Chráni orgány tlmiace kĺby, reguluje telesnú teplotu, slúži telu ako zásoba energie. Minimálny podiel telesného tuku je medzi 10% a 13%.

Telesný tuk nie je jasným ukazovateľom zdravia. Príliš vysoká telesná hmotnosť a príliš vysoké percento telesného tuku sú spojené s výskytom mnohých civilizačných chorôb, ako je diabetes, kardiovaskulárne ochorenia, atď. Nedostatok pohybu a nesprávnej výživy sú často hlavnou príčinou týchto chorôb. Tam je zrejma priama súvislosť medzi nadváhou a nedostatkom pohybu.

Výkyvy v hodnote telesného tuku v priebehu dňa

Hladina hydratácie v tele môže mať vplyv na meranie telesného tuku. Namerané hodnoty sú väčšinou najvyššej po prebudení, pretože telo má tendenciu k dehydratácii po dlhom nočnom spánku. Pre čo najpresnejšie údaje by mal človek prijať hodnoty merania telesného tuku v rovnakom čase za porovnateľných podmienok. Okrem tohto základného cyklu výkyvov v meraní telesného tuku môžu byť odchýlky spôsobené zmenami hydratácie v tele v dôsledku jedla, pitia, menštruácia, choroby, fyzického výkonu alebo kúpanie.

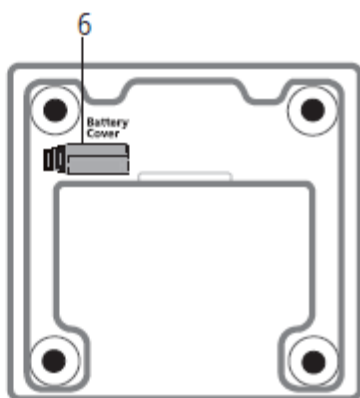
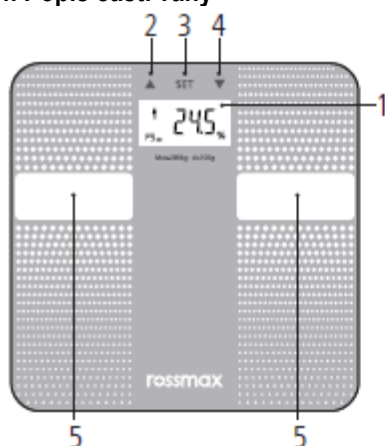
Čo je percento hydratácie tela?

Je to celkové množstvo tekutiny v tele človeka vyjadrené ako percento z ich celkovej hmotnosti. Približne 50 až 60% z hmotnosti zdravého človeka je voda. Voda hrá zásadnú úlohu v mnohých telesných procesoch, nachádza sa v každej bunke, tkanive a orgáne. Udržiavanie zdravého percenta celkovej telesnej vody zaisťuje efektívne telesné funkcie a znižuje riziko vzniku súvisiacich zdravotných problémov.

Čo je to bazálny metabolizmus (BMR)?

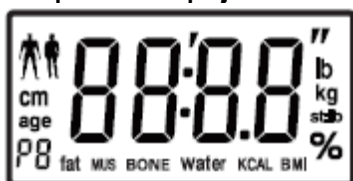
Bez ohľadu na vašu úroveň aktivity, je vyžadovaná minimálna úroveň príjmu kalórií pre udržanie každodenných telesných funkcií. Je známy ako kludový metabolizmus, znamená to, akú energiu spotrebuje telo pre svoju činnosť.

4. Popis častí váhy



- 1 – LCD displej
- 2 – Tlačidlo „+“
- 3 – Tlačidlo „Nastavenie“
- 4 – Tlačidlo „-“
- 5 – Elektródy
- 6 – Batérie

5. Popis LCD displeje



- ♂/♀ - Pohlavie
- age - Vek
- fat - Množstvo tuku (%)
- MUS - Množstvo svalovej hmoty (%)
- BONE - Hmotnosť kostnej hmoty
- Water - Telesná hydratácia (%)
- KCAL - Bazálny metabolizmus
- BMI - BMI

6. Príprava na použitie / výmena batérií

Pred prvým použitím odstráňte izolačný prúžok.

výmena batérií

Vymeňte 3 ks "AAA" batérie do priestoru pre batérie podľa vyznačenej polarít v priestore batérií.

7. Nastavenie osobných dát

Výber osobného čísla v pamäti

- Stlačte tlačidlo "set"
- Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" a vyberte pozíciu v pamäti
- Stlačte tlačidlo "set" pre potvrdenie

výber pohlavia

- Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" a vyberte pohlavia
- Stlačte tlačidlo "set" pre potvrdenie

nastavenie veku

- Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" a nastavte vek
- Stlačte tlačidlo "set" pre potvrdenie

nastavenie výšky

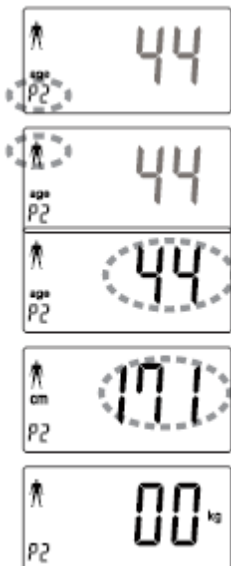
- Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" a nastavte výšku
- Stlačte tlačidlo "set" pre potvrdenie

Prevedte meranie

- Po týchto krokoch displej zobrazuje "0,0kg"

Zmena meracej jednotky

- Stlačením tlačidla "+" vyberte meracie jednotky "kg" (prípadne "lb" alebo "st-lb").



Zapnutie váhy

Stlačte tlačidlo "set". Po zapnutí displej zobrazuje nastavenie, urobte výber príslušnej osoby alebo prípadné nastavenie pamäte. Váha je pripravená na použitie, akonáhle zobrazí "0,0 kg". Teraz môžete začať analýzu tela. Skôr než sa zobrazí 0.0 kg, prosím nevstupujte na váhu. Bez ďalšej činnosti sa váha automaticky vypne. Vaše osobné dáta zostanú uložené.

8. Vykonanie analytického merania

- Zapnite váhu stlačením tlačidla "set"
- Stlačením tlačidla "+" alebo "-" vyberte osobnú predvoľbu
- Prípadne nastavte alebo upravte svoju osobnú predvoľbu. Akonáhle sa na displeji zobrazí "0,0 kg", je váha pripravená na meranie
- Postavte sa na váhu, bosými nohami na prúžky z nerezovej ocele (meracie elektródy), zostaňte v pokoji. Najprv sa zobrazí vaša hmotnosť. Po dokončení merania sa dvakrát zobrazí vaše namerané hodnoty v poradí telesný tuk v%, svalová hmota v%, kostná hmota v kg, telesná hydratácie v%, BMR a BMI. Potom sa váha automaticky vypne.

Priebeh zobrazenie hodnôt:



9. Vážení (bez analytických funkcií)

- Krátce stoupněte na váhu, automaticky se zapne
- Zobrazí "0.0 kg". Nyní je monitor připraven k použití. Dříve než se zobrazí 0.0 kg, prosím nevstupujte na váhu.
- Zůstaňte v klidu, váha na cca 10 vteřin zobrazí vaši hmotnost. Poté se automaticky vypne.

10. Chybové hlášení

"Lo" - vybité batérie, nahradte ich novými

"Err." - nestojíte bosými nohami na elektródach, alebo ste zostúpili z váhy pred dokončením analytického merania, alebo nestojíte na elektródach, prípadne je nejaké znečistenie chodidiel alebo elektród pri analytickom meraní

"0-Ld" - hmotnosť presiahla merací rozsah 180 kg, okamžite opustite váhu, aby ste predišli poškodeniu z nadmerného zaťaženia

"C" - zopakujte meranie

11. Technické údaje

Maximálne zaťaženie: 180 kg

Zobrazenie hmotnosti: po 100g

Zobrazenie analytických hodnôt: po 0.1%

Rozsah merania:

- Telesný tuk 5,0 - 75,0%; Telesná hydratácia 5,0 - 75,0%; Svalová hmota 5,0 - 75,0%; Kostná hmota 5,0 - 22,6 kg;

Predvoľba osobného nastavenia - 10 osôb; Nastavenie veku: 6 - 100 rokov; Nastavenie výšky: 80 - 220 cm

Rozmery: 300 x 300 x 24.4 mm

Batérie: 3 x AAA (sú súčasťou balenia)

Distribútor pro ČR a SR:

cm-trade

Jundrovská 618/31, 624 00 Brno

Tel: +420 549 274 164

e-mail: info@cm-trade.cz

 **Výrobca:**

Rossmax Swiss GmbH

Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg

Switzerland

Verze: 9. 2. 2024

