

Diagnostická váha Rossmax WF260 Návod k obsluze



1. Úvod

Děkujeme za Vaše rozhodnutí o koupi osobní diagnostické váhy Rossmax. Prosím dobře si prostudujte tento návod před prvním použitím a uložte si ho k pozdějšímu použití.

2. Bezpečnostní upozornění

Osobní váha není určena pro použití osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi, nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud osoby odpovědné za jejich bezpečnost na ně nedohlížejí, nebo pokud jim nedali instrukce týkající se používání váhy. Děti by měly být pod dozorem, aby si s váhou nehrály.

- Váha není vhodná pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor, atd.).
- Umístěte monitor na rovný a pevný povrch (dlažba, dřevěná podlahy, apod.), aby se zabránilo nesprávnému měření způsobené měkkým podkladem (podlahou s kobercem apod.)
- Pozor - nebezpečí uklouznutí! Nestůjte na váze s mokřýma nohama nebo na vlhkém povrchu váhy.
- Dbejte, aby žádný těžký předmět nespadol na váhu. Skleněný povrch je rozbitný.
- Vyčistěte váhu pouze pomocí mírně navlhčeného hadříku. Nepoužívejte rozpouštědla nebo abrazivní čisticí prostředky. Neponořujte váhu do vody. Tato váha je určena pro soukromé použití, není určena pro komerční nebo profesionální použití v nemocnicích a jiných zdravotnických zařízeních.

3. Užitečné informace

Co je to BMI?

Body Mass Index (BMI) je jednoduchý index hmotnosti v závislosti na výšce, který se běžně používá ke klasifikaci podváhy, nadváhy a obezity u dospělých. BMI se vypočte dle vzorce:

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

Hodnocení indexu BMI dle Světové zdravotnické organizace (WHO):

<18,5	podváha
18,5 – 24,99	normální hmotnost
25 – 29,99	nadváha
>30	obezita

Co je procento tělesného tuku?

Obsah tělesného tuku je popsán jako množství uloženého tuku, jako procento z celkové tělesné hmotnosti. Neexistuje žádná obecně přijímaná hodnota, protože se významně liší v závislosti na pohlaví (kvůli tělesné stavbě) a věku.

Tělesný tuk je nezbytný pro základní tělesné funkce. Chrání orgány tlumící klouby, reguluje tělesnou teplotu, slouží tělu jako zásoba energie. Minimální podíl tělesného tuku je mezi 10% a 13%.

Tělesný tuk není jasným ukazatelem zdraví. Příliš vysoká tělesná hmotnost a příliš vysoké procento tělesného tuku jsou spojeny s výskytem mnoha civilizačních chorob, jako je diabetes, kardiovaskulární onemocnění, atd. Nedostatek pohybu a nesprávné výživy jsou často hlavní příčinou těchto chorob. Tam je zřejmá přímá souvislost mezi nadváhou a nedostatkem pohybu.

Výkyvy v hodnotě tělesného tuku v průběhu dne

Hladina hydratace v těle může mít vliv na měření tělesného tuku. Naměřené hodnoty jsou většinou nejvyšší po probuzení, protože tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku. Pro co nejpřesnější údaj by měl člověk přijmout hodnoty měření tělesného tuku ve stejnou denní dobu za srovnatelných podmínek.

Kromě tohoto základního cyklu výkyvů v měření tělesného tuku mohou být odchylky způsobeny změnami hydratace v těle v důsledku jídla, pití, menstruace, nemoci, fyzického výkonu nebo koupání.

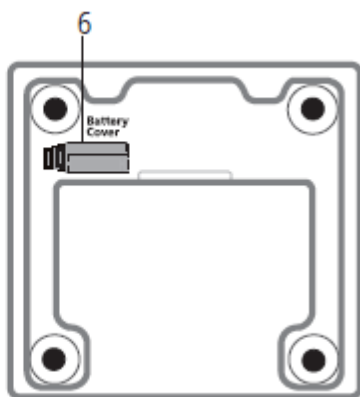
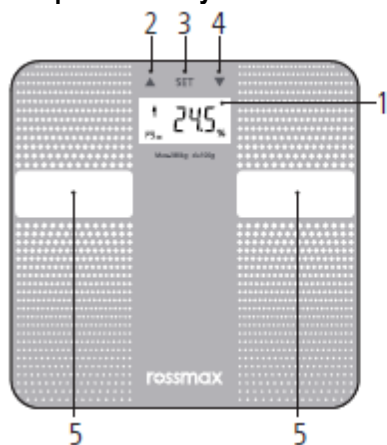
Co je procento hydratace těla?

Je to celkové množství tekutiny v těle člověka vyjádřené jako procento z jejich celkové hmotnosti. Přibližně 50 až 60% z hmotnosti zdravého člověka je voda. Voda hraje zásadní roli v mnoha tělesných procesech, nachází se v každé buňce, tkáni a orgánu. Udržování zdravého procenta celkové tělesné vody zajistí efektivní tělesné funkce a sníží riziko vzniku souvisejících zdravotních problémů.

Co je to bazální metabolismus (BMR)?

Bez ohledu na vaši úroveň aktivity, je vyžadována minimální úroveň příjmu kalorií pro udržení každodenních tělesných funkcí. Je znám jako klidový metabolismus, znamená to, jakou energii spotřebuje tělo pro svoji činnost.

4. Popis částí váhy



- 1 – LCD displej
- 2 – Tlačítko „+“
- 3 – Tlačítko „Nastavení“
- 4 – Tlačítko „-“
- 5 – Elektrody
- 6 – Baterie

5. Popis LCD displeje



- ♂ ♀ - Pohlaví
- age - Věk
- fat - Množství tuku (%)
- MUS - Množství svalové hmoty (%)
- BONE - Hmotnost kostní hmoty
- Water - Tělesná hydratace (%)
- KCAL - Bazální metabolismus
- BMI - BMI

6. Příprava k použití / výměna baterií

Před prvním použitím odstraňte izolační proužek.

Výměna baterií

Vyměňte 3 ks "AAA" baterie do prostoru pro baterie podle vyznačené polariry v prostoru baterií.

7. Nastavení osobních dat



Výběr osobního čísla v paměti

- Stiskněte tlačítko „set“
- Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“ a vyberte pozici v paměti
- Stiskněte tlačítko „set“ pro potvrzení



Výběr pohlaví

- Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“ a vyberte pohlaví
- Stiskněte tlačítko „set“ pro potvrzení



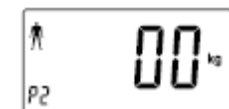
Nastavení věku

- Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“ a nastavte věk
- Stiskněte tlačítko „set“ pro potvrzení



Nastavení výšky

- Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“ a nastavte výšku
- Stiskněte tlačítko „set“ pro potvrzení



Proveďte měření

- Po těchto krocích displej zobrazuje „0,0kg“

Změna měřicí jednotky

Zapnutí váhy

- Stiskem tlačítka „+“ vyberte měřicí jednotky „kg“ (případně „lb“ nebo

Stiskněte tlačítko „set“. Po zapnutí displej zobrazuje nastavení, proveďte výběr příslušné osoby nebo případné nastavení paměti. Váha je připravena k použití, jakmile zobrazí „0,0 kg“. Nyní můžete začít analýzu těla. Dříve než se zobrazí 0.0 kg, prosím nevstupujte na váhu. Bez další činnosti se váha automaticky vypne. Vaše osobní data zůstanou uložena.

8. Provedení analytického měření

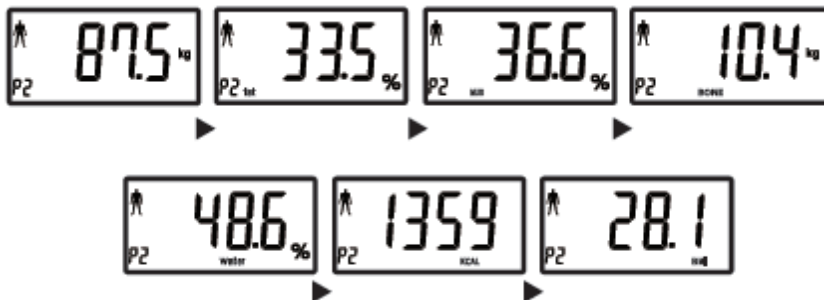
- Zapněte váhu stiskem tlačítka „set“

- Stiskem tlačítka „+“ nebo „-“ vyberte osobní předvolbu

- Případně nastavte nebo upravte svou osobní předvolbu. Jakmile se na displeji zobrazí „0,0 kg“, je váha připravena k měření

- Stoupněte si na váhu, bosýma nohama na proužky z nerezové oceli (měřicí elektrody), zůstaňte v klidu. Nejprve se zobrazí vaše hmotnost. Po dokončení měření se dvakrát zobrazí vaše naměřené hodnoty v pořadí tělesný tuk v %, svalová hmota v %, kostní hmota v kg, tělesná hydratace v %, BMR a BMI. Pak se váha automaticky vypne.

Průběh zobrazení hodnot:



9. Vážení (bez analytických funkcí)

- Krátce stoupněte na váhu, automaticky se zapne

- Zobrazí "0.0 kg". Nyní je monitor je 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. Chybová hlášení

„Lo“ – vybité baterie, nahradte je novými

„Err.“ – nestojíte bosýma nohama na elektrodách, nebo jste sestoupili z váhy před dokončením analytického měření, nebo nestojíte na elektrodách, případně je nějaké znečištění chodidel nebo elektrod při analytickém měření

„0-Ld“ – hmotnost přesáhla měřicí rozsah 180 kg, okamžitě opusťte váhu, abyste předešli poškození z nadměrného zatížení

„C“ – zopakujte měření

11. Technická data

Maximální zatížení: 180 kg

Zobrazení hmotnosti: po 100g

Zobrazení analytických hodnot: po 0.1%

Rozsah měření:

- Tělesný tuk 5,0 – 75,0 %; Tělesná hydratace 5,0 – 75,0 %; Svalová hmota 5,0 – 75,0 %; Kostní hmota 5,0 – 22,6 kg; Předvolba osobního nastavení - 10 osob; Nastavení věku: 6 – 100 let; Nastavení výšky: 80 – 220 cm

Rozměry: 300 x 300 x 24.4 mm

Baterie: 3 x AAA (jsou součástí balení)

Distributor pro ČR a SR:

cm-trade


Jundrovská 618/31

624 00 Brno

Tel: +420 549 274 164

e-mail: info@cm-trade.cz

Verze: 9. 2. 2024

 Rossmax Swiss GmbH, Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland

