

SYSTEMAT



DIAGNOSTIC SCALE

CZ- Návod k použití / SK- Návod na použitie / PL- Sposób użycia

EL9156

CZ – Gratulujeme Vám ke správné volbě výběru osobní diagnostické váhy EL9156 z řady SYSTEMAT společnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Přejeme vám, aby vám váš nový pomocník dlouho a spolehlivě sloužil.

Řada SYSTEMAT od společnosti Vaše DEDRA vám přináší ucelenou řadu pomocníků pro vaši domácnost a péči o tělo. Přinášíme vám pouze inovativní produkty, které sami používáme. Před prvním uvedením do provozu si pečlivě přečtěte celý návod k obsluze, prohlédněte vyobrazení a návod si uschovejte.

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Při ní je během několika sekund prostřednictvím neznatelného, zcela bezvýznamného, jemného a nikterak nebezpečného proudu umožněno určování podílu požadovaných látek v těle. Pomocí tohoto měření elektrického odporu (impedance) a započítání konstant, resp. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné stanovit podíl tělesného tuku a dalších veličin v těle. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím i nízký odpor. Kosti a tukové tkáně mají naproti tomu malou vodivost, jelikož tukové buňky a kosti díky svému vysokému odporu proud téměř nevedou. Díky této citlivé technice analýzy je možné, že se při opakovaných měřeních mohou hodnoty nepatrně lišit. Důvodem jsou odchylky během měření impedance (např. jiný elektrický kontakt elektrod s rukama

a chodidly, jiné rozložení vody v těle). Upozorňujeme, že hodnoty naměřené diagnostickou váhou se reálným hodnotám na základě lékařské analýzy těla pouze blíží. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačové tomografie) provést přesné stanovení tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Přednosti:

- Velký čitelný displej 7,5 x 4 cm
- Max zatížitelnost 150 kg
- Precizní vyhodnocovací senzory
- Automatické vypnutí a zapnutí
- Precizní zpracování

Důležitá bezpečnostní upozornění a varování

Obsahuje malé části. Nebezpečí udušení zalknutím nebo vdechnut drobných částí.

Obal i upevňovací prvky nejsou součástí masážního přístroje. Před prvním použitím masážního přístroje je odstraňte.

Obal a návod k použití si uchovávejte pro pozdější použití. Chraňte před dětmi.

Prosím dodržujte následující doporučení a pokyny:

- 1) Elektronickou diagnostickou váhu používejte pouze na vhodném a bezpečném místě a vždy na pevné podložce.
- 2) Zabraňte používání ve stojaté vodě nebo dešti. Vlhkost může poškodit ovládání přístroje.
- 3) Váha je určena pouze pro domácí použití, nikoli pro lékařské nebo komerční účely.
- 4) Protože se nejedná o kalibrovanou váhu pro profesionální lékařské použití, jsou možné technicky podmíněné tolerance měření.
- 5) Maximální zatížitelnost váhy je 150 kg
- 6) Váhu postavte na rovný, pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- 7) Váhu chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními rozdíly nestavte ji do blízkosti tepelných zdrojů (pečicí trouba, topení).

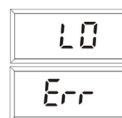
- 8) Zajistěte, aby se na váhu nedostala žádná tekutina. Váhu nikdy neponořujte do vody. Nikdy váhu neoplachujte pod tekoucí vodou.
- 9) Nestavte na váhu žádné předměty, když ji nepoužíváte.
- 10) Na tlačítka se nesmí tlačit příliš velkou silou nebo špičatými předměty.
- 11) Nevystavujte váhu působení vysokých teplot nebo silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).
- 12) Opravy smí provádět pouze zákaznický servis nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- 13) Máte-li další otázky týkající se používání našich přístrojů, obraťte se na svého prodejce nebo na zákaznický servis.
- 14) Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor). Mohlo by dojít k narušení jejich funkce.
- 15) U osob s kovovými implantáty může dojít ke zkreslení výsledků měření.
- 16) Váhu nepoužívejte během těhotenství.
- 17) Nestoupejte z jedné strany: hrozí nebezpečí převrhnutí!
- 18) Specifikace, vlastnosti, barva a obsah se mohou oproti obalu lišit.



Bezpečnostní pokyny



- Nesprávné zacházení s Ni-Cd bateriemi může způsobit přehřátí, požár, explozi, poškození a závažná zranění při přístroji obsahem baterií. Pozorně čtěte instrukce výrobce baterií.
- Výměnu baterií by měla provádět dospělá osoba
- Nemíchejte dohromady staré a nové baterie
- Nemíchejte dohromady různé typy baterií (alkalické, dobíjecí, Ni-Cd,...)
- Nedobíjecí baterie se nesmí dobíjet
- Dobíjecí baterie vyjměte z přístroje pouze pro potřeby dobíjení.
- Baterie uchovávejte mimo dosah vody a v suchém prostředí.
- Dobíjecí baterie se mohou nechat dobíjet pouze v přítomnosti dospělé osoby.
- Různé typy a nových a starých baterií nesmí být používány zároveň
- Baterie stejného nebo podobného typu se smí používat (dle doporučení výrobce baterií)
- Dodržte správnou polaritu baterií.
- Vybité baterie vyjměte z přístroje. Zamezte zkratu svorek napájení
- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Baterie a váhu uchovávejte mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Baterie nikdy nevhazujte do ohně! Hrozí riziko exploze a/nebo vytečení obsahu.
- Před plánovanou dlouhodobou odstávkou přístroje vyjměte baterie.
- Použité baterie zlikvidujte ekologicky!
- Dodržujte bezpečnostní pokyny doporučené výrobcem baterií.
- Přístroj skladujte mimo dosah dětí.
- V případě nedostatku energie v baterii se zobrazí na displeji symbol.
Baterii vyměňte.
- V případě přetížení (>150kg) se na displeji zobrazí symbol



- V případě, že je naměřená hodnota tělesného tuku menší než 5% (<5%), větší než 50% (>50%) popřípadě dojde k chybě měření, zobrazí se na displeji symbol **(ERR2)**

Ovládání:



Funkce tlačítka SET:

- Zapnutí váhy
- Výběr v menu
- Potvrzení volby / nastavení

Funkce tlačítka ▲

- Nastavení vzrůstajících hodnot

Funkce tlačítka ▼

- Nastavení klesajících hodnot

Vložení baterie:

Otevřete kryt baterie na spodní straně osobní váhy a vložte baterii **CR2032**.



Osobní diagnostickou váhu položte na suchou, rovnou a pevnou podlahu. Po zapnutí a rozblikání symbolu "0.0" vyberte požadované jednotky (kg, st, lb) stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼

Měření:

Vážení:

1. Nohou jemně doslapnete na elektrody pro chodidla ve spodní části osobní váhy. Na displeji se nejprve objeví "888.8" a potom "0.0"
2. Postavte se na váhu. Stůjte vzpřímeně a vyváženě. Na displeji se ukáže naměřená hodnota
3. Jakmile dokončíte měření, z váhy opatrně sestupte. Váha se automaticky vypne.

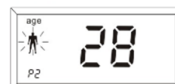
Nastavení a uložení osobních údajů do paměti váhy:

1. Nastavení osobních údajů

1.1 Stiskněte tlačítko **"SET"**. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte uložení vaší pozice v paměti váhy (P0 - P9). Jakmile si vyberete vaši pozici, potvrďte nastavení stisknutím tlačítka **"SET"**.



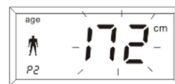
1.2 Pomocí tlačítek ▲ a ▼ zvolte pohlaví  "MUŽ" nebo  "ŽENA". Volbu potvrďte stisknutím tlačítka **"SET"**.



1.3. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ navolte věk (10-80). Volbu potvrďte stisknutím tlačítka **"SET"**.



1.4. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ navolte výšku (100-240). Volbu potvrďte stisknutím tlačítka **"SET"**.



1.5. Stiskněte tlačítko **"SET"** k měření hmotnosti, procentuálnímu zastoupení vody v těle

2. Měření a čtení výsledků měření

2.1 V případě, že chcete použít váhu, vyvolejte nejdříve vaše údaje z paměti váhy. Stiskněte tlačítko **"SET"** a pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte vaši pozici v paměti (viz krok 1.1). Volbu potvrďte tlačítkem **"SET"**. Na displeji se zobrazí symbol "0.0".



2.2 Postavte se na váhu bosí. Dbejte na to, aby byl udržován kontakt mezi vašimi chodidly a elektrodami.

2.3. Po ustálení pozice těla se na displeji váhy nejdříve zobrazí vaše váha. Stůjte vzpřímeně dokud se váha neustálí a nezačne na displeji naměřená váha blikat. V tuto chvíli je měření dokončené. Na displeji začínou problikávat naměřené hodnoty v pořadí:

a) Váha

Vyjádřená v (kg) - popř. vámi nastavených jednotkách

b) Procentuální vyjádření obsahu tukové tkáně v těle

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto u osob s vysokým podílem tělesného tuku může být hodnota vody v těle pod směrnými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrné hodnoty překročeny. Měření podílu vody v těle pomocí této váhy nejsou vhodná k vyvozování lékařských závěrů, např. Ohledně zadržování vody podminěného věkem. Případně se obraťte na svého lékaře. V zásadě je vhodné usilovat o vysoký podíl vody v těle.

c) Procentuální vyjádření podílu vody v těle

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto u osob s vysokým podílem tělesného tuku může být hodnota vody v těle pod směrnými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrné hodnoty překročeny. Měření podílu vody v těle pomocí této váhy nejsou vhodná k vyvozování lékařských závěrů, např. Ohledně zadržování vody podminěného věkem. Případně se obraťte na svého lékaře. V zásadě je vhodné usilovat o vysoký podíl vody v těle.

d) Procentuální vyjádření svalové hmoty v těle

Na displeji se zobrazí hodnoty tělesného tuku a budou vyhodnoceny ve sloupcovém diagramu. Následující hodnoty tělesného tuku v % představují směrné hodnoty (další informace vám sdělí váš lékař!).

e) Váha čisté kosterní hmoty oproštěné od vody

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům růstu, 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. Uvědomte si, že váha neměří obsah vápníku v kostech, ale hmotnost všech složek kostí (organické látky, anorganické látky a voda). 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.

f) BMI – Body Mass Index

Je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky: $\text{Index} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$. BMI je pouhým statistickým nástrojem, u konkrétních osob se může klinický stav lišit od významu naměřené hodnoty BMI. Např. kulturista může mít hodnotu BMI nad 30 a přesto ne být obézní, protože vysoká hodnota indexu je u něj dána velkým množstvím svalové hmoty. Naopak starší lidé s malým množstvím svalstva mohou být ze zdravotního hlediska obézní, přestože jejich BMI je řadí do kategorie ideální váhy.

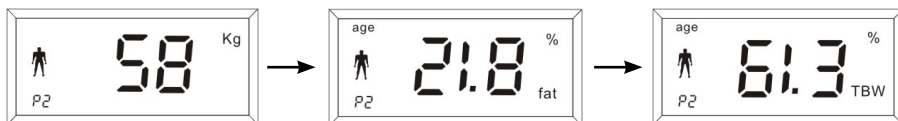
g) Hodnota bazálního metabolismu (kCAL)

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

Pro bližší vysvětlení vámi naměřených hodnot kontaktujte vašeho lékaře, který vám podá detailní vysvětlení.

Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla zapříčiněné 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 se nedá počítat (součástí svalové tkáně je také voda).



2.4 Podíl tělesného tuku:

Věk	Žena			
	Podíl tělesného tuku v %			
	Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
12-20	<18%	18-28%	28-33%	>33%
21-42	<20%	20-30%	30-35%	>35%
43-65	<21%	21-31%	31-36%	>36%
66-100	<22%	22-32%	32-37%	>37%

Věk	Muž			
	Podíl tělesného tuku v %			
	Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
12-20	<15%	15-21%	21-26%	>26%
21-42	<17%	17-23%	23-28%	>28%
43-65	<18%	18-24%	24-29%	>29%
66-100	<19%	19-25%	25-30%	>30%

2.5 Podíl vody v těle

Věk	Muž	Žena	Odpovídající úroveň hydratace	
<=30	66.0-60.5%	66.0-59.9%	Optimální hydratace	Hmotnostní rozsah hydratace 37.8-66.0%
	60.4-57.1%	59.8-56.4%	Nepatrná dehydratace	
	57.0-53.6%	56.3-53.0%	Mírná dehydratace	
	53.5-50.2%	52.9-48.6%	Dehydratace	
	50.1-37.8%	48.5-37.8%	Silná dehydratace	
>30	66.0-59.1%	66.0-55.0%	Optimální hydratace	Odchylka měření: 0.1%
	59.0-55.7%	54.9-51.6%	Nepatrná dehydratace	
	55.6-52.3%	51.5-48.1%	Mírná dehydratace	
	55.2-48.8%	48.0-44.7%	Dehydratace	
	48.7-37.8%	44.6-37.8%	Silná dehydratace	

Z důvodu rozdílů ve stavbě těla v různých geografických oblastech a lokacích se může standard v množství tělesného tuku lišit. Tento přehled je pouze informativní!

Informace k likvidaci

Výrobky společnosti Vaše DEDRA, s.r.o. jsou vyrobeny z velmi dobře recyklovatelných materiálů. Výrobek prosím zlikvidujte odpovědně, a pokud je to možné, nechte jej recyklovat. Až diagnostická váha doslouží, nevyhazujte ji do běžného komunálního odpadu, ale odevzdejte ji do sběrný určené pro recyklaci. Pomůžete tím chránit životní prostředí.



SK – Gratulujeme Vám k správnej voľbe výberu osobnej diagnostickej váhy EL9156 z rady SYSTEMAT spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o.
Prajeme Vám, aby Vám Váš nový pomocník dlho a spoľahlivo slúžil.

Rada SYSTEMAT od spoločnosti Vaše DEDRA Vám prináša ucelenú radu pomocníkov pre Vašu domácnosť a starostlivosť o telo. Prinášame Vám len inovatívne produkty, ktoré sami používame. Pred prvým uvedením do prevádzky si pozorne prečítajte celý návod na obsluhu, prezrite si vyobrazenie a návod si uschovajte.

Tato váha pracuje na princípu B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Pri nej je behom niekoľkých sekúnd prostredníctvom necititeľného, úplne bezvýznamného, jemného a nijak nebezpečného prúdu umožnené určovanie podielu požadovaných látok v tele. Pomocou tohoto merania elektrického odporu (impedancie) a započítania konštánt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné stanoviť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a tým aj nízky odpor. Kostí a tukové tkanivá majú oproti tomu malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti vďaka svojmu vysokému odporu prúd takmer nevedú. Vďaka tejto citlivej technike analýzy je možné, že sa pri opakovaných meraniach môžu hodnoty nepatrne líšiť. Dôvodom sú odchýlky behom merania impedancie (napr. iný elektrický kontakt elektród s rukami a chodidlami, iné rozloženie vody v tele). Upozorňujeme, že hodnoty namerané diagnostickou váhou sa reálnym hodnotám na základe lekárskej analýzy tela len blížia. Len odborný lekár môže pomocou lekárskeho metódy (napr. počítačovej tomografie) vykonať presné stanovenie telesného tuku, vody, podielu svalovej hmoty a stavby kostí.

Prednosti:

- Veľký čitateľný displej 7,5 x 4 cm
- Max zaťažiteľnosť 150 kg
- Precízne vyhodnocovacie senzory
- Automatické vypnutie a zapnutie
- Precízne spracovanie

Dôležité bezpečnostné upozornenia a varovania

Obsahuje malé časti. Nebezpečenstvo udusenia prehĺtnutím alebo vdýchnutím drobných častí. Obal aj upevňovacie prvky nie sú súčasťou výrobku. Pred prvým použitím výrobku ich odstráňte. Obal a návod na použitie si uschovajte pre neskoršie použitie. Chráňte pred deťmi.

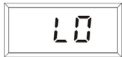
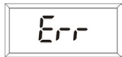
Prosím dodržujte nasledujúce odporúčenia a pokyny:

- 1) Elektronickú diagnostickú váhu používajte len na vhodnom a bezpečnom mieste a vždy na pevnej podložke.
- 2) Zabráňte používaniu v stojatej vode alebo daždi. Vlhkosť môže poškodiť ovládanie prístroja.
- 3) Váha je určená len pre domáce použitie, nie pre lekárske alebo komerčné účely.
- 4) Pretože sa nejedná o kalibrovanú váhu pro profesionálne lekárske použitie, sú možné technicky podmienené tolerance merania.
- 5) Maximálna zaťažiteľnosť váhy je 150 kg
- 6) Váhu postavte na rovný, pevný podklad; pevný podklad je predpokladom pre presné meranie.
- 7) Váhu chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými rozdielmi a nedávajte ju do blízkosti tepelných zdrojov (rúra na pečenie, radiátory).

- 8) Zaisťte, aby sa na váhu nedostala žiadna tekutina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy váhu neoplachujte pod tečúcou vodou.
- 9) Nepokladajte na váhu žiadne predmety, keď ju nepoužívate.
- 10) Na tlačidlá sa nesmie tlačiť príliš veľkou silou alebo ostrými predmetmi.
- 11) Nevystavujte váhu pôsobeniu vysokých teplôt alebo silným elektromagnetickým poľom (napr. mobilné telefóny).
- 12) Opravy smú prevádzať len zákaznícky servis alebo autorizovaný predajcovia. Pred každou reklamáciou však najskôr skontrolujte stav batérií a prípadne ich vymeňte.
- 13) Ak máte ďalšie otázky týkajúce sa používania našich prístrojov, obráťte sa na svojho predajcu alebo na zákaznícky servis.
- 14) Váhu nesmú používať osoby s lekáorskými implantátmi (napr. kardiostimulátor). Mohlo by dôjsť k narušeniu ich funkcie.
- 15) U osôb s kovovými implantátmi môže dôjsť k skresleniu výsledkov merania.
- 16) Váhu nepoužívajte počas tehotenstva.
- 17) Nestávajú z jednej strany: hrozí nebezpečenstvo prevrhnutia!
- 18) Špecifikácie, vlastnosti, farba a obsah sa môžu oproti obalu líšiť.



Bezpečnostné pokyny

- Nesprávne zachádzanie s Ni-Cd batériami môže spôsobiť prehriatie, požiar, explóziu, poničenie a závažné zranenia postriekaním obsahom batérií. Pozorne čítajte inštrukcie výrobcu batérií.
- Výmenu batérií by mala vykonávať dospelá osoba
- Nemiešajte dokopy staré a nové batérie
- Nemiešajte dokopy rôzne typy batérií (alkalické, dobíjacie, Ni-Cd,...)
- Nedobíjacie batérie sa nesmú dobíjať
- Dobíjacie batérie vyberte z prístroja len z dôvodu dobíjania.
- Batérie uchovávajú mimo dosah vody a v suchom prostredí.
- Dobíjacie batérie sa môžu nechať dobíjať len v prítomnosti dospelkej osoby.
- Rôzne typy nových a starých batérií nesmú byť používané zároveň
- Batérie rovnakého alebo podobného typu sa smú používať (podľa odporúčenia výrobcu batérií)
- Dodržte správnu polaritu batérií.
- Vybité batérie vyberte z prístroja. Zamedzte skratu svoriek napájania
- Prehltnutie batérií môže mať životu nebezpečné následky. Batérie a váhu uchovávajú mimo dosah malých detí. V prípade prehltnutia batérie vyhľadajte bezodkladne lekársku pomoc.
- Batérie nikdy nevhadzujte do ohňa! Hrozí riziko explózie alebo vytečenia obsahu.
- Pred plánovanou dlhodobou odstávkou prístroja vytiahnite batérie.
- Použité batérie zlikvidujte ekologicky!
- Dodržujte bezpečnostné pokyny doporučené výrobcom batérií.
- Prístroj skladujte mimo dosah detí.
- V prípade nedostatku energie v batérii sa zobrazí na displeji symbol . Batérie vytiahnite.
- V prípade preťaženia (>150kg) sa na displeji zobrazí symbol .
- V prípade, že je nameraná hodnota telesného tuku menšia než 5% (<5%), väčšia než 50% (>50%) poprípade dôjde k chybe merania, zobrazí sa na displeji symbol **(ERR2)**

Ovládanie:



Funkcie tlačidla SET:

- Zapnutí váhy
- Výber v menu
- Potvrdenie voľby / nastavenie

Funkcia tlačidla ▲

- Nastavenie vzrastajúcich hodnôt

Funkcia tlačidla ▼

- Nastavenie klesajúcich hodnôt

Vloženie batérie:

Otvorte kryt batérie na spodnej strane osobnej váhy a vložte batériu **CR2032**.  Osobnú diagnostickú váhu položte na suchú, rovnú a pevnú podlahu. Po zapnutí a rozblinkaní symbolu "0.0" vyberte požadované jednotky (kg, st, lb) stisnutím tlačidla ▲ alebo ▼

Meranie

Váženie:

1. Nohou jemne došliapnete na elektródy pre chodidlá v spodnej časti osobnej váhy. Na displeji sa najskôr objaví "888.8" a potom "0.0"
2. Postavte sa na váhu. Stojte vzpriamene a vyvážené. Na displeji sa ukáže nameraná hodnota
3. Akonáhle dokončíte meranie, z váhy opatrne zostúpte. Váha sa automaticky vypne.

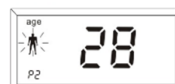
Nastavenie a uloženie osobných údajov do pamäti váhy

1. Nastavenie osobných údajov

1.1 Stisnete tlačidlo **"SET"**. Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ vyberte uloženie Vašej pozície v pamäti váhy (P0 - P9). Akonáhle si vyberiete Vašu pozíciu, potvrďte nastavenie stisnutím tlačidla **"SET"**.



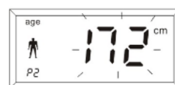
1.2 Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ zvolíte pohlavie  "MUŽ" alebo  "ŽENA". Voľbu potvrďte stisnutím tlačidla **"SET"**.



1.3. Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ navoľte vek (10-80). Voľbu potvrďte stisnutím tlačidla **"SET"**.



1.4. Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ navoľte výšku (100-240). Voľbu potvrďte stisnutím tlačidla **"SET"**.



1.5. Stisnete tlačidlo **"SET"** k meraniu hmotnosti, percentuálnemu zastúpeniu vody v tele.

2. Meranie a čítanie výsledkov merania

2.1 V prípade, že chcete použiť váhu, vyvolajte najskôr Vaše údaje z pamäti váhy. Stisnete tlačidlo **"SET"** a pomocou tlačidiel ▲ a ▼ vyberte Vašu pozíciu v pamäti (viď krok 1.1). Voľbu potvrďte tlačidlom **"SET"**. Na displeji sa zobrazí symbol "0.0".



2.2 Postavte sa na váhu bosí. Dbajte na to, aby bol udržiavaný kontakt medzi Vašimi chodidlami a elektródami.

2.3. Po ustálení pozície tela sa na displeji váhy najskôr zobrazí Vaša váha. Stojte vzpriamene kým sa váha neustáli a nezačne na displeji nameraná váha blikať. V túto chvíľu je meranie dokončené. Na displeji začnú blikať namerané hodnoty v poradí:

a) Váha

Vyjadrená v (kg) - pop. Vami nastavených jednotkách

b) Percentuálne vyjadrenie obsahu tukového tkaniva v tele

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto pri osobách s vysokým podielom telesného tuku môže byť hodnota vody v tele pod smernými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môžu byť naopak kvôli nízkemu podielu tuku a vysokému podielu svalovej hmoty smerné hodnoty prekročené. Merania podielu vody v tele pomocou tejto váhy nie sú vhodné k vyvodzovaniu lekárskeho záveru, napr. ohľadne zadržiavania vody podmieneného vekom. Prípadne sa obráťte na svojho lekára. V zásade je vhodné udržiavať vysoký podiel vody v tele.

c) Percentuálne vyjadrenie podielu vody v tele

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto pri osobách s vysokým podielom telesného tuku môže byť hodnota vody v tele pod smernými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môžu byť naopak kvôli nízkemu podielu tuku a vysokému podielu svalovej hmoty smerné hodnoty prekročené. Merania podielu vody v tele pomocou tejto váhy nie sú vhodné k vyvodzovaniu lekárskeho záveru, napr. ohľadne zadržiavania vody podmieneného vekom. Prípadne sa obráťte na svojho lekára. V zásade je vhodné udržiavať vysoký podiel vody v tele.

d) Percentuálne vyjadrenie svalovej hmoty v tele

Na displeji sa zobrazia hodnoty telesného tuku a budú vyhodnotené v stĺpcovom diagrame. Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % predstavujú smerné hodnoty (ďalšie informácie Vám podá Váš lekár!).

e) Váha čistej kostnej hmoty zbavenej vody

Naše kosti podliehajú rovnako ako zvyšok nášho tela prirodzeným procesom rastu, úbytku a starnutiu. Kostná hmotnosť narastá veľmi rýchlo v detskom veku a dosahuje maxima vo veku 30 až 40 rokov. S pribúdajúcim vekom sa podiel kostnej hmoty opäť trochu znižuje. Tomuto zníženiu podielu kostnej hmoty možné čiastočne predchádzať zdravou výživou (obzvlášť vápnik a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom. Cieľom zvyšovaním podielu svalovej hmoty môžete navyše zlepšiť stabilitu svojej kostry. Uvedomte si, že váha nemeria obsah vápniku v kostiach, ale hmotnosť všetkých zložiek kostí (organické látky, anorganické látky a voda). Kostná hmotnosť sa takmer nedá ovplyvniť, kolíše však mierne v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznávané smerné hodnoty a odporúčenia.

f) BMI – Body Mass Index

Je číslo používané ako indikátor podváhy, normálnej telesnej hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňujúce štatistické porovnanie telesnej hmotnosti ľudí s rôznou výškou. Index sa spočíta vydelením hmotnosti daného človeka druhou mocninou jeho výšky. BMI je obvyčajný štatistický nástroj, pri konkrétnych osobách sa môže klinický stav líšiť od významu nameranej hodnoty BMI. Napr. kulturista môže mať hodnotu BMI nad 30 a napriek tomu byť obézny, pretože vysoká hodnota indexu je u neho daná veľkým množstvom svalovej hmoty. Naopak starší ľudia s malým množstvom svalstva môžu byť zo zdravotného hľadiska obézni, pretože BMI ich radí do kategórie ideálnej váhy.

g) Hodnota bazálneho metabolizmu (kCAL)

Bazálny metabolizmus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo potrebuje pri naprostej klude pre udržovanie svojich základných funkcií (napr. Keď človek 24 hodín leží v posteli). Táto hodnota v podstate závisí na hmotnosti, telesnej výške a veku.

Na diagnostickej váze je zobrazovaná v jednotke kcal/deň a je vypočítavaná pomocou vedecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorca. Toto množstvo energie potrebuje Vaše telo v každom prípade a musí mu byť dodané vo forme potravy. Dlhodobý nižší príjem energie môže viesť k ohrozeniu zdravia.

Pre bližšie vysvetlenie Vami nameraných hodnôt kontaktujte Vášho lekára, ktorý Vám podá detailné vysvetlenie.

Nezabudnite, že význam má len dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti v rámci niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín. Význam výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody v tele, svalovej hmoty a závisí aj na časovom období, za ktorý k týmto zmenám dôjde. Náhle zmeny v rozmedzí niekoľkých dní je treba odlišovať od strednodobých (v rozmedzí týždňov) a dlhodobých zmien (v rade mesiacov). Ako základné pravidlo platí, že krátkodobé zmeny hmotnosti predstavujú takmer výlučne zmeny obsahu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny sa môžu týkať aj podielu tuku a svalovej hmoty. Ak Vám krátkodobý klesne hmotnosť, ale podiel telesného tuku vzrastie alebo ostane rovnaký, stratili ste len vodu – napr. po tréningu, saune alebo diéte obmedzenej len na rýchle zníženie hmotnosti. Ak Vám strednodobý vzrastá hmotnosť a podiel tuku klesá alebo ostáva na rovnakej hodnote, mohlo naopak dôjsť k vytvoreniu hodnotnej svalovej hmoty. Ak Vám súčasne klesá hmotnosť a podiel telesného tuku, funguje Vaše diéta – strácate tuk. V ideálnom prípade je vhodné podporiť diétu telesnou aktivitou, fitness cvičením alebo posilňovaním. Tak môžete strednodobý dosiahnuť zvýšenie podielu svalovej hmoty. Telesný tuk, voda v tele alebo podiel svalovej hmoty sa nedá sčítať (súčasťou svalového tkaniva je aj voda).



2.4 Podiel telesného tuku:

Vek	Žena			
	Podiel telesného tuku v %			
	Podváha	Normálny	Nadváha	Obezita
12-20	<18%	18-28%	28-33%	>33%
21-42	<20%	20-30%	30-35%	>35%
43-65	<21%	21-31%	31-36%	>36%
66-100	<22%	22-32%	32-37%	>37%

Vek	Muž			
	Podiel telesného tuku v %			
	Podváha	Normálny	Nadváha	Obezita
12-20	<15%	15-21%	21-26%	>26%
21-42	<17%	17-23%	23-28%	>28%
43-65	<18%	18-24%	24-29%	>29%
66-100	<19%	19-25%	25-30%	>30%

2.5 Podiel vody v tele

Vek	Muž	Žena	Odpovedajúca úroveň hydratácie	
<=30	66.0-60.5%	66.0-59.9%	Optimálna hydratácia	Hmotnostný rozsah hydratácie 37.8-66.0%
	60.4-57.1%	59.8-56.4%	Nepartná dehydratácia	
	57.0-53.6%	56.3-53.0%	Mierna dehydratácia	
	53.5-50.2%	52.9-48.6%	Dehydratácia	
	50.1-37.8%	48.5-37.8%	Silná dehydratácia	
>30	66.0-59.1%	66.0-55.0%	Optimálna hydratácia	Odchýlka merania: 0.1%
	59.0-55.7%	54.9-51.6%	Nepartná dehydratácia	
	55.6-52.3%	51.5-48.1%	Mierna dehydratácia	
	55.2-48.8%	48.0-44.7%	Dehydratácia	
	48.7-37.8%	44.6-37.8%	Silná dehydratácia	

Z dôvodu rozdielov v stavbe tela v rôznych geografických oblastiach a lokáciách sa môže štandard v množstve telesného tuku líšiť. Tento prehľad je len informatívny!

INFORMÁCIE K LIKVIDÁCII

Výrobky spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o. sú vyrobené z veľmi dobre recyklovateľných materiálov. Výrobok prosím zlikvidujte zodpovedne, a pokiaľ je to možné, nechajte ho recyklovať. Až diagnostická váha doslúži, nevyhadzujte ju do bežného komunálneho odpadu, ale odovzdajte ju do zberne určenej pre recykláciu. Pomôžete tým chrániť životné prostredie.



**PL – Gratulujemy wyboru elektronicznej wagi diagnostycznej EL9156
z serii SYSTEMAT, Waże DEDRA, s.r.o.
Jesteśmy przekonani, że waga spełni oczekiwania i będzie służyć przez lata.**

Cieszymy się, że wybrałeś produkt SYSTEMAT. DEDRA posiada w ofercie wiele produktów AGD i do pielęgnacji ciała. Produkty SYSTEMAT są przez nas testowane i używane na co dzień. Zanim uruchomisz wagę zapoznaj się z instrukcją obsługi i zachowaj ją by wykorzystać w przyszłości.

Urządzenie posługuje się metodą B.I.A., analiza impedancji bioelektrycznej. Jest to nieinwazyjna metoda badania diagnostycznego, która pozwala na dokładną analizę składu ciała przy wykorzystaniu oporu elektrycznego tkanek organizmu, tzw. impedancji. Wykorzystuje ona zdolność tkanki mięśniowej do przewodnictwa elektrycznego. Powyższy sposób pomiaru wymaga wprowadzenia indywidualnych cech użytkownika takich jak: wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej. Metoda mierzy ilość tkanki tłuszczowej w organizmie oraz inne wartości. Tkanka mięśniowa i woda w organizmie dobrze przewodzą impulsy elektryczne. Tkanka tłuszczowa oraz kostna nie przewodzą impulsów elektrycznych cechuje je wysoka odporność na impulsy elektryczne. Technika pomiaru nie jest niezawodna, czasami wyniki drugiego pomiaru mogą się nieznacznie różnić od wyników pierwszego pomiaru. Jest to spowodowane zróżnicowanym kontaktem elektrod z częściami ciała i przepływem impulsów elektrycznych przez ciało. Wyniki pomiaru na profesjonalnym urządzeniu są zbliżone do wyników jakie podaje waga. Jednak by mieć całkowitą pewność co do dokładności pomiaru należy udać się do lekarza, który dysponuje medycznymi metodami pomiaru (np. tomografia komputerowa) jedynie medyczne metody są w stanie precyzyjnie określić ilość tłuszczu w organizmie, masę kostną, masę mięśniową itd.

Właściwości:

- Duży i czytelny wyświetlacz 7,5 x 4 cm
- Maksymalne obciążenie: 150 kg
- Precyzyjne czujniki.
- Automatyczne włączanie i wyłączanie
- Precyzja

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Urządzenie posiada małe elementy, istnieje niebezpieczeństwo zadławienia i uduszenia. Opakowanie oraz elementy mocujące są dostarczane razem z urządzeniem, przez pierwszym użyciem należy je usunąć. Opakowanie oraz instrukcję obsługi należy zachować w celu późniejszego wykorzystania. Trzymać z dala od dzieci.

Proszę przestrzegać następujących wytycznych:

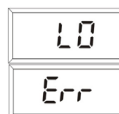
- 1) Wagę należy umieścić w bezpiecznym miejscu zawsze na twardym podłożu.
- 2) Waga nie powinna stać w miejscu w którym może zostać zachłapana, może to uszkodzić elektroniczny mechanizm urządzenia.
- 3) Waga jest przeznaczona do użytku domowego, a nie do celów komercyjnych.
- 4) Waga nie jest profesjonalną aparaturą medyczną, dane jakie podaje mają charakter orientacyjny.
- 5) Maksymalne obciążenie wynosi 150 kg.
- 6) Twarde równe podłoże jest bardzo istotnym czynnikiem by pomiar był precyzyjny.
- 7) Wagę należy chronić przed pyłem, kurzem, wodą, wstrząsami, otwartymi źródłami ciepła (np. kuchenka gazowa, piec), chemikaliami itp.

- 8) Waga nie powinna być zanurzana w wodzie, płukana pod wodą, nie powinna mieć kontaktu z cieciami.
- 9) Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na wadze gdy nie jest używana.
- 10) Nie należy naciskać na urządzenie twardymi lub ostrymi przedmiotami.
- 11) Nie należy narażać urządzenia na działanie silnego pola elektromag. lub wysokiej temperatury.
- 12) Naprawy urządzenia mogą być wykonywane jedynie przez autoryzowany serwis. Zanim zgłosimy usterkę należy sprawdzić akumulator w urządzeniu.
- 13) Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące korzystania z naszych urządzeń, należy skontaktować się ze sprzedawcą lub serwisem.
- 14) Z urządzenia nie powinny korzystać osoby z implantami medycznymi np. rozrusznikiem serca, może to pogorszyć jego działanie.
- 15) U osób posiadających metalowe implanty mogą pojawić się błędy pomiarowe.
- 16) Wagi nie powinny używać kobiety w ciąży.
- 17) Na wadze należy stać na obu stopach, stojąc na jednej istnieje niebezpieczeństwo przewrócenia.
- 18) Cechy takie jak kolor, mogą nieznacznie odbiegać od tych przedstawionych na opakowaniu.



Instrukcja bezpieczeństwa

- Niewłaściwe obchodzenie się z akumulatorem może doprowadzić do pożaru, wybuchu, przegrzania, może dojść do poważnych obrażeń ciała. Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi baterii.
- Zaleca się instalowanie i wymianę baterii wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Nie należy umieszczać baterii nowych i starych razem.
- Nie należy mieszać różnych typów baterii (alkaliczne, akumulatory NiCd,)
- Nie należy ładować baterii, które nie są do tego przeznaczone.
- Akumulator należy wyjąć z urządzenia wyłącznie wtedy gdy wymaga ładowania.
- Baterie należy przechowywać w miejscu suchym.
- Akumulator może być ładowany jedynie w obecności dorosłych.
- Nie należy umieszczać baterii nowych i starych razem.
- Używać tylko nowych baterii tego samego typu.
- Baterie muszą być włożone zgodnie z ich polaryzacją.
- Zużyte baterie należy niezwłocznie usunąć, aby nie uszkodziły zabawki. Nie wolno dopuścić do zwarcia na zaciskach.
- Połknięcie baterii może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Akumulator należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast zasięgnąć porady lekarza.
- Nie wrzucać baterii do ognia, mogą eksplodować lub wyciec..
- Gdy urządzenie jest nieużywane przez dłuższy czas należy wyjąć z niego baterie.
- Zużyte baterie należy wyrzucać wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych.
- Zawsze należy ściśle przestrzegać zasad bezpieczeństwa jakie podaje producent.
- Przechowuj urządzenie w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Gdy bateria się wyczerpuje wyświetlacz pokazuje komunikat .
- Wymień baterię
- Gdy urządzenie jest przeciążone (> 150kg) ekran pokazuje komunikat.
- Gdy ilość tłuszczu jest mniejsza niż 5% (<5%), lub większa niż 50% (>50%) występuje błąd pomiaru i wyświetla się komunikat (**ERR2**)



Sterowanie:



Funkcje klawiszy SET:

- Włączenie wagi
- Wybór menu
- Potwierdź / ustawienia

Przycisk funkcyjny ▲

- Ustawianie wartości rosnąco

Przycisk funkcyjny ▼

- Ustawianie wartości malejąco

Wkładanie baterii:

Otwórz pokrywę baterii na spodzie wagi i włóż baterię **CR2032**. Umieść wagę na twardym i suchym podłożu. Po włączeniu ukaże się symbol "0.0" aby wybrać żądaną jednostkę (kg, st, lb) naciśnij przyciski ▲ lub ▼



Pomiar

Szanowni państwo:

1. Ułóż stopy na wadze tak by leżały bezpośrednio na elektrodach. Na wyświetlaczu pokarzą się "888.8" a potem "0.0"
2. Stój nieruchomo. Zaczekaj aż wyświetlacz pokarze wartość pomiaru.
3. Po zakończeniu pomiaru zjeżdż z wagi, wyłącz się automatycznie

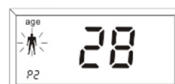
Ustawienie i zapisywanie danych w pamięci urządzenia

1. Ustawienia prywatności.

1.1 Naciśnij przycisk **"SET"**. Przy pomocy przycisków ▲ i ▼ zapisz dane w pozycji (P0 - P9). Po zaznaczeniu pozycji potwierdź zapis przyciskiem **"SET"**.



1.2 Za pomocą przycisków ▲ i ▼ wybierz płeć  "mężczyzna" lub  "kobieta". Potwierdź zapis przyciskiem **"SET"**.



1.3. Za pomocą przycisków ▲ i ▼ wybierz wiek (10-80). Potwierdź wybór przyciskiem **"SET"**.



1.4. Za pomocą przycisków ▲ i ▼ wybierz wzrost (100-240). Potwierdź wybór przyciskiem **"SET"**.



1.5. Wciśnij **"SET"** by zmierzyć poziom wody w organizmie

2. Pomiar i odczyt wyniku pomiaru

2.1 Gdy korzystasz z wagi pierwszy raz wprowadź dane i potwierdź przyciskiem **"SET"** a następnie ▲ i ▼ wykonuj czynności z kroku 1.1. Potwierdź wybór naciskając przycisk **"SET"**. Wyświetlacz pokaże symbol. „0.0”



2.2 Stań boso na wadze. Upewnij się, że elektrody mają kontakt ze stopami.

2.3. Stań na wadze przyjmując stabilną pozycję i poczekaj aż wyświetlacz pokarze wagę. Stój prosto aż waga pokarze wynik pomiaru, aż skończy migać. Pomiar jest zakończony, gdy wyświetlacz przestaje migać:

a) Waga

Wyrażona w (kg) – wybranej jednostce.

b) Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Osoby z dużą zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie otrzymają orientacyjny wynik pomiaru. W przypadku sportowców stosunek ilości tłuszczu do wody jest odwrotny. Wynik pomiaru również będzie miał charakter orientacyjny. By wynik pomiaru był precyzyjny. Należy skontaktować się z lekarzem. Wynik pomiaru jest najdokładniejszy w przypadku typowej budowy ciała.

c) Procentowy udział wody w organizmie.

Zawartość wody w organizmie jest połączona z tkanką tłuszczową. Osoby z dużą zawartością wody w organizmie otrzymają orientacyjny wynik pomiaru. W przypadku sportowców stosunek ilości wody do tłuszczu jest odwrotny. Wynik pomiaru również będzie miał charakter orientacyjny. By wynik pomiaru był precyzyjny. Należy skontaktować się z lekarzem. Wynik pomiaru jest najdokładniejszy w przypadku typowej budowy ciała.

d) Procent masy mięśniowej w organizmie

Wyświetlacz pokaże zawartość tkanki mięśniowej na wykresie słupkowym. Prezentowane wartości mają charakter orientacyjny (by otrzymać dokładny wynik pomiaru należy zasięgnąć porady lekarza).

e) Waga układu kostnego bez wagi wody

Nasze kości to część ciała, która ulega naturalnym procesom wzrostu, starzenia się itd. Układ kostny rozwija się bardzo szybko proces trwa maksymalnie do wieku 30 – 40 lat. Z biegiem czasu waga i skład kości zmienia się, proces starzenia się można zatrzymać lub zminimalizować jego skutki odpowiednią dietą (jedząc produkty bogate w wapń i witaminę D) i regularnie uprawiając sport. Redukując masę mięśniową i ilość tłuszczu w organizmie poprawiamy stabilność szkieletu. Waga mierzy jedynie zawartość wapnia w kościach a nie ilość składników organicznych i nieorganicznych w kościach. Waga masy kostnej jest prawie niemożliwa do zmierzenia. Można jednak zakładając margines błędu zbliżyć się do jej wagi.

f) BMI – Body Mass Index

Współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych i nie może być stosowana u dzieci.

BMI jest bardzo prosty w użyciu, jest jednak dosyć niedokładnym wskaźnikiem niedowagi i nadwagi oraz ryzyko chorób z nimi związanych. Kulturyści mogą mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość, posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej. Z drugiej strony, BMI zupełnie zdrowych, szczupłych i wysokich lekkoatletów może wskazywać na skrajną niedowagę.

g) Wartość podstawowej przemiany materii (kCAL)

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii, którą organizm potrzebuje by utrzymać podstawowe funkcje życiowe. (np. gdy badana osoba spędza 24 godziny w łóżku). Wartość zależy od wagi wzrostu i wieku. Waga pokazuje na wyświetlaczu jednostki kcal / doba i ilość jaką potrzebuje organizm przy wykorzystaniu wzoru Harrisova-Benedictova. Jest to ilość energii jaką należy dostarczyć w postaci żywności. Długoterminowy niedobór energii w organizmie może doprowadzić do zagrożenia zdrowia.

By uzyskać bardziej precyzyjne dane dotyczące odczytów należy skontaktować się z lekarzem.

Należy pamiętać, że wahania wagi są normalne. Wahania wagi w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów. Interpretacja wyników powinna zakładać pewien margines błędu, zmiany w stosunku masy ciała do tkanki tłuszczowej ilości wody i masy mięśniowej różnią się w zależności od okresu w jakim następują. Nagłe zmiany mogą zajść w na przestrzeni tygodnia lub miesiąca. Zazwyczaj zmiany w masie są spowodowane utratą wody, natomiast zmiany długoterminowe to zazwyczaj spadek masy mięśniowej lub tkanki tłuszczowej. Na przykład jeśli masa ciała spadła, ale stosunek masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej się nie zmienił to znaczy że straciłeś tylko wodę, np. po wyżycie w sianie lub po intensywnym treningu. Jeśli ilość tkanki tłuszczowej się zmniejszyła to znaczy, że straciłeś tłuszcz a zyskałeś tkankę mięśniową. Utrata tkanki tłuszczowej i mięśniowej oznacza, że twoja dieta jest skuteczna. Najskuteczniejszym sposobem na utratę wagi i zyskanie masy mięśniowej jest aktywność fizyczna. Wahania wagi mogą mieć różne przyczyny należy wziąć to pod uwagę podczas korzystania z wagi.



2.4 Udział tkanki tłuszczowej:

Wiek	Żeński			
	Tkanka tłuszczowa w %			
	Mało	Normalnie	Nadwaga	Otyłość
12-20	<18%	18-28%	28-33%	>33%
21-42	<20%	20-30%	30-35%	>35%
43-65	<21%	21-31%	31-36%	>36%
66-100	<22%	22-32%	32-37%	>37%

Wiek	Męski			
	Tkanka tłuszczowa w %			
	Mało	Normalnie	Nadwaga	Otyłość
12-20	<15%	15-21%	21-26%	>26%
21-42	<17%	17-23%	23-28%	>28%
43-65	<18%	18-24%	24-29%	>29%
66-100	<19%	19-25%	25-30%	>30%

2.5 Udział wody w organizmie

Wiek	Męski	Żeński	Prawidłowy poziom nawodnienia	
<=30	66.0-60.5%	66.0-59.9%	Optymalne nawodnienie	Maksymalny poziom nawodnienia a 37.8-66.0%
	60.4-57.1%	59.8-56.4%	Niewielkie odwodnienie	
	57.0-53.6%	56.3-53.0%	Łagodne odwodnienie	
	53.5-50.2%	52.9-48.6%	Odwodnienie	
	50.1-37.8%	48.5-37.8%	Skrajne odwodnienie	
>30	66.0-59.1%	66.0-55.0%	Optymalne nawodnienie	błąd pomiaru: 0.1%
	59.0-55.7%	54.9-51.6%	Niewielkie odwodnienie	
	55.6-52.3%	51.5-48.1%	Łagodne odwodnienie	
	55.2-48.8%	48.0-44.7%	Odwodnienie	
	48.7-37.8%	44.6-37.8%	Skrajne odwodnienie	

Ze względu na różnice w budowie ciała oraz zamieszkiwanie na różnych obszarach geograficznych standardy zaprezentowane w tabelach mogą być inne. Mają one wyłącznie charakter orientacyjny.

Informacja o właściwej utylizacji

Produkty firmy Vaše DEDRA, s.r.o. składają się z części, które nadają się do recyklingu. Proszę wyrzucać zużyty sprzęt w odpowiednie miejsca. Gdy urządzenie zużyje się nie należy wyrzucać go razem z innymi odpadami. Należy odnieść je do miejsca, w którym zostanie poddane recyklingowi. Chroń środowisko.





Vaše DEDRA, s.r.o.,
Podhradní 69, 552 03 Česká Skalice, CZ,EU
CZ: +420 491 451 210
SK: +421 233 056 591
PL: +48 717 166 648
www.dedra.cz
www.dedra.cz/sk
www.mojadedra.pl

