

# beurer

## BF 400 / 410 Signature Line



<b>CS</b>	Diagnostická váha	
	Návod k použití.....	2
<b>SK</b>	Diagnostická váha	
	Návod na použitie.....	12

EAC CE



**Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.**

## Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky týkající se tepla, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, jemné terapie, masáže, vzduchu, péče o krásu i o dítě.

S pozdravem  
Váš tým Beurer

## Obsah

1. Obsah balení .....	3	8. Použití .....	7
2. Vysvětlení symbolů .....	3	9. Čištění a údržba .....	10
3. Použití v souladu s určením .....	4	10. Co dělat v případě problémů? .....	10
4. Varovné a bezpečnostní pokyny .....	4	11. Likvidace .....	10
5. Popis přístroje .....	5	12. Technické údaje .....	11
6. Uvedení do provozu .....	6	13. Záruka/servis .....	11
7. Nastavení uživatelských dat .....	6		

## K seznámení

### Funkce přístroje

Tato digitální váha slouží k vážení a diagnostice osobních tréninkových údajů.

Je určena pro vlastní použití v soukromém prostředí.

Váha má tyto funkce, které mohou být využívány až 10 osobami:

- měření tělesné hmotnosti a výpočet BMI,
- zjištění tělesného tuku,
- podíl vody v těle,
- podíl svalové hmoty,
- hmotnost kostí,
- bazální a aktivní metabolismus.

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- funkce automatického vypínání,
- ukazatel výměny baterií v případě slabých baterií,
- automatické rozpoznání uživatele.

### Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Během několika sekund je neznamenným, zcela neškodným a bezpečným elektrickým proudem možné určit složení těla.

Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a započtením konstant, popř. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) se může určovat podíl tělesného tuku a další veličiny. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a proto menší odpor. Kostí a tuková tkáň mají naproti tomu malou vodivost a kvůli velkému odporu téměř nevedou žádný proud.

Uvědomte si, že hodnoty zjištěné diagnostickou vahou představují jen přibližné hodnoty lékařské, reálné analýzy hodnot těla. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačová tomografie) provést přesné zjištění tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.














## 1. Obsah balení


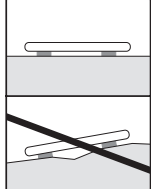
Zkontrolujte, zda je přístroj uložen v neporušeném obalu a zda je obsah kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu servisního střediska.

- diagnostická váha BF 400 nebo BF 410
- 3x baterie 1,5 V typu AAA
- tento návod k použití

## 2. Vysvětlení symbolů

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity následující symboly:

	<b>VAROVÁNÍ</b> Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.
	<b>POZOR</b> Bezpečnostní upozornění na možné poškození přístroje/příslušenství.
	<b>Upozornění</b> Upozornění na důležité informace
	Dodržujte návod k použití
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)
	Baterie s obsahem škodlivých látek nepatří do domovního odpadu
	Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí
	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.
	Přístroj nesmí používat osoby se zdravotnickými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.
	Výrobce
	Nezatěžujte váhu více než 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Nebezpečí uklouznutí: Nestoupejte na váhu mokřými chodidly.
	

	<p>Nebezpečí převrnutí: Postavte se do středu plochy váhy.</p>		<p>Váhu postavte na rovný podklad.</p>
--	--	--	--

### 3. Použití v souladu s určením

Přístroj je určen pouze k vážení lidí a zaznamenání osobních tréninkových údajů. Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.

### 4. Varovné a bezpečnostní pokyny



#### VAROVÁNÍ

- **Váhu nesmí používat osoby se lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory).**

**Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**

- Nepoužívejte v době těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrnutí!
- Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte baterie a váhu mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu s mokřými chodidly, nebo když je její povrch mokřý – nebezpečí uklouznutí!



#### Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- ⚠ **Nebezpečí spolknutí!** Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah malých dětí!
- Dbejte na označení polaritativity plus (+) a minus (-).
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- ⚠ **Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie se nesmí nabíjet nebo zkratovat.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.



#### Obecné pokyny

- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
- Zatížitelnost váhy je max. 200 kg (440 lb / 31 st). Při zjišťování tělesné hmotnosti a hmotnosti kostí se zobrazují výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb / 0–19 st; 20–31 st: 1 lb).
- Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %.
- Spotřeba kalorií se udává v krocích po 1 kcal.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg“.
- Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.

## Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost přístroje závisí na tom, jak s ním zacházíte:



### POZOR

- Přístroj by se měl po určité době používání očistit. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a nikdy přístroj neumývejte pod vodou.
- Zajistěte, aby se do váhy nedostala žádná kapalina. Nikdy nevkládejte váhu do vody. Nikdy je neumývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Na tlačítka netlačte velkou silou nebo k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

## Obecné tipy

- Važte se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité při měření: Zjišťování tělesného tuku se může provádět pouze naboso a je dobré si lehce navlhčit chodidla.  
Zcela suchá chodidla nebo chodidla se silnou vrstvou zrohovatělé kůže mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají jen malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.
- Po nezvyklé tělesné námaze několik hodin počkejte.
- Když vstanete, počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla vyrovnat.
- Důležité je, že se počítá jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé výkyvy hmotnosti během několika dnů podmíněny ztrátou tekutin; tělesná voda je však důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

## Omezení

Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:

- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,
- osob s výraznými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená).

## 5. Popis přístroje

### Přehled

1. Elektrody
2. Tlačítko dolů ▼
3. Tlačítko nastavení (SET) SET
4. Tlačítko nahoru ▲
5. Displej



## 6. Uvedení do provozu

### Vložení baterií

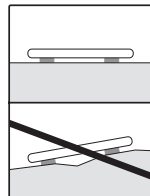
Vyjměte baterie z ochranného obalu a vložte je podle správného pólování do přihrádky ve váze (zadní strana váhy). Jestliže váha neukazuje žádnou funkci, vyjměte baterie z přihrádky a opět je nasadte.

### Změna hmotnostní jednotky

Váha je z výroby nastavena na jednotku „kg“. Zapněte váhu tak, že krátce zatížíte nášlapnou plochu (cca na 1–2 sekundy) jednou nohou. Počkejte, dokud se neobjeví zobrazení „0.0 kg“. Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry“ a „kamery“ (lb, St).

### Instalace váhy

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.



## 7. Nastavení uživatelských dat

Abyste mohli zjistit hodnoty tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data.

Váha má 10 paměťových míst, do kterých můžete ukládat a později vyvolávat svá osobní nastavení a například nastavení ostatních členů rodiny.

- **Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.**
- Zapněte váhu tak, že krátce zatížíte nášlapnou plochu (cca na 1–2 sekundy) jednou nohou. Počkejte, dokud se neobjeví zobrazení „0.0 kg“.
- Spusťte funkci nastavení tlačítkem **SET**. Na displeji začne blikat první paměťové místo.
- Tlačítkem vyberte požadované paměťové místo a volbu potvrďte tlačítkem **SET**.
- Nyní můžete provést tato nastavení:

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Uživatelé/osoby	P-1 až P-10
Tělesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Věk	10 až 100 let
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

### Stupně aktivity

Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: občasná a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).
3	Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.
4	Velká: tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.
5	Velmi velká: intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko nebo , popř. pro rychlejší průběh je podržte stisknutá.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko **SET**.
- Po nastavení hodnot se na displeji zobrazí symbol „0.0 kg“.
- Postavte se nyní, dokud je zobrazen symbol „0.0 kg“, **na váhu**.
- Po měření hmotnosti se zobrazí hodnoty BMI, tělesného tuku (BF), vody, podílu svalové hmoty, BMR a AMR.

**Upozornění:** Naměřená hmotnost byla nyní přiřazena vybranému uživateli a uložena do paměti. To je důležité pro automatickou identifikaci uživatele.

## 8. Použití

### 8.1 Měření

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.

#### Měření hmotnosti, provádění diagnostiky

Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

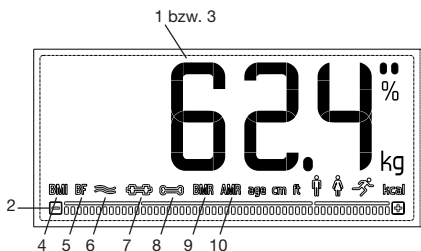
**ⓘ Upozornění:** Jestliže budete měření provádět v ponožkách, nebude výsledek správný.

Váha ihned začíná s měřením. Nejdříve se zobrazí hmotnost.

Jestliže byl přiřazen uživatel, zobrazí se hodnoty BMI, BF, podílů vody, svalové hmoty, hmotnosti kostí, BMR a AMR.

Objeví se tyto symboly:

1. Tělesná hmotnost v kg
2. Analýza bioelektrické impedance a interpretační proužek
3. Paměťové místo (např. „U1“)
4. BMI
5. Tělesný tuk v % (BF)
6. Tělesná voda v %  $\approx$
7. Podíl svalové hmoty v %  $\square$
8. Hmotnost kostí v kg  $\square$
9. Bazální metabolismus v kcal (BMR)
10. Aktivní metabolismus v kcal (AMR)



**ⓘ Upozornění:** Při rozpoznání dvou nebo více uživatelů se mění zobrazení uživatelské paměti na displeji. Svou uživatelskou paměť vyberete stisknutím tlačítka **SET**.

Pokud není rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se pouze hmotnost a „U -“. Tlačítka  $\wedge$   $\vee$  pak můžete vybrat uživatele.

#### Pouze měření hmotnosti

Postavte se na váhu v botách. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením.

#### Vypnutí váhy

Váha se vypíná automaticky.

### 8.2 Posouzení výsledků

Pro lepší a srozumitelnější uspořádání jsou hodnoty interpretovány přímo na displeji.

#### Podíl tělesného tuku

Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

##### Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22,1 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23,1 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24,1 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25,1 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %

##### Žena

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29,1 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30,1 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31,1 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32,1 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33,1 %

U sportovců se často zjistí nižší hodnota. Podle druhu provozovaného sportu, intenzity tréninku a tělesné konstituce mohou být dosaženy hodnoty, které jsou pod hranicí uvedených orientačních hodnot. Přesto si však uvědomte, že v případě příliš nízkých hodnot může dojít k ohrožení zdraví.

### Podíl vody v těle

Podíl tělesné vody v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

#### Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

#### Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto může být u osob s vysokým podílem tělesného tuku podíl vody nižší než uvedené orientační hodnoty. U vytrvalostních sportovců mohou být naproti tomu orientační hodnoty na základě malého podílu tuku a vysokého podílu svalové hmoty překročeny.

Zjištění podílu vody pomocí této váhy není vhodné pro vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně hromadění vody podminěného stářím. Obratě se případně na svého lékaře. V zásadě platí usilovat o vysoký podíl tělesné vody.

### Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

#### Muž

Věk	málo	normální hodnota	hodně
10–14	< 44 %	44–57 %	> 57 %
15–19	< 43 %	43–56 %	> 56 %
20–29	< 42 %	42–54 %	> 54 %
30–39	< 41 %	41–52 %	> 52 %
40–49	< 40 %	40–50 %	> 50 %
50–59	< 39 %	39–48 %	> 48 %
60–69	< 38 %	38–47 %	> 47 %
70–100	< 37 %	37–46 %	> 46 %

#### Žena

Věk	málo	normální hodnota	hodně
10–14	< 36 %	36–43 %	> 43 %
15–19	< 35 %	35–41 %	> 41 %
20–29	< 34 %	34–39 %	> 39 %
30–39	< 33 %	33–38 %	> 38 %
40–49	< 31 %	31–36 %	> 36 %
50–59	< 29 %	29–34 %	> 34 %
60–69	< 28 %	28–33 %	> 33 %
70–100	< 27 %	27–32 %	> 32 %

### Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zvláště vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu své kostry. Respektujte, že tato váha nezaznamenává kompletní hmotnost kostí, ale jen podíl kostní hmoty (bez podílu vody a bez organických látek). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.



#### POZOR:

Nezaměřujte hmotnost kostí s hustotou kostí.

Hustotu kostí lze zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem).

Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

### BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo potřebuje při naprostém klidu pro udržování svých základních funkcí (např. když člověk 24 hodin leží v posteli). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, tělesné výšce a věku.

Na diagnostické váze je zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.



Toto množství energie potřebuje tělo v každém případě a musí mu být dodáno ve formě potravy. Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.

## AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den. Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1–5).

Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití.

Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží. Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

## Časová závislost výsledků

**i** **Upozornění:** Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla způsobeny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde.

Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v řádu měsíců).


Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výlučně změny obsahu vody v těle, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta – ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty nelze počítat (součástí svalové tkáně je také voda).

## 8.3 Další funkce

### Přirazení uživatele

Přirazení uživatele k maximálně 10 uloženým uživatelům váhy je možné jen v případě diagnostického měření (naboso).

Při novém měření přiřadí váha měření uživateli, u něhož je poslední naměřená uložená hodnota v rozmezí +/- 3kg. Při rozpoznání dvou nebo více uživatelů se mění zobrazení uživatelské paměti na displeji. Svou uživatelskou paměť vyberete stisknutím tlačítka .

### Odstranění údajů z váhy

Jestliže budete chtít z váhy kompletně odstranit všechna měření a staré údaje uživatelů, zapněte ji a stiskněte asi na 6 sekund tlačítko UNIT na zadní straně váhy.

Na displeji se na několik sekund zobrazí „CLr“.

Tento postup je nutný, jestliže chcete např. odstranit nesprávně uložené uživatele váhy nebo uživatele, které již nebudete potřebovat.

### Výměna baterií

Váha je vybavena ukazatelem výměny baterií. Při použití váhy s příliš slabými bateriemi se na displeji objeví symbol „Lo“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (3x baterie 1,5 V typu AAA).

### **i** UPOZORNĚNÍ:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, značky a kapacity.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Používejte baterie bez těžkých kovů.

## 9. Čištění a údržba

Přístroj by se měl po určité době používání očistit.

K čištění používejte navlhčenou utěrku, na kterou můžete nanést v případě potřeby trochu čistícího prostředku.




### POZOR

- Nikdy nepoužívejte silná rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky!
- Nikdy přístroj nenamáčejte do vody!
- Přístroj neumývejte v myčce na nádobí!

## 10. Co dělat v případě problémů?

Pokud váha zjistí nějakou chybu, na displeji se objeví tyto symboly:

Zobrazení na displeji	Příčina	Odstranění
U -	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Stisknutím tlačítek  vyberte uživatelskou paměť.
BF Err	Podíl tuku je mimo měřitelný rozsah (méně než 3 % nebo více než 65 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla.
oLd	Byla překročena maximální nosnost váhy 200 kg .	Váhu zatěžujte max. do 200 kg.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Nerovná, nestabilní podlaha, např. koberec.	Váhu postavte na rovný a pevný podklad.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Neklidný postoj.	Stůjte pokud možno klidně.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Váha má chybný nulový bod.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevy-pne. Aktivujte váhu, počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0 kg“ a poté opakujte měření.
Lo	Baterie ve váze jsou vybité.	Vyměňte baterie ve váze.
BF - - -	Analýza bioelektrické impedance není možná.	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. Zůstaňte po měření hmotnosti stát na elektrodách z ušlechtilé oceli, dokud se nezobrazí hodnoty tělesné analýzy.

## 11. Likvidace

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi.

Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).

Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má likvidaci na starost.



Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.



## 12. Technické údaje

Model:	BF 400	BF 410
Rozměry:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Hmotnost:	2170 g	2660 g
Rozsah měření:	5-200 kg	

Technické změny vyhrazeny.

## 13. Záruka/servis

Společnost Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (dále jen „Beurer“) poskytuje za níže uvedených podmínek záruku na tento výrobek v níže uvedeném rozsahu.

**Níže uvedené záruční podmínky se nedotýkají zákonné povinnosti odpovědnosti prodávajícího na základě smlouvy o nákupu uzavřené s kupujícím.**

**Záruka kromě toho platí bez újmy závazných zákonných předpisů o ručení.**

Beurer zaručuje bezchybnou funkčnost a úplnost tohoto výrobku.

Celosvětová záruční lhůta činí 5 roky (let) od okamžiku nákupu nového výrobku kupujícím.

Tato záruka platí pouze pro výrobky, které získal kupující jako spotřebitel a které používá výhradně k osobním účelům v domácím prostředí.

Platí německé právo.

Pokud by se během záruční lhůty ukázal tento výrobek jako neúplný nebo by jeho funkčnost nebyla bezchybná podle následujících ustanovení, zajistí Beurer podle těchto záručních podmínek bezplatnou náhradní dodávku nebo opravu.

**Pokud chce kupující ohlásit záruční případ, obrátí se nejdříve na místního prodejce: viz příložený seznam „Service International“ s adresami servisních středisek.**

Kupující poté obdrží bližší informace o vyřízení záručního případu, např. kam může poslat výrobek a jaké podklady musí dodat.

Uplatnění záruky je možné pouze tehdy, jestliže kupující může předložit

- kopii faktury / doklad o nákupu
- originální výrobek společnosti Beurer nebo autorizovanému partnerovi společnosti Beurer.

Tato záruka se výslovně nevztahuje na

- opotřebení, které vyplývá z běžného používání nebo spotřeby výrobku;
- díly příslušenství dodávané k tomuto výrobku, které se při řádném používání opotřebují nebo spotřebují (např. baterie, akumulátory, manžety, těsnění, elektrody, osvětlovací prostředky, nástavce a příslušenství inhalátoru);
- výrobky, které nebyly řádně používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány a/nebo byly používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány v rozporu s ustanoveními návodu k použití, a výrobky, které byly otevřeny, opraveny nebo změněny kupujícím nebo servisem, který nedisponuje autorizací společnosti Beurer;
- škody vzniklé při dopravě výrobku mezi výrobcem a zákazníkem nebo servisním střediskem a zákazníkem;
- výrobky, které byly zakoupeny jako 2. jakost nebo jako použité výrobky;
- následné škody, které vyplývají z vady tohoto výrobku (v tomto případě však platí nároky z odpovědnosti za vady výrobku nebo z jiných závazných zákonných ustanovení o ručení).

Opravy nebo kompletní výměna výrobku v žádném případě neprodlužují záruční lhůtu.



**Starostlivo si prečítajte tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.**

## Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

teší nás, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno zaručuje hodnotné a dôkladne odskúšané produkty najvyššej kvality z oblasti tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, teplej terapie, masáže, krásy, detí a vzduchu.

S priateľským odporúčaním  
Váš tím Beurer

## Obsah

1. Obsah balenia .....	13	8. Použitie .....	17
2. Vysvetlenie symbolov .....	13	9. Čistenie a starostlivosť .....	20
3. Účel použitia .....	14	10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy? .....	20
4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia .....	14	11. Likvidácia .....	20
5. Popis prístroja .....	15	12. Technické údaje .....	21
6. Uvedenie do prevádzky .....	16	13. Záruka/servis .....	21
7. Nastavenie používateľských údajov .....	16		

## Oboznámenie sa

### Funkcie prístroja

Táto digitálna váha slúži na váženie a na diagnostiku vašich osobných fitness údajov.

Je určená na vlastné použitie v súkromnej oblasti.

Váha disponuje nasledovnými funkciami, ktoré môže využívať až 10 osôb:

- meranie telesnej hmotnosti a BMI,
- meranie podielu telesného tuku,
- podiel vody v tele,
- podiel svalov,
- kostná hmota,
- základný a aktívny metabolický výdaj.

Okrem toho váha disponuje nasledovnými funkciami:

- prepínanie medzi jednotkami kilogram „kg“, libra „lb“ a stone „st“,
- funkcia automatického vypnutia,
- ukazovateľ výmeny batérií v prípade slabých batérií,
- automatické rozpoznanie používateľa.

### Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Prítom je možné v priebehu niekoľkých sekúnd pomocou necitelného, úplne nepozorovateľného a bezpečného prúdu určiť podiely zloženia tela.

Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a preto tiež nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú naopak malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti nevedú kvôli veľmi vysokému odporu skoro žiadny prúd.

Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba priblíženie k lekárske, reálnym hodnotám analýzy tela. Iba odborný lekár môže pomocou medicínskych metód (napr. počítačová tomografia) vykonať presné meranie telesného tuku, vody v tele, podielu svalov a kostí.














## 1. Obsah balenia


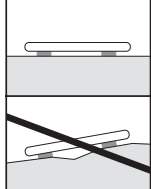
Skontrolujte, či obal prístroja nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností prístroj nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú servisnú adresu.

- Diagnostická váha BF 400, resp. BF 410
- 3 x 1,5 V, typ batérie AAA
- tento návod na obsluhu

## 2. Vysvetlenie symbolov

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja sa používajú nasledovné symboly:

	<b>VÝSTRAHA</b> Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.
	<b>POZOR</b> Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.
	<b>Upozornenie</b> Upozornenie na dôležité informácie
	Dodržiňte návod na obsluhu
	Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Batérie s obsahom škodlivých látok nevyhadzujte do komunálneho odpadu
	Obal ekologicky zlikvidujte
	Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.
	Prístroj nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.
	Výrobca
	Váhu nezaťažujte hmotnosťou vyššou ako 200 kg/440 lb/31 st.
	Nebezpečenstvo pošmyknutia: Nestúpajte na váhu s mokrými nohami.
	

	<p>Nebezpečenstvo prevrátenia: Postavte sa do stredu váhy.</p>		<p>Položte váhu na pevný, rovný podklad.</p>
--	--	--	--

### 3. Účel použitia

Prístroj je určený na váženie ľudí a na zaznamenávanie osobných fitness údajov. Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.

### 4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia



#### VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátorom). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte jednostranne na okraj váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia!
- Batérie môžu byť pri prehnutí životu nebezpečné. Uchovávajú batérie a váhu mimo dosahu malých detí. V prípade prehnutia batérie vyhľadajte okamžite lekársku pomoc.
- Obal uchovávajú mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrymi nohami a ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!



#### Upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **⚠ Nebezpečenstvo prehnutia!** Malé deti by mohli batérie prehnúť a zadusíť sa nimi. Z tohto dôvodu skladujte batérie mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarít plus (+) a mínus (-).
- Keď batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priechinok na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Batérie chráňte pred nadmerným teplom.
- **⚠ Nebezpečenstvo výbuchu!** Batérie nikdy nehádzte do ohňa.
- Batérie sa nesmú nabíjať alebo skratovať.
- Keď prístroj dlhší čas nepoužívate, vyberte batérie z priehradky na batérie.
- Používajte iba rovnaký alebo rovnocenný typ batérií.
- Batérie vždy vymieňajte naraz.
- Nepoužívajte akumulátory!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte ani nedrverte.



#### Všeobecné upozornenia

- Berte do úvahy, že z technických príčin sú možné tolerancie nameraných hodnôt, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- Zaťažiteľnosť váhy je max. 200 kg (440 lb/31 st). Pri meraní hmotnosti a pri stanovení kostnej hmoty sa výsledky zobrazujú v krokoch po 100 g (0,2 lb/0–19 st: 0,2 lb; 20–31 st: 1 lb).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, vody v tele a svalov sa zobrazujú v krokoch po 0,1 %.
- Energetická potreba sa udáva v intervaloch po 1 kcal.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. Počas používania s aplikáciou môžete meniť nastavenia jednotiek.
- Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom pre správne meranie.
- Opravy môže vykonávať len zákaznicky servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.

## Uskladnenie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania s prístrojom:



### POZOR

- Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a prístroj nikdy neponárajte do vody.
- Zabezpečte, aby sa na váhu nedostala žiadna kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Nekladte na váhu žiadne predmety, pokiaľ ju nepoužívate.
- Tlačidlo nestláčajte príliš silno alebo ostrými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poliam (napr. mobilné telefóny).
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, vyhrievaná poduška).

## Všeobecné tipy

- Vážte sa podľa možnosti v ten istý čas (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a bez oblečenia, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Pri meraní je dôležité: Meranie telesného tuku sa smie vykonávať iba naboso a v prípade potreby s jemne navlhčenými chodidlami. Celkom suché chodidlá alebo chodidlá s veľmi zrohovatenou pokožkou môžu spôsobiť neuspokojivé výsledky, pretože sú nedostatočne vodivé.
- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne.
- Po nezvyklej telesnej námahe počkajte pred meraním niekoľko hodín.
- Po prebudení počkajte približne 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla prerozdeliť.
- Dôležité je, aby merania mali dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín; avšak telesná voda zohráva pre pocit zdravia a pohody dôležitú úlohu.

## Obmedzenia

Pri stanovení telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odlišné a nepravdepodobné výsledky:

- deťoch do cca 10 rokov,
- vrcholových športovcoch a kulturistoch,
- osobách s horúčkou, podstupujúcich liečbu dialýzou, s príznakmi edému alebo osteoporózou,
- osobách, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (srdce a cievny systém),
- osobách, ktoré užívajú lieky spôsobujúce rozširovanie alebo zužovanie ciev,
- osobách s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách, ktoré sa týkajú celkovej výšky tela (dĺžka nôh výrazne skrátaná alebo predĺžená).

## 5. Popis prístroja

### Prehľad

1. Elektródy
2. Tlačidlo Nadol ▼
3. Nastavovacie tlačidlo **SET**
4. Tlačidlo Nahor ▲
5. Displej



## 6. Uvedenie do prevádzky

### Vloženie batérií

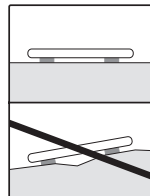
Vyberte batérie z ochranného obalu a do váhy vložte batérie podľa označenia so správnou polaritou (zadná strana váhy). Ak váha neukazuje žiadnu funkciu, vyberte všetky batérie a znovu ich vložte.

### Zmena jednotky hmotnosti

V stave dodania je váha nastavená na jednotku „kg“. Zapnite váhu tak, že krátko nohou zafažíte nášľapnú plochu (cca 1–2 sekundy). Počkajte, kým sa nezobrazí údaj „0,0 kg“. Na zadnej strane váhy sa nachádza tlačidlo, ktorým môžete prepnúť na „libry“ a „stones“ (lb, st).

### Umiestnenie váhy


Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.



## 7. Nastavenie používateľských údajov

Aby bolo možné merať váš podiel telesného tuku a ďalšie hodnoty, musíte do pamäte uložiť osobné používateľské údaje.

Váha disponuje 10 miestami v používateľskej pamäti, v rámci ktorých môžete vy a napríklad členovia vašej rodiny uložiť a opäť načítať osobné nastavenia.



- **Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.**
- Zapnite váhu tak, že krátko nohou zafažíte nášľapnú plochu (cca 1–2 sekundy). Počkajte, kým sa nezobrazí „0,0 kg“.
- Nastavenie spustíte tlačidlom **SET**. Na displeji bliká pamäťové miesto.
- Tlačidlom  zvolte požadované pamäťové miesto a zadanie potvrdíte tlačidlom **SET**.
- Následne môžete vykonať nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Používateľa / osoby	P-1 až P-10
Telesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Vek	10 až 100 rokov
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

### Stupne aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Mierna: Malá a ľahká telesná námaha (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia).
3	Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.
4	Vysoká: Telesná námaha, minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.

- Zmena hodnôt: Stlačte tlačidlo  alebo , resp. podržte stlačené, aby hodnoty prebiehali rýchlejšie.
- Potvrdenie zadania: Stlačte tlačidlo **SET**.
- Po nastavení hodnôt sa na displeji zobrazí „0,0 kg“.
- Následne sa počas zobrazenia „0,0 kg“ postavte **naboso** na váhu.
- Po zmeraní hmotnosti sa zobrazí BMI, telesný tuk (BF), voda, podiel svalov, hmotnosť kostí, BMR a AMR

 **Upozornenie:** Nameraná hmotnosť sa následne priradí k zvolenému používateľovi a uloží sa do pamäte. Toto je potrebné na automatické rozpoznanie používateľov.



## 8. Použitie

### 8.1 Meranie

**Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.**

#### Meranie hmotnosti, diagnostika

Naboso sa postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektrodách.

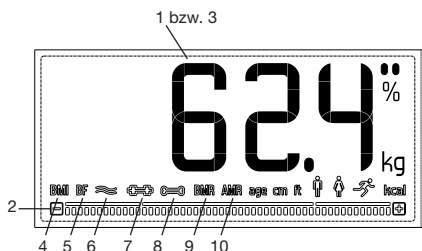
**(i) Upozornenie:** V prípade merania s ponožkami nie je výsledok merania správny.

Váha začína hneď merať. Najprv sa zobrazí hmotnosť.

Ak bol priradený používateľ, potom sa zobrazuje BMI, BF, voda, svalstvo, kosti, BMR a AMR.

Zobrazia sa tieto ukazovatele:

1. Hmotnosť v kg
2. Meranie BIA a interpretačný prúžok
3. Pamäťové miesto používateľa (napr. „U1“)
4. BMI
5. Telesný tuk v % (BF)
6. Voda v tele v %  $\approx$
7. Podiel svalov v %  $\leftrightarrow$
8. Kostná hmotnosť v kg  $\rightarrow$
9. Bazálny metabolický výdaj v kcal (BMR)
10. Aktívny metabolický výdaj v kcal (AMR)



**(i) Upozornenie:** V prípade dvoch alebo viacerých možných rozpoznávaných používateľov sa na displeji strieda zobrazenie používateľa. Vyberte si svojho používateľa stlačením tlačidla **SET**.

Ak sa nerozpozná používateľ, zobrazí sa len hmotnosť a „U -“. Následne môžete tlačidlami  $\sim$  vybrať svojho používateľa.

#### Iba meranie hmotnosti

Postavte sa na váhu v topánkach. Stojte na váhe pokojne, s hmotnosťou rovnomerne rozloženou na obidvoch nohách. Váha začína hneď merať.

#### Vypnutie váhy

Váha sa automaticky vypne.

### 8.2 Vyhodnotenie výsledkov

Na ľahšie a zrozumiteľnejšie zaradenie sa vaše hodnoty interpretujú priamo na displeji.

#### Podiel telesného tuku

Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadajte svojho lekára!).

#### Muž

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22,1 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23,1 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24,1 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25,1 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %

#### Žena

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29,1 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30,1 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31,1 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32,1 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33,1 %

Pri športovcoch sa musí často stanoviť nižšia hodnota. V závislosti od vykonávaného športu, intenzity tréningu a stavby tela je možné dosiahnuť hodnoty, ktoré sa nachádzajú ešte pod uvedenými orientačnými hodnotami. Majte však na pamäti, že v prípade extrémne nízkych hodnôt môže hrozit nebezpečenstvo poškodenia zdravia.

### Podiel vody v tele

Podiel vody v tele v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

#### Muž

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

#### Žena

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto sa u ľudí s vysokým podielom telesného tuku môže podiel vody v tele nachádzať pod orientačnými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môže oproti tomu z dôvodu nízkého podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt.

Zisťovanie vody v tele touto váhou nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa poraďte so svojim lekárom. V zásade platí, že je potrebné sa snažiť o vysoký podiel vody v tele.

### Podiel svalov

Podiel svalov v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

#### Muž

Vek	málo	normálne	veľa
10–14	< 44 %	44–57 %	> 57 %
15–19	< 43 %	43–56 %	> 56 %
20–29	< 42 %	42–54 %	> 54 %
30–39	< 41 %	41–52 %	> 52 %
40–49	< 40 %	40–50 %	> 50 %
50–59	< 39 %	39–48 %	> 48 %
60–69	< 38 %	38–47 %	> 47 %
70–100	< 37 %	37–46 %	> 46 %

#### Žena

Vek	málo	normálne	veľa
10–14	< 36 %	36–43 %	> 43 %
15–19	< 35 %	35–41 %	> 41 %
20–29	< 34 %	34–39 %	> 39 %
30–39	< 33 %	33–38 %	> 38 %
40–49	< 31 %	31–36 %	> 36 %
50–59	< 29 %	29–34 %	> 34 %
60–69	< 28 %	28–33 %	> 33 %
70–100	< 27 %	27–32 %	> 32 %

### Kostná hmotá

Naše kosti, podobne ako zvyšok nášho tela, podliehajú prirodzeným procesom rastu, ubúdania a starnutia. Kostná hmotá v detstve rýchlo rastie a v 30 až 40 rokoch dosahuje maximum. S rastúcim vekom následne kostná hmotá postupne klesá. Zdravou výživou (predovšetkým vápnikom a vitamínom D) a pravidelným telesným pohybom môžete toto ubúdanie čiastočne spomaliť. Cieľovým tréningom svalov môžete dodatočne zosilniť stabilitu svojej kostry. Nezabudnite, že táto váha neukazuje kompletnú kostnú hmotu, ale iba podiel kostných minerálov (bez obsahu vody a bez organických látok). Hmotnosť kostí takmer nie je možné ovplyvniť, vyznačuje sa však malými výkyvmi v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznané smernice a odporúčania.



#### POZOR:

Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí.

Hustotu kostí je možné zmerať iba pri lekárom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Z toho dôvodu nie je možné s touto váhou vyvodzovať závery týkajúce sa zmien kostí a pevnosti kostí (napr. osteoporóza).

### BMR

Bazálny metabolický výdaj (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré potrebuje telo v absolútnom pokoji na zachovanie základných funkcií (napr. ak človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v zásade závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku. V prípade diagnostickej váhy sa zobrazuje v jednotkách kcal/deň a vypočítava sa na základe vedecky uznávaného vzorca podľa Harrisa a Benedicta.

Túto energiu vaše telo potrebuje v každom prípade a musí sa telu dodávať formou potravy. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to mať negatívny vplyv na vaše zdravie.

## AMR

Aktívny metabolický výdaj (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Energetická spotreba človeka rastie so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a v prípade diagnostickej váhy sa meria prostredníctvom zadaného stupňa aktivity (1–5). Na udržanie aktuálnej hmotnosti sa spotrebovaná energia musí telu opäť dodať v podobe jedla a nápojov. V prípade, že sa telu dodáva dlhodobo menej energie, než spotrebuje, potom si telo rozdiel v podstate doplní z uložených tukových zásob a telesná hmotnosť klesá. Naopak, ak sa telu dlhodobo dodáva viac energie než je vypočítaný aktívny metabolický výdaj (AMR), telo nemôže spáliť prebytok energie, ktorý sa v tele uloží ako tuk a hmotnosť stúpa.

## Časová súvislosť výsledkov

**i** **Upozornenie:** Majte na pamäti, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín.

Vyhodnocovanie výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalovej hmoty, ako aj časovým trvaním týchto zmien.

Je potrebné rozlišovať medzi rýchlymi zmenami v priebehu niekoľkých dní a strednodobými zmenami (v rámci niekoľkých týždňov) a dlhodobými zmenami (v rámci niekoľkých mesiacov).


Ako základné pravidlo môže platiť, že krátkodobé zmeny hmotnosti súvisia takmer výlučne so zmenami podielu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny môžu súvisieť aj s podielom tuku a svalov.

- Pokiaľ krátkodobou klesne hmotnosť, no podiel telesného tuku sa zvýši alebo zostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, návšteve sauny alebo diéte zameranej na rýchle zníženie hmotnosti.
- Pokiaľ sa strednodobo zvyšuje hmotnosť, no podiel telesného tuku klesá alebo zostáva rovnaký, je možné, že ste si vybudovali vzácnu svalovú hmotu.
- V prípade, že hmotnosť a podiel telesného tuku klesajú súčasne, vaša diéta funguje – strácate tukovú hmotu.
- Ideálne je, ak svoju diétu podporujete aj prostredníctvom fyzickej aktivity, fitness a silového tréningu. Tak môžete strednodobo zvýšiť podiel svalovej hmoty.
- Telesný tuk, vodu alebo podiely svalov nie je možné spočítať (svalová hmotnosť obsahuje aj určitý podiel vody).

## 8.3 Ďalšie funkcie

### Priradenie používateľa

Pri diagnostickom meraní (naboso) je možné priradenie maximálne 10 používateľov váhy.

Pri novom meraní váha priradí meranie tomu používateľovi, pri ktorom je posledná uložená nameraná hodnota v rozmedzí +/- 3 kg. V prípade dvoch alebo viacerých možných rozpoznaných používateľov sa na displeji strieda zobrazenie používateľa. Vyberte si svojho používateľa stlačením tlačidla .

### Vymazanie údajov váhy

Ak chcete z váhy úplne vymazať všetky merania a staré používateľské údaje, zapnite váhu a cca na 6 sekúnd stlačte tlačidlo UNIT na zadnej strane váhy.

Na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazí „CLR“.

To je potrebné, ak napríklad chcete vymazať nesprávne vytvoreného používateľa váhy alebo používateľa váhy, ktorý už nie je potrebný.

### Výmena batérií

Vaša váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Pri prevádzkovaní váhy s príliš slabými batériami sa zobrazí na displeji „Lo“ a váha sa automaticky vypne. V tom prípade sa musia batérie vymeniť (3 x 1,5 V AAA).

### **i** UPOZORNENIE:

- Pri každej výmene batérií používajte batérie rovnakého typu, rovnakej značky a rovnakej kapacity.
- Nepoužívajte nabíjateľné akumulátory.
- Používajte iba batérie bez obsahu ťažkých kovov.

## 9. Čistenie a starostlivosť

Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť.

Na čistenie používajte vlhkú utierku, na ktorú v prípade potreby naneste malé množstvo prostriedku na umývanie riadu.





### POZOR

- Nepoužívajte agresívne rozpúšťadlá a čistiace prostriedky!
- Prístroj v žiadnom prípade neponárajte do vody!
- Prístroj neumývajte v umývačke riadu!

## 10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Ak váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa nasledovný údaj:

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
U -	Neznáme meranie, pretože meranie sa nachádza mimo ohraničenia pre priradenie používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.	Stlačením tlačidiel   vyberte svojho používateľa.
BF Err	Podiel tuku sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 3 % alebo väčší ako 65 %).	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčite chodidlá.
oLd	Bola prekročená maximálna nosnosť 200 kg.	Váhu zaťažujte iba do 200 kg.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Váha nestojí na pevnej podlahe, napr. na koberci.	Váhu postavte na pevnú a rovnú podlahu.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Nepokojné státie.	Stojte čo najpokojnejšie.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Váha má nesprávny nulový bod.	Čakajte, kým sa váha opäť sama vypne. Aktivujte váhu, počkajte, kým sa nezobrazí „0,0“, zopakujte meranie.
Lo	Batérie vo váhe sú vybité.	Vymeňte batérie váhy.
BF - - -	Meranie BIA nie je možné.	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčite chodidlá. Stojte na elektródach z ušľachtilej ocele tak dlho, kým sa nezobrazia analytické hodnoty tela.

## 11. Likvidácia

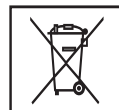
Použitú úplne vybitú batériu musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona máte povinnosť batérie zlikvidovať.

Na batériách obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:

Pb = batéria obsahuje olovo,

Cd = batéria obsahuje kadmium,

Hg = batéria obsahuje ortuť.



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných vo vašej krajine.

Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.



Obal ekologicky zlikvidujte.



## 12. Technické údaje

Model:	BF 400	BF 410
Rozmery:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Hmotnosť:	2170 g	2660 g
Merací rozsah:	5–200 kg	

Technické zmeny vyhradené.

## 13. Záruka/servis

Spoločnosť Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (ďalej len „Beurer“) poskytuje za ďalej uvedených predpokladov a v nižšie popísanom rozsahu záruku na tento výrobok.

**Zákonné záručné povinnosti výrobcu z kúpnej zmluvy s kupujúcim zostávajú ďalej uvedenými záručnými podmienkami nedotknuté.**

**Záruka okrem toho platí bez obmedzenia kogentných zákonných záručných predpisov.**

Beurer ručí za bezchybnú funkčnosť a úplnosť tohto výrobku.

Celosvetová záručná doba je 5 rokov od zakúpenia nového, nepoužitého výrobku kupujúcim.

Táto záruka platí len na výrobky, ktoré kupujúci nadobudol ako spotrebiteľ a používa ich výlučne na osobné účely v rámci domáceho použitia.

Platí nemecké právo.

Ak sa tento výrobok počas záručnej doby ukáže ako neúplný alebo čo sa týka funkčnosti, ako chybný podľa nasledujúcich ustanovení, Beurer podľa týchto záručných podmienok bezplatne výrobok vymení alebo vykoná opravu.

**Keď by kupujúci chcel ohlásiť prípad záruky, obráti sa najskôr na miestneho predajcu, pozri priložený zoznam „Service International“ s adresami servisov.**

Kupujúci potom dostane informácie o vybavení prípadu záruky, napr. kam výrobok poslať a aké podklady sú potrebné.

Nárok na záruku prichádza do úvahy len vtedy, keď môže kupujúci predložiť

- kópiu faktúry/potvrdenie o kúpe
- originálny výrobok spoločnosti Beurer alebo autorizovanému partnerovi Beurer.

Z tejto záruky sú výslovne vylúčené

- opotrebovanie, ktoré súvisí s normálnym používaním alebo spotrebou výrobku;
- diely príslušenstva dodávané s týmto výrobkom, ktoré sa opotrebojú, resp. spotrebujú pri riadnom používaní (napr. batérie, akumulátory, manžety, tesnenia, elektródy, žiarovky, nadstavce a príslušenstvo inhalátora);
- výrobky, ktoré boli nesprávne a/alebo v rozpore s ustanoveniami návodu na použitie používané, čistené, skladované alebo ošetrované, rovnako ako výrobky ktoré otvoril, opravoval alebo zmenil kupujúci alebo servis neautorizovaný spoločnosťou Beurer;
- škody, ktoré vzniknú počas prepravy medzi výrobcom a zákazníkom, resp. servisom a zákazníkom;
- výrobky, ktoré boli zakúpené ako tovar 2. voľby alebo ako použitý tovar;
- následné škody, ktoré súvisia s chybou tohto výrobku (v tomto prípade však môžu vzniknúť nároky z ručenia za výrobok alebo z iných kogentných zákonných záručných ustanovení).

Opravy alebo kompletná výmena v žiadnom prípade nepredlžujú záručnú dobu.





