

Osobní digitální váha Tanita BC-545N se segmentální analýzou



Návod k obsluze a reklamační řád

Děkujeme vám za výběr váhy Tanita s tělesnou analýzou. Tato váha je jednou z celé řady výrobků péče o zdraví Tanita. Tento návod vás provede instalačním postupem a nastíní funkci tlačítek. Další informace o zdravém životním stylu najdete na našich webových stránkách www.osobni-vahy.cz.

Produkty Tanita obsahují nejnovější klinické výzkumy a technologické inovace. Všechna data jsou monitorována Tanita lékařským poradním sborem pro zajištění přesnosti.

Poznámka: Přečtěte si tento návod k použití a pečlivě jej uschovejte pro budoucí použití.

Bezpečnostní opatření:

Váhu s tělesnou analýzou by neměli používat lidé s lékařským implantátem (např. s podpůrným srdečním přístrojem). Váha totiž využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost implantátu. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci hmotnosti. Všechny ostatní funkce nejsou pro těhotné ženy určeny.

Nepokládejte váhu na kluzký povrch, jako je vlhká podlaha.

Nepoužívejte prosím váhu ihned po koupeli nebo namáhavém cvičení. Vážící platforma by byla kluzká, prosím otřete ji čistým, suchým hadříkem dokud neodstraníte veškerou kapalinu.

Důležité poznámky pro uživatele

Tato váha s tělesnou analýzou je určena pro **dospělé a děti (věk 5-17), standardní a atletické tělesné typy**. Tanita definuje „atleta“ jako osoby, které pravidelně intenzivně trénují asi 10 hodin týdně a mají klidovou tepovou frekvenci přibližně 60 tepů za minutu nebo méně. Definice „atleta“ také zahrnuje osoby s fitness životním stylem, které intenzivně trénovali několik let a nyní již trénují méně než 10 hodin týdně. Váha s tělesnou analýzou není určena pro těhotné ženy, profesionální sportovce nebo kulturisty.

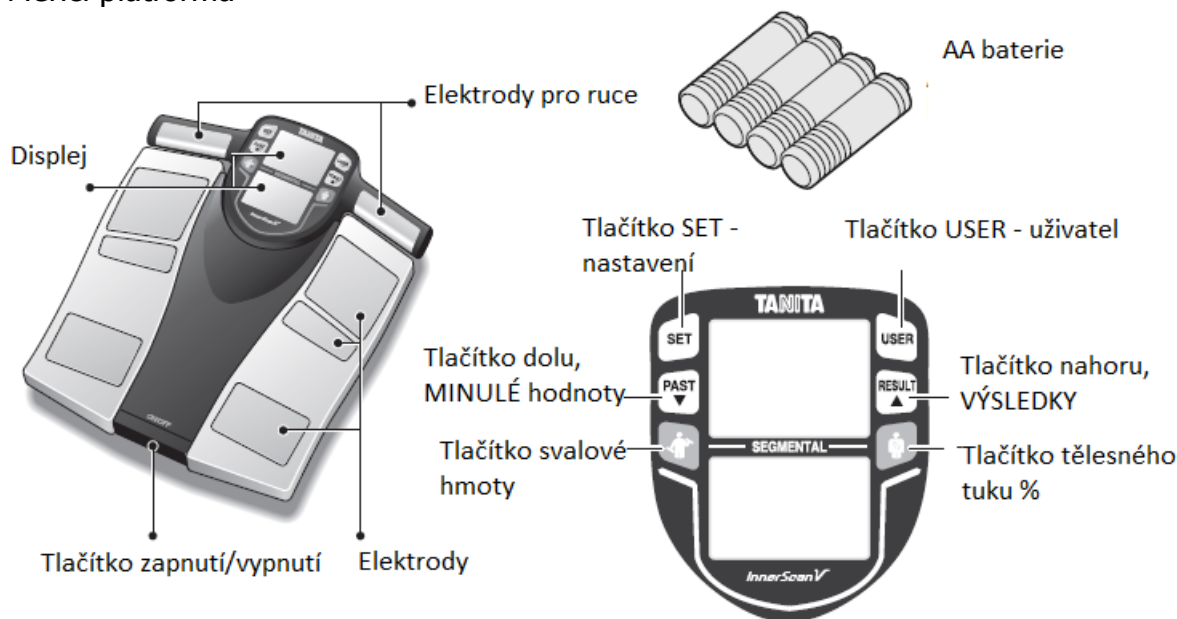
Uložená data mohou být ztracena, pokud je přístroj používán nesprávně nebo vystaven elektrickému přepětí. Tanita nenesе žádnou zodpovědnost při ztrátě zaznamenaných údajů, Tanita nenesе zodpovědnost za jakékoliv škody nebo ztráty způsobené těmito jednotkami, či jakéhokoliv nároku ze strany třetí osoby.

Poznámka: Odhady množství tělesného tuku se budou lišit v závislosti na množství vody v těle a mohou být ovlivněny dehydratací nebo zavodněním v důsledku těchto faktorů: konzumace alkoholu, menstruace, nemoci, intenzivní cvičení atd.



VLASTNOSTI A FUNKCE

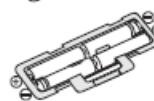
Měřicí platforma



PŘÍPRAVA PŘED POUŽITÍM



Otevřete dle obrázku.



Pozice baterií.

▲ Vložení baterií

Otevřete kryt baterie na zadní straně měřicí platformy. Vložte přiložené AA baterie, jak je znázorněno.

Poznámka: Ujistěte se, že je správně polarita baterií. Pokud jsou baterie nesprávně vloženy, může unikat tekutina a poškodit podlahu. Pokud nebudete produkt delší dobu používat, je vhodné baterie odstranit.

Vezměte prosím na vědomí, že kapacita baterií z továrny může být snížena.

▲ Umístění váhy

Postavte přístroj na rovnou pevnou plochu, kde jsou minimální vibrace k zajištění bezpečného a přesného měření (nejlépe podlaha, koberec není příliš vhodný). Poznámka: Aby se předešlo případnému zranění, nevstupujte na okraj platformy.

▲ NEVYTAHUJTE KABEL RUČNÍCH ELEKTROD ZA ČERVENOU PÁSKU !!

Tipy při manipulaci:

Tato váha je přesný přístroj využívající nejmodernější technologie.

Aby zůstal přístroj v co nejlepším stavu, prosím dodržujte následující pokyny:

- Nepokoušejte se rozebrat měřicí platformu.
- Uchovávejte produkt vodorovně a umístěte jej tak, aby se tlačítka nechtěně nestiskávala.
- Vyvarujte se nadměrnému vlivu nebo chvění produktu.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti přímého slunečního záření, topného zařízení, vysoké vlhkosti nebo extrémních teplotních změn.
- Nikdy jej neponořujte do vody. Používejte alkohol k čištění elektrod a skla (aplikujte na suchý hadřík), který je udrží lesklé, nepoužívejte mýdlo.
- Nevstupujte na platformu s mokřýma nohama.
- Neupusťte žádné předměty na platformu.
- Nepřenášejte váhu tím, že držíte v ruce elektrody.
- Neuvoľňujte ruční elektrody přístroje, pokud není kabel kompletně zasunut do jednotky.

ZÍSKÁNÍ PŘESNÝCH HODNOT

Pro zajištění přesných hodnot měřte vždy bez oblečení a za shodných podmínek hydratace. Pokud nejste svléknuti, vždy sundejte ponožky nebo punčocháče a ujistěte se, že jsou chodidla nohou čistá před vstupem na měřicí platformu. Ujistěte se, že jsou chodidla správně zarovnána na elektrodách měřicí platformy. Neobávejte se, pokud jsou vaše chodidla větší, než platforma, přesné hodnoty získáte, pokud budou vaše prsty přesahovat přes okraj platformy. Nejlepší je měřit hodnoty ve stejnou denní dobu. Pokuste se počkat asi tři hodiny po stravování, cvičení než začnete měřit, protože hodnoty přijaté za jiných podmínek nemusí mít absolutně stejné hodnoty, přesně stanovené procentní změny jsou přesné, pokud jsou údaje získávány konzistentním způsobem. Ke sledování pokroku, porovnání hmotnosti a tělesného tuku měřte za stejných podmínek za určitou dobu.

Poznámka: Přesné hodnoty nejsou možné, pokud nejsou čistá chodidla nebo pokud jsou vaše kolena ohnutá nebo pokud jste vsedě.

FUNKCE AUTOMATICKÉHO VYPNUTÍ

Automatické vypínání vypne napájení automaticky v následujících případech:

- Pokud přerušíte proces měření. Napájení se automaticky vypne za 20 až 60 vteřin, v závislosti na typu operace.
- Během programování, pokud se nedotknete libovolného tlačítka během 60ti vteřin.
- Po dokončení měření.
* Poznámka: Pokud dojde k přerušení napájení automaticky, zopakujte kroky od "NASTAVENÍ a ukládání osobních dat do paměti".

NASTAVENÍ (ZNOVUNASTAVENÍ) DATUMU A ČASU

1. Nastavení roku

Vložte baterie do váhy a stiskněte tlačítko ON / OFF pro nastavení roku. Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů a nastavte rok, a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne pro potvrzení.

2. Nastavení měsíce

Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů, nastavte měsíc a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne pro potvrzení.

3. Nastavení dne

Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů, nastavte den a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne pro potvrzení.

4. Nastavení hodin

Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů, nastavte hodinu a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne pro potvrzení.

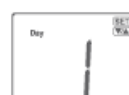
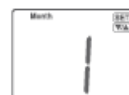
5. Nastavení minut

Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů, nastavte minuty a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne dvakrát pro potvrzení programování.

Výkon se pak automaticky vypne.

Poznámka:

- Po výměně baterie, nebo pokud chcete vynulovat datum a čas, stiskněte a podržte tlačítko dolů a začněte programovací proces datum a čas. Při výměně baterií se smaže nastavení data a času.
- 60 vteřin nebo více nečinnosti během procesu nastavování způsobí automatické vypnutí. Nebudou uložena žádná data.
- Pokud uděláte chybu nebo chcete přístroj vypnout před dokončením programování, stiskněte tlačítko ON / OFF pro vypnutí přístroje. Nebudou uložena žádná data.



NASTAVENÍ A UKLÁDÁNÍ OSOBNÍCH DAT DO PAMĚTI

Váha může být provozována pouze v případě, že jsou naprogramována data do jedné z pamětí osobních údajů.

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF, dokud jsou ruční elektrody umístěny na platformě váhy, zobrazí se "0.0".
2. Začátek nastavení (pokud již není uživatel uložen)

Stiskněte tlačítko SET.

Přístroj pípne pro potvrzení aktivace, zobrazí se číslice osobních údajů a displej začne blikat.

Poznámka: Pokud není zahájeno nastavování po 60ti vteřinách od zapnutí, přístroj se automaticky vypne.

Poznámka: Pokud uděláte chybu nebo chcete přístroj vypnout, než dokončíte programování, stiskněte tlačítko ON/OFF.

3. Vyberte číslici osobních údajů.

Stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů a vyberte číslici osobních údajů (1, 2, 3, 4 a 5). Jakmile se zobrazí vybraná číslice, stiskněte tlačítko SET.

Přístroj pípne pro potvrzení.

4. Nastavení data narození.

Nastavte své datum narození (rok / měsíc / den) pomocí tlačítka nahoru nebo dolů. Stiskněte tlačítko SET pro potvrzení při každém programování.

Přístroj pípne pro potvrzení.

Poznámka: Rozsah věku je od 5 – 99 let.

5. Vyberte pohlaví - žena nebo muž.

Pomocí tlačítka nahoru nebo dolů nastavte pohlaví - žena (👩), muž (👨),

žena/atlet (👩🏃) a muž/atlet (👨🏃), stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne pro potvrzení.

6. Zadejte výšku.

Na displeji se zobrazí 170 cm (5' 7.0") (rozsah výšky je od 90 cm - 220 cm nebo 3' 0,0" - 7' 3,0"). Pomocí tlačítka nahoru nebo dolů určete výšku

a pak stiskněte tlačítko SET. Přístroj pípne jednou pro potvrzení. Na displeji se ještě jednou zobrazí všechna osobní data pro potvrzení a pak se na displeji objeví "0.0" a nyní je přístroj připraven k měření.

7. Měření své hmotnosti a tělesného tuku.

Uchopte ruční elektrody a vstupte na váhu do 30ti vteřin od té doby, kdy se na displeji zobrazí "0,0". **Vždy vstupujte bos/a.**

Nesestupujte, dokud přístroj pětkrát nepípne.

Tyto hodnoty se zobrazují 40 vteřin.

Přístroj se pak vypne a hodnoty budou uloženy v paměti.

Poznámka: Pokud vstoupíte na váhu před tím, než se na displeji zobrazí "0,0", pak se zobrazí chybové hlášení „Error“ a vy budete muset sestoupit a začít znovu. Pokud nevstoupíte na váhu do 30ti vteřin po zobrazení "0.0", váha se automaticky vypne. Zkuste nastavení a ukládání osobních údajů znovu.

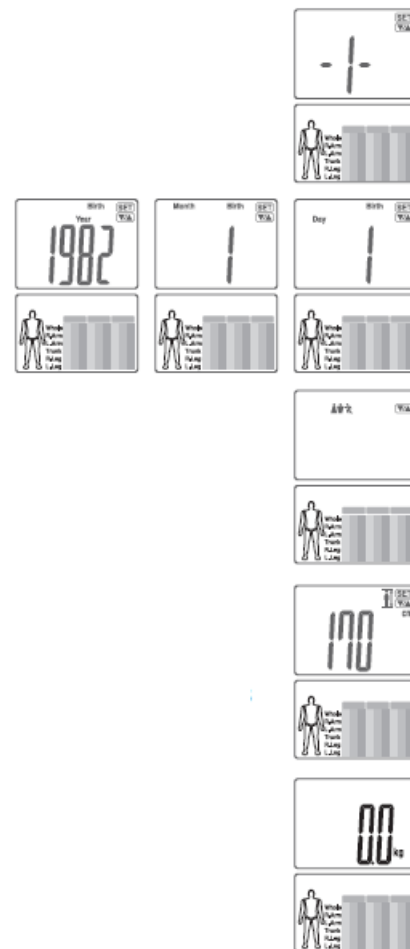
Poznámka: Změníte-li datum narození a / nebo pohlaví, přístroj zobrazí "CLr".

Pokud vyberete "ANO" („YES“) pomocí tlačítka nahoru nebo dolů, budou stávající osobní údaje odstraněny.

Zvolíte-li "NE" („NO“) pomocí tlačítka nahoru nebo dolů, nebudou uloženy žádné nové údaje (existující data zůstanou beze změny) a pak se přístroj vypne.

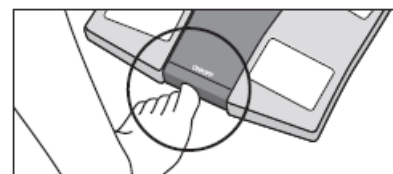
Poznámka: POKUD CHCETE PŘEPSAT ULOŽENÉHO UŽIVATELE:

Postupujte stejně od bodu 1 až do bodu 7 – kdy po měření musíte potvrdit YES.



MĚŘENÍ HMOTNOSTI A TĚLESNÝCH HODNOT

Po nastavení svých osobních dat můžete začít měřit.



1. Stiskněte tlačítko ON/OFF, dokud jsou ruční elektrody umístěny na platformě váhy. Zobrazí se "0.0".

2. Získání vašich hodnot – VÁHA AUTOMATICKY ROZEZNÁ ULOŽENÉHO UŽIVATELE, NENÍ NIKDE TŘEBA VYBÍRAT UŽIVATELE

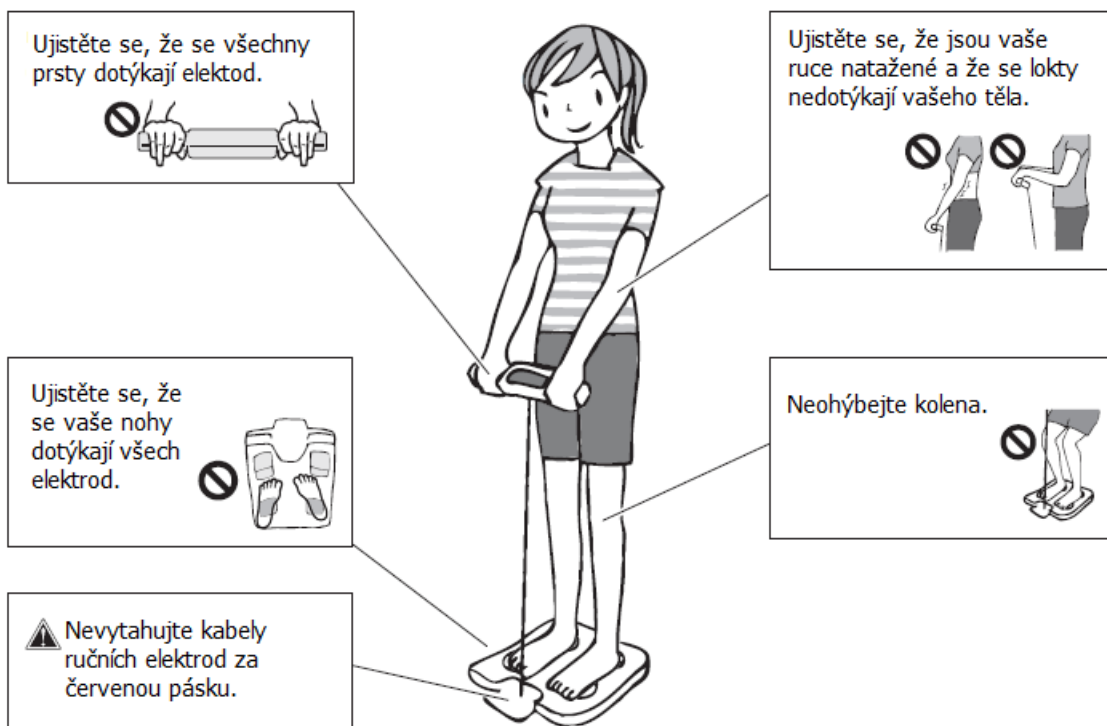
Uchopte ruční elektrody a vstupte na váhu. **Vždy vstupujte bos/a.**

Jako první se zobrazí vaše hmotnost.

Zůstaňte stát na váze.

Na displeji se zobrazí vaše uložené osobní hodnoty a pak se na 40 vteřin zobrazí vaše tělesná hmotnost, BMI a % tělesného tuku.

Poznámka: Nesestupujte, dokud přístroj nepípne dvakrát.

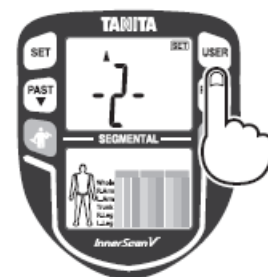


Poznámka: Je-li na displeji zobrazeno špatné číslo uživatele, můžete změnit číslici osobních dat pomocí uživatelského tlačítka USER.

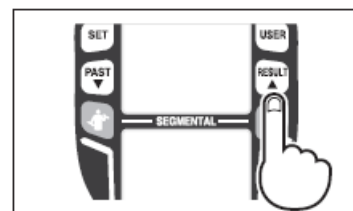
Stiskněte tlačítko USER, dokud se vaše osobní číslice a profil nezobrazí.

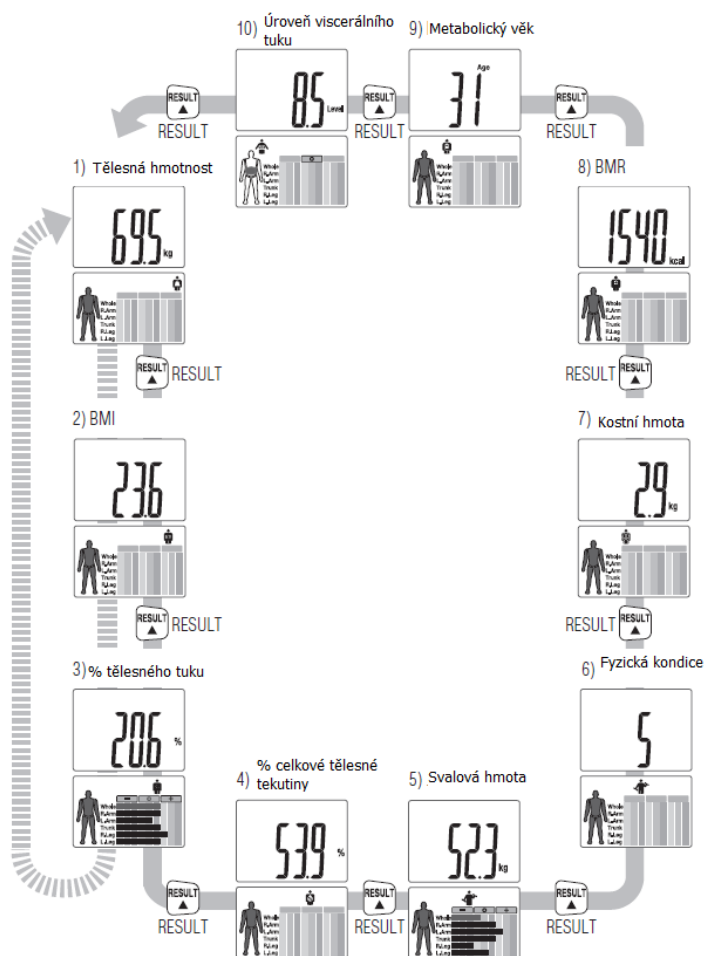
Po výběru správného osobního čísla stiskněte tlačítko SET, displej zobrazí vaše správné hodnoty automaticky.

Tyto hodnoty budou uloženy v osobním čísle paměti.



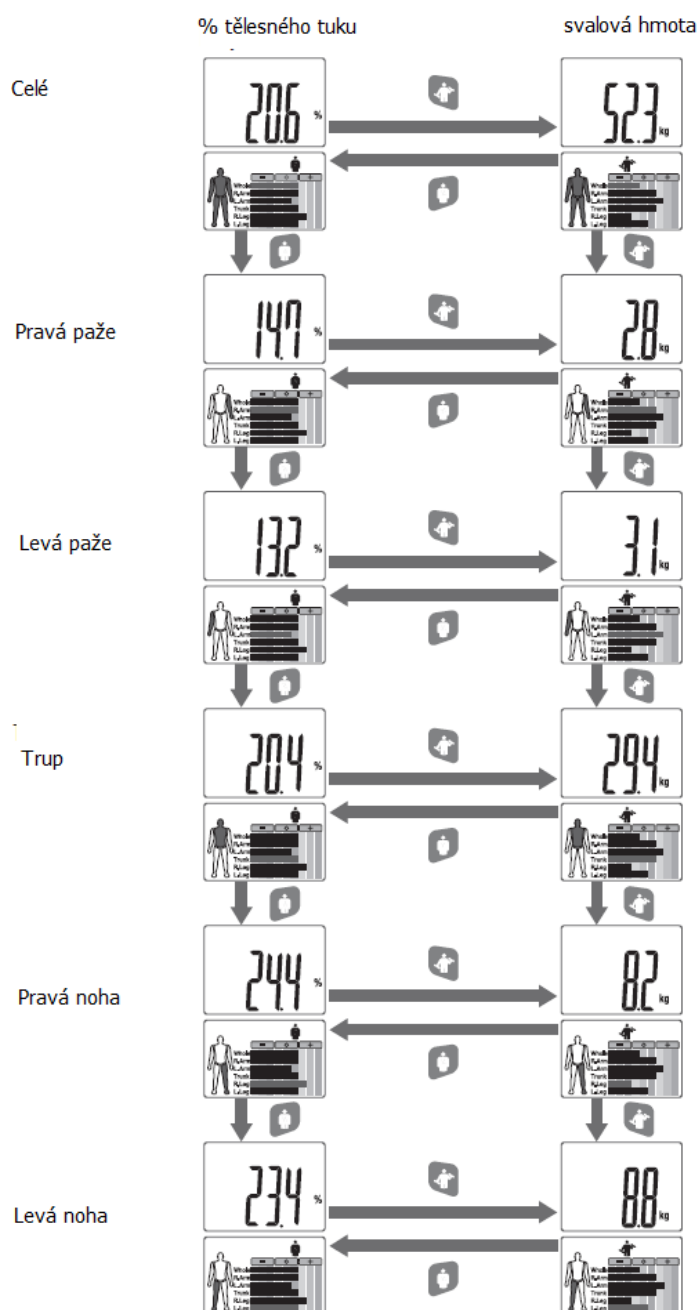
Sestupte z váhy a stiskněte tlačítko VÝSLEDEK - RESULT pro zobrazení požadovaných hodnot.





JAK ZOBRAZIT HODNOTY KAŽDÉHO SEGMENTU

Stiskněte tlačítko nebo tlačítko k zobrazení hodnot pravé paže, levé paže, pravé nohy, levé nohy a trupu zatímco jsou zobrazeny naměřené hodnoty.



U dětí (věk 5 – 17 let) se na displeji zobrazí tělesná hmotnost, BMI a % tělesného tuku.

PŘEDEŠLÉ NAMĚŘENÉ HODNOTY

Předešlé hodnoty je možné získat pomocí funkce předešlého naměření hodnot.

Chcete-li získat předchozí hodnoty, stiskněte tlačítko PAST - MINULOST, zatímco jsou zobrazeny aktuální hodnoty.

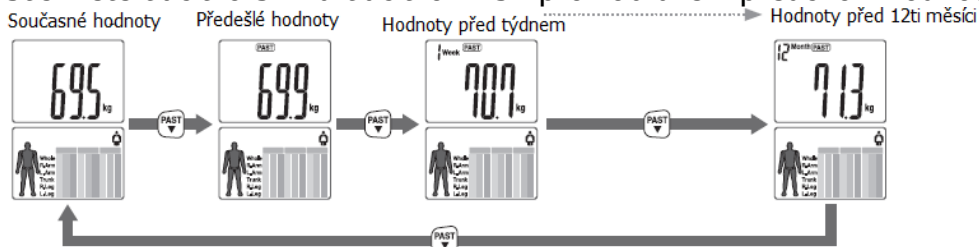
Chcete-li zobrazit další předešlé hodnoty, stiskněte tlačítko RESULT - VÝSLEDEK pro každou požadovanou hodnotu. Stisknutím tlačítka PAST - MINULOST se vrátíte do aktuálních výsledků na displeji.



Poznámka: Jak zobrazit předešlé hodnoty bez měření.

Stiskněte tlačítko ON / OFF. Zobrazí se "0.0".

Stiskněte tlačítko USER, dokud se nezobrazí vaše osobní číslo.

Stiskněte tlačítko SET a tlačítko PAST pro zobrazení předchozí hodnoty.



Stiskněte tlačítko  nebo tlačítko  pro zobrazení hodnot každého segmentu, zatímco jsou zobrazeny předchozí hodnoty.

Poznámka: Pro děti (věk 5-17) přístroj zobrazuje pouze tělesnou hmotnost, BMI a % tělesného tuku.

REŽIM HOST

Režim host umožňuje naprogramovat přístroj pro jednorázové použití bez smazání hodnot osobních dat.

Stiskněte tlačítko ON / OFF, dokud jsou ruční elektrody umístěny na platformě váhy.

Zobrazí se "0.0".

Uchopte ruční elektrody a tiskněte uživatelské tlačítko - USER, dokud se neobjeví "Host" - „Guest“.

Stiskněte tlačítko SET a zadejte vaše osobní informace, jako je věk, pohlaví, výška. Viz. str. 4. pro více informací.

Poté se zobrazí "0.0", vstupte na váhu a uchopte ruční elektrody.

Nesestupujte dokud přístroj nepípne dvakrát.

Tyto hodnoty se zobrazí na 40 vteřin.

SAMOSTATNÉ VÁŽENÍ

Stiskněte tlačítko ON / OFF, dokud jsou ruční elektrody umístěny na platformě váhy.

Po 2 až 3 vteřinách se zobrazí na displeji "0.0" a přístroj pípne. Až se zobrazí "0.0", stoupněte na váhu. Hodnota tělesné hmotnosti se objeví. Váha se pak automaticky vypne.

PŘEPÍNÁNÍ JEDNOTEK MĚŘENÍ


Poznámka: Pouze u modelů, které přepínání jednotek měření obsahují.

Přepnutí jednotek měření je možné tlačítkem na zadní straně váhy (kg/lb/st lb).

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se objeví tyto problémy ... pak ...

* zobrazuje se špatný formát hmotnosti - Viz "Přepínání jednotek měření" (str. 7).

* zobrazuje se  na displeji, nebo se všechny údaje se objeví a hned zmizí.

Baterie jsou slabé. Pokud se tato zpráva objeví, je nutné vyměnit baterie okamžitě, protože slabé baterie budou mít vliv na přesnost měření. Vyměňte všechny baterie současně za nové baterie.

Poznámka: Vaše nastavení a paměť se nevymaže, pokud vyjmete baterie.

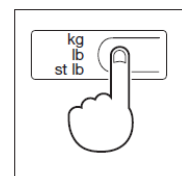
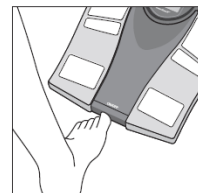
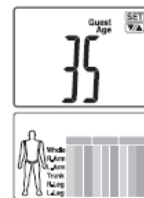
* objeví se  při měření.

Prosím, stůjte na platformě, omezte pohyb na minimum.

Přístroj nemůže přesně změřit vaši hmotnost, jestliže detekuje pohyb.


Není možné získat více než 75% tělesného tuku.

* objeví se ErrA na displeji:



Nebyla automaticky rozpoznána měřená osoba, je třeba váhu znova zapnout a tlačítkem USER vybrat uloženého uživatele. Pravděpodobně byla měřena osoba uložená pod jiným uživatelským číslem.

* hodnota podílu tělesného tuku se nezobrazí. Ujistěte se, že jste si sundal ponožky nebo punčochy a chodidla nohou jsou čistá a správně se dotýkají vodicích drážek na měřicí platformě.

*  se objeví při měření. Hodnoty není možné získat v případě, že je kapacita překročena.

ÚDRŽBA

Váhu nikdy sami nerozebírejte (kromě výměny baterií, přenechejte veškeré další servisní úkony autorizovanému pracovišti). Váha není vodotěsná = neoplachujte ji vodou. Otřete občas přístroj měkkou utěrkou. Nikdy na váhu neskákejte. Váha se dodává s bateriemi. Při denním používání vydrží baterie 1 rok. Pokud vkládáte nové baterie, měňte vždy všechny 4 najednou. Přiložené tovární baterie mohou mít kapacitu zkrácenou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximální kapacita vážení:	150 kg
Přesnost měření (stupnice dělená po):	0,1 kg
Stupnice procentuálního podílu tuku:	0,1 %
Osobní data:	5 pamětí
Příkon:	4 x AA baterie (součást balení)
Spotřeba:	60 mA maximálně
Měřicí proud:	50 kHz

REKLAMAČNÍ PODMÍNKY

Záruční podmínky: Na tento výrobek se poskytuje záruka 36 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli.

Reklamacie uplatněná během záruční doby bude vyřízena opravou nebo výměnou.

Záruka se vztahuje na správnou funkci výrobku, výrobní a materiální vady.

Záruka se nevztahuje na vady vyvolané neodborným zásahem, vady způsobené vnějšími vlivy (nárazem, nešetrným zacházením apod.), vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

Reklamacie: Kupující je povinen dodané zboží ihned zkontrolovat a o případných zjištěných závadách informovat prodávajícího nejpozději do tří dnů (nejlépe písemnou formou přes e-mail).

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

Na posouzení reklamacie má prodejce ze zákona 30 dnů. Pokud bude závada uznána, přístroj bude opraven či vyměněn za nový.

ZÁRUČNÍ LIST: MODEL: TANITA BC-545 N

Datum prodeje:

Razítko:

Prodejce a servisní středisko: Medivital Centrum, s.r.o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha – **pouze sídlo, adresa není pro zasílání zboží**

IČO: 247 93 116, DIČ: CZ24793116, Spisová značka C174709 vedená u Městského soudu v Praze, den vzniku 13.1.2011.

Korespondenční adresa: Medivital Centrum, s.r.o., Žizníkov 131, 470 01 Česká Lípa,

www.tanita.cz, e-mail: obchod@medivital.cz, tel. (+420) 603 172 191, (+420) 603 163 741



Vámi zakoupený výrobek obsahuje baterie. Dbejte prosím 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 zpracovány šetrně k životnímu prostředí.

Uvedený symbol na výrobku nebo v průvodní dokumentaci znamená, že použité elektrické nebo elektronické výrobky nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Za účelem správné likvidace výrobky odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma. Správnou likvidací produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí i lidské

zdraví. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.



Váha je odrušena podle EC nařízení 2004 / 108 / EC.

Vysvětlení funkcí tělesného analyzátoru Tanita

Tento produkt nemusí mít všechny schopnosti měření popsané v této příručce.

Prosím prostudujte si manuál produktu pro více informací.

Kdo může používat analyzátor Tanita?

Tento tělesný analyzátor je určen pro dospělé ve věku 18-99 let. Děti ve věku 5-17 let mohou použít monitor pouze pro určení hmotnosti a procenta tělesného tuku a ukazatel zdravého rozmezí tělesného tuku, ostatní prvky se dětem nezobrazují.

Tento analyzátor je také vybaven režimem Atlet pro dospělé s atletickým tělesným typem. Tanita definuje jako Atletu osobu s intenzivní fyzickou aktivitou cca 10 hodin týdně a klidovou srdeční frekvence 60 tepů za minutu nebo méně. Jednotlivci, kteří sportovali řadu let, ale v současné době vykonávají fyzickou aktivitu méně než 10 hodin týdně, mohou také použít režim Atlet. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci samotné vážení. Všechny ostatní funkce, nejsou určeny pro těhotné ženy.

Tělesný analyzátor Tanita je určen pouze pro domácí použití. Tento přístroj není určen pro profesionální použití včetně nemocnic, lékařské nebo fitness centra, není vybaven odpovídající specifikací nezbytnou pro časté zatížení. Použitím v profesionálním zařízení se zruší platnost záruky.

Produkt poskytuje informace pouze pro informační účely. Tento produkt není určen k diagnóze nebo ošetření žádné nemoci či abnormality. Prosím, poraďte se svým lékařem o všech dotazech nebo připomínkách týkajících se Vašeho zdraví.

PROČ tělesný analyzátor Tanita?

Tělesné analyzátor jsou určeny pro zdravější život tím, že vám pomohou nahlédnout do klíčových zdravotních ukazatelů, které vám umožní sledovat dopad změny vašeho životního stylu: Podívejte se na dopad změn ve stravě na těle, aby jste se ujistili, že jste zvolili zdravý způsob diety. Jemně dolad'te fitness program sledováním dosaženého pokroku svalové hmoty a bazálního metabolismu. Sledujte úroveň útrobního tuku, který by mohl být rizikový faktor pro rozvoj diabetu 2. typu a / nebo srdečního onemocnění.

Stanovte si cíl pro vaši postavu a sledujte pokrok při Vašem fitness programu nebo dietě.

JAK analyzátor pracuje?

Tělesný analyzátor Tanita stanoví složení těla pomocí Bioelektrické impedanční analýzy (BIA). Bezpečné, nízkoúrovňové elektrické signály projdou tělem přes patentované chodidlové senzory na platformě analyzátoru Tanita. Signál prochází snadně tekutinou ve svalech a dalších tkáních, ale naráží na odpor, když projde tělesným tukem, který obsahuje málo tekutin. Tento odpor se nazývá impedance. Hodnoty impedance jsou pak z lékařského hlediska prozkoumány a dosazeny do matematických vzorců pro výpočet složení těla.

Kdy je nejlepší čas pro použití tělesného analyzátoru?

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Veškeré významné změny v tělesné vodě mohou ovlivnit hodnoty složení Vašeho těla, například tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku, takže pokud se změříte ihned ráno, vaše hmotnost bude nižší a podíl tělesného tuku vyšší. Sněžení velkého jídla, pití alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání může také způsobit změny v úrovni hydratace. Chcete-li získat nejspolehlivější hodnoty, je důležité používat tělesný analyzátor v souladu s denní dobou za konzistentních podmínek. Doporučujeme měřit před večerním jídlem.

Metoda BIA

Tanita tělesný analyzátor / váhy používají BIA (bioelektrické impedance analýza) techniku. Tato metoda je bezpečná, kdy nízká úroveň elektrického signálu projde tělem. Signál obtížně prochází v tělesném tukem, ale snadno protéká vodou ve svalu a dalších tělesných tkání. Obtíže, s nimiž signál protéká látkou se nazývá impedance. Takže, na čím více odporu nebo impedance signál narazí, tím vyšší výsledek tělesného tuku.



Tanita patentovaný "nášlap" design posílá bezpečný, nízkoúrovňový elektrický signál tělem k určení jeho složení.

Vysvětlení principu produktů Tanita se segmentální analýzou (analýza horních a dolních končetin zvlášť)

Tanita vyvinula přesný segmentální analyzátor složení těla, která koreluje se zlatým standardem, DEXA, duální energie rentgenové absorpční fotometrie. Tanita může nyní analyzovat rozložení tělesného tuku, jakož i svalů v těle. Pomocí tohoto monitoru segmentálního složení těla lze stanovit % tuku v těle a svalové hmoty v pravé paži, levé paži, pravé noze, levé noze zvlášť. To je zvláště užitečné pro každého, kdo sleduje rovnováhu levé a pravé strany těla nebo se snaží vybudovat určitou část svého těla. Muži mají sklon k hromadění tělesného tuku v horní části těla, zatímco ženy mají tendenci hromadit tělesný tuk v dolní části těla. Kromě toho, čím jste starší, tím je větší tendence ke ztrátě svalů a získání tuku.

Je důležité sledovat změny v rozložení tělesného tuku a svalové hmoty.



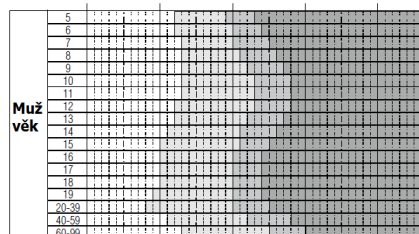
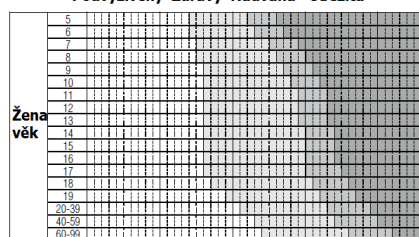
Co je procento tělesného tuku?

(platí pro věk 5-99)

Procento tělesného tuku je množství tělesného tuku v poměru k tělesné hmotnosti. Snižování nadměrného množství tělesného tuku ukázalo snížení rizika určitých nemocí jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny.

Níže uvedená tabulka ukazuje rozsahy pro zdravý tělesný tuk:

Podvyživený Zdravý Nadváha Obezita



Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dítě – 1,2

Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dospělý – 3,4

1. Tělesný tuk referenčních křivek zaměřené na děti v BMJ (British Medical Journal) Návrh 1-AMP 19.června 2004 (Dr. Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J klin Nutr 2000, 72:694-701
Zdravé procento tělesného tuku se pohybuje: přístup k vypracování pokynů na základě indexu tělesné hmotnosti.
3. Na základě NIH / WHO BMI pokynů.
4. Jak uvádí Gallagher, et al, v NY Obesity Research Center. Chcete-li určit procento tělesného tuku, který je vhodný pro vaše tělo, poraďte se se svým lékařem.

Rozmezí zdravého tělesného tuku – Healthy range indicator

Váš

tělesný analyzátor automaticky porovnává hodnoty podílu tělesného tuku se zdravou hodnotou tělesného tuku. Po vypočtení hodnoty podílu tělesného tuku bude blikat černý pruh podél spodní části displeje, identifikuje, do kterého rozmezí spadá rozsah tělesného tuku pro váš věk a pohlaví.



(-): Podvýživa, rozsah pod zdravým množstvím tělesného tuku. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(0): Zdraví, v rámci zdravého tělesného tuku rozsah pro váš věk / pohlaví.

(+): Nadváha, nad zdravým rozsahem. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(+ +): Obézní, vysoko nad zdravým rozsahem tělesného tuku. Výrazně zvýšené riziko obezity - související zdravotní problémy.



Co je procento celkové tělesné vody?

(platí pro věk 18 - 99)

Procento celkové tělesné vody je celkové množství tekutiny v lidském těle vyjádřené jako procentní podíl její celkové hmotnosti.

Voda hraje zásadní roli v mnoha tělesných procesech a nachází se v každé buňce, tkáni a orgánu. Při správném množství vody v těle si zajistíte funkci tělesných procesů a snižujete riziko vzniku souvisejících zdravotních problémů.

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Vaše tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku a tam jsou rozdíly v rozložení tekutin mezi dnem a nocí. Přejídání se, nadměrná konzumace alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání mohou způsobit změny v úrovni vaší hydratace.

Vaše hodnoty tělesné vody by měly sloužit jako vodítko a neměly by být použity k určení vaší absolutní doporučené celkové tělesné vody v procentech. Je důležité se podívat na dlouhodobé změny v celkovém procentu tělesné vody a udržovat konzistentní, zdravé procento celkové tělesné vody.

Pití velkého množství vody v jednom sezení nezmění okamžitě hladinu vody. Ve skutečnosti se zvýší hodnota vašeho tělesného tuku vzhledem k dalšímu přibývání na váze. Prosím sledujte všechny hodnoty v průběhu času.

Každý jednotlivec se liší, ale přibližná linie průměrné celkové tělesné vody se pohybuje v procentech pro zdravého dospělého mezi těmito hodnotami:

Žena: 45 - 60%

Muži: 50 - 65%

Zdroj: Na základě Tanita interního výzkumu.

Poznámka: procento celkové tělesné vody bude spíše klesat, pokud se procento tělesného tuku zvyšuje. Osoba s vysokým procentem tělesného tuku může mít nižší než průměrné procento vody v těle. Jestliže jste snížil množství tělesného tuku, mělo by se procento celkové tělesné vody postupně přiblížit uvedeným rozmezím.




Co je hodnota útrobního (viscerálního) tuku?

(platí pro věk 18 – 99)


Tato funkce ukazuje množství útrobního tuku v těle.

Útrobní tuk je tuk v břišní dutině, který obklopuje vnitřní orgány. Výzkumy prokazují, že ačkoliv Vaše hmotnost i procento tělesného tuku zůstává stejné, s přibývajícím věkem se mění místo pro ukládání tuku a tuk se čím dál víc ukládá v oblasti břicha, obzvláště u žen v menopauze. Zjištění množství útrobního tuku a jeho případné snížení a udržování na přípustné hodnotě pomáhá snížit riziko nemocí (srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, nástup diabetu typu 2 atd.)

Tělesné analyzátor Tanita hodnotí množství útrobního tuku ve stupnici od 1-59:

Hodnota 1 – 12 

Hodnota vašeho útrobního tuku je ve zdravém rozmezí, kontrolujte ji nadále, zda zůstává v tomto rozmezí.

Hodnota 13 – 59 

Hodnota vašeho útrobního tuku je zvýšená, upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků nebo zvýšením tělesné aktivity.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)

Poznámka:

- I při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství útrobního tuku.
- Přesnou diagnózu stanoví lékař.



Co je bazální metabolická spotřeba (BMR)?

(platí pro věk 18 – 99)

Co je BMR?

Množství kalorií potřebných 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, atd).

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.

Váš bazální metabolismus je značně ovlivněn množstvím svalů, s rostoucím množstvím svalů zvyšujete svou spotřebu energie a spalujete kalorie klidně i ve spánku. Studium zdravých jedinců vědci zjistili, že jak lidé stárnou, jejich metabolismus se mění. Bazální metabolismus se zvyšuje s přibývajícím věkem dítěte. Po vrcholu ve věku 16 nebo 17 postupně začíná klesat.

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.

Jak tělesný analyzátor TANITA počítá BMR?

Základní způsob výpočtu bazálního metabolismu BMR je rovnice pomocí váhy a věku. Tanita provedla důkladný výzkum vztahu BMR a tělesný analyzátor

dává mnohem přesnější a osobní výsledky pro uživatele založené na měření impedance. Tato metoda byla lékařsky validována použitím nepřímé kalorimetrie (Kalorimetrie se zabývá měřením energetických požadavků organismu a stanovením energetické hodnoty potravin) .*

* Spolehlivost na rovnici pro bazální metabolismus:

V 2002 Nutrition week: vědecké a klinické fórum a výstav.

Název: Mezinárodní srovnání: Výdaje klidové energie předpovědní modely: American Journal of Clinical Nutrition.



Co je denní příjem kalorií (DCI)?

(platí pro věk 18 – 99)

"Denní příjem kalorií (DCI)," je součtem kalorií bazálního metabolismu, denní aktivity metabolismu (včetně denních aktivit domácí práce) a stravou vyvolaná termogeneze (energie používané ve spojení s trávením, absorpcí, metabolismem a další činností jídla). To je odhad toho, kolik kalorií můžete spotřebovat během příštích 24 hodin pro udržení aktuální hmotnosti.

Jak monitor tělesné kompozice měří DCI?

DCI = BRM x úroveň aktivity

Úroveň aktivity

	1	2	3
Female	1.56	1.64	1.82
Male	1.55	1.78	2.10

Zdroj: Světová organizace zdraví (WHO)



Co je metabolický věk?

(platí pro věk 18 – 99)

Tento ukazatel porovnává bazální metabolismus jedince s průměrným bazálním metabolismem u stejné věkové skupiny. Je tedy možné říct, že spočítá skutečné stáří organismu. Jeho hodnota může být o pár let, dokonce i o několik desítek let odlišná od skutečného věku. Jestliže je metabolický věk nižší než skutečný, je to dobře. Jestliže je metabolický věk vyšší než skutečný, znamená to, že je třeba zlepšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita pomůže snížit tělesné tuky a zvětšit objem svalové tkáně, tím se také sníží metabolický věk.

Váha ukazuje hodnoty od 12 do 90 (do 50 – platí pro BC-587, BC-543 a BC-532). Nižší věk než 12 se na displeji zobrazí "12", vyšší než 90 (případně 50) se na displeji zobrazí "90" (případně „50“).



Co je svalová hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost svalů v těle. Svalové hmoty zobrazuje obsah kosterní svalstvo, hladkou svalovinu

(jako např. srdeční a zažívací svaly) a vody obsažené v těchto svalech.

Svaly hrají důležitou roli, protože fungují jako motor v spotřebě energie. Jak se vaše svalová hmota zvyšuje, vaše energetická spotřeba se zvyšuje a pomáhá snížit přebytek tělesného tuku a zhubnout zdravým způsobem.

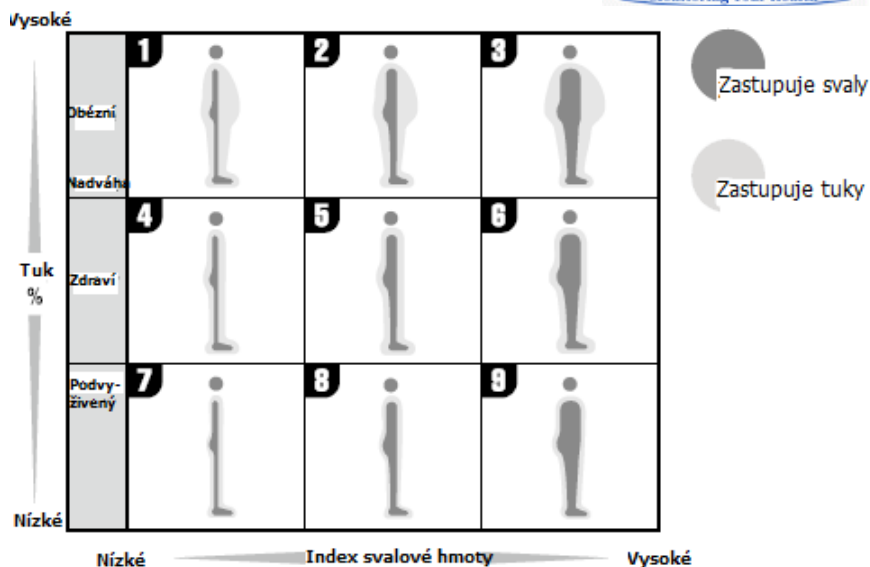
CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

Tato funkce porovnává složení vašeho těla – konkrétně tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když se vaše hmotnost nemění, může se měnit Vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což 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 fitness program.

Výsledek	Somatotyp	Vysvětlení
1	Skrytá obezita	Trochu obézní Tato osoba se zdá, že má zdravé tělo typem založené na fyzický vzhled, ale má vysoké % tělesného tuku s nízkou úrovní svalové hmoty.
2	Obezita	Středně obézní Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku s mírným množstvím svalové hmoty.
3	Pevně stavěné	Hodně obézní Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku a velké množství svalové hmoty.
4	Málo pohybu	Málo svalů a průměrné % tělesného tuku Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a méně než průměrnou úroveň svalové hmoty.
5	Standard	Průměrné svaly a průměrné % tělesného tuku Tato osoba má průměrné hodnoty tělesného tuku i svalové hmoty.
6	Standardní svalnatý	Hodně svalnatý a průměrné % tělesného tuku (sportovec) Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a víc než průměrnou úroveň svalové hmoty.
7	Hubený	Málo svalů a málo tuku Nižší než průměrné % tělesného tuku i svalové hmoty.
8	Hubený a svalnatý	Hubený a svalnatý (sportovec) Tato osoba má nižší normální % tělesného tuku, než je průměr a dostatek svalové hmoty.
9	Hodně svalnatý	Hodně svalnatý (sportovec) Tato osoba má nižší % tělesného tuku, než je průměr, i když má nadprůměrné množství svalové hmoty.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)



Co je kostní hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost kostí v těle (úroveň kostních minerálů, 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 krátkém časovém úseku, je důležité dlouhodobě rozvíjet a udržovat zdravé kosti vyváženou stravou a pravidelnou 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 až 40 let, které mají nejvyšší obsah kostí v hmotnosti (Zdroj: Tanita vědecký institut tělesné hmotnosti): Prosím použijte tabulky níže jako vodítko k porovnání hodnot kostní hmoty.

Ženy: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

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: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

MUŽI			
Celková hmotnost	méně než 65 kg	65 – 95 kg	více než 95 kg
Hmotnost kostí	2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Poznámka:

Osoby popsané níže mohou získat různé hodnoty a měly by brát hodnoty uvedené pouze pro referenční účely.

- Starší osoby
- Ženy během nebo po menopauze
- Lidé přijímající hormonální terapie

"Odhad kostní hmoty" je hodnota odhadující statisticky na základě jeho korelace s beztučnou hodnotou (tkáň jině než tuk). "Odhad kostní hmoty" nedává přímé rozhodnutí o tvrdosti nebo pevnosti kostí nebo rizika zlomenin.

Pokud máte obavy z kostí, doporučujeme poradit se s lékařem specialistou.