

# ELDOM – Návod k použití osobní váhy EF 511BW

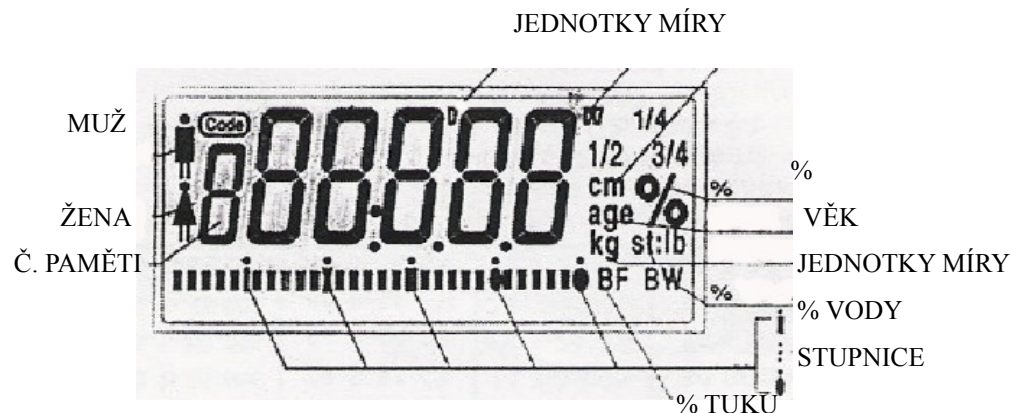
## Úvod a bezpečnostní pokyny:

1. Tato elektronická váha kromě vážení hmotnosti umožňuje zjistit procentuelní obsah tuků v těle a procentuelní obsah vody v těle. Poskytuje osobám intenzivně cvičícím, sportovcům, osobám držícím dietu a vůbec osobám, které dbají o svůj vzhled a zdraví, možnost zjištění a kontroly množství vody v organismu. Zvláště po intenzivním výkonu se můžeme dozvědět, kolik kg, o které jsme zhubli, tvoří tuk a kolik ztráta vody v těle vypocením. Váha obsahuje paměťové registry pro 8 uživatelů pro zaznamenání ukazatelů (např. takových jako je výška – nutná pro stanovení obsahu tuku a vody, pohlaví a věk).
2. Vypočtené hodnoty obsahu tuku a vody v těle jsou pouze informativního charakteru a proto se nedoporučuje na jejich základě používat léky. Vždy je třeba konzultovat s lékařem užívání veškerých léků nebo držení diety za účelem dosažení požadované úrovně tělesné hmotnosti.
3. **Osoby s elektronickými implantáty, např. kardiostimulátory, by neměli tuto váhu používat, protože existuje riziko ovlivnění jejich činnosti.**
4. Váha by se neměla používat poblíž zařízení vytvářejících elektromagnetické pole, protože může dojít k poškození váhy.

## Popis parametrů :

1. Uložení do paměti - pohlaví, výška, věk:	Parametr	Příkladové zadání	Interval
	Paměť	1	1 – 8
	Pohlaví	žena	žena/muž
	Výška	165 cm	100 – 250 cm
	Věk	25	10 - 100

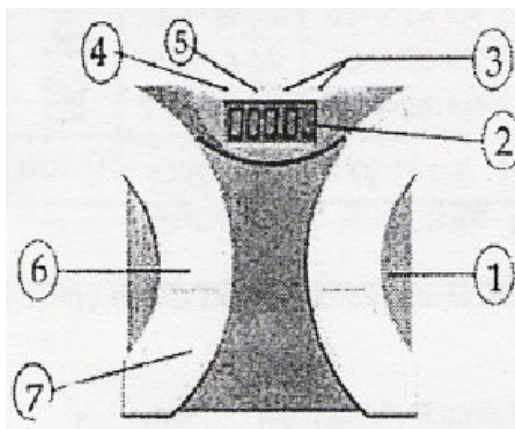
2. Maximální hmotnost 150 kg
3. Minimální měřená hmotnost od 2 kg
4. Přesnost vážení 0,1 kg
5. Možnost změny váhové jednotky z kg na lb
6. Rozsah procentuelní hodnoty obsahu tuku v těle : 4 – 45 %
7. Přesnost stanovení obsahu tuku v % - 0,1 %
8. Rozsah stanovení procentuelního obsahu vody v těle : 37,8 – 66 %
9. Přesnost stanovení obsahu vody v % - 0,1 %
10. Velikost zobrazovaných hodnot na displeji – 25 mm
11. Ukazatel nízké úrovně baterie symbolem „LO“, ukazatel přetížení váhy „Err“
12. Napájení : 1 x 9 v, alkalická baterie ( není součástí výbavy )



### Příprava váhy k použití :

Popis prvků váhy :

1. Hlavní deska váhy z bezpečnostního skla
2. Číslíkový displej
3. Seřizovací tlačítka pro vkládání hodnot
4. Seřizovací tlačítko pro stanovení osobních parametrů
5. Tlačítko zapnutí
6. Nášlapná plocha
7. Základna



Vložte baterii 1 x 9 V do přihrádky nacházející ze spodu váhy.

Umístěte váhu na pevném, rovném a suchém podkladu

Zajistěte, aby váha byla uložena ve stabilní poloze. Váhu nepoužívejte na měkkých podkladech jako jsou koberce atd., protože může dojít k nepřesnému vážení.

### Zprovoznění monitoringu procentuelního obsahu tuku / vody v těle :

1. Stlačte tlačítko „4“, aby došlo k zapnutí přístroje. Na krátkou chvíli dojde k rozsvícení všech ukazatelů displeje a následně se zobrazí blikající symbol pro výběr paměti. Tlačítka „3“ nejprve navolte číslo paměti, kterou si přejete používat. Stlačte tlačítko „4“ pro potvrzení volby. Displej je připraven pro volbu dalšího parametru – pohlaví.
2. Tlačítka „3“ vyberte pohlaví. Volbu potvrďte tlačítkem „4“. Displej je připraven pro zadání parametru - výška.
3. Tlačítka „3“ zvyšujte nebo snižujte hodnotu výšky. Nastavenou výšku potvrďte tlačítkem „4“. Displej je připraven pro zadání dalšího parametru – věk.
4. Tlačítkem „3“ zvyšujte nebo snižujte hodnotu požadovaného věku a volbu opět potvrďte tlačítkem „4“.

Všechny výše uvedené postupy je možné opakovat stlačením tlačítka „4“, pro kontrolu zda zvolené parametry jsou správné nebo je zapotřebí je změnit.

5. Stiskněte tlačítko „5“, ukončíte tak zadávání parametrů. Vyčkejte, až se na displeji se ukáže '0.0' kg (lub '0.0'lb) – váha je připravena k vážení.
6. Postavte se na váhu **BOSÝMA A SUCHÝMA** nohama. Vyrovnajte chodidla tak, aby se vzájemně nedotýkala a byla umístěna na elektrodách váhy. Jestliže vstoupíte na váhu až po tom, co se vypínač automaticky vypne, musíte znovu stisknout tlačítko „4“ a počkat, až se zobrazí Vaše uložené parametry. Poté stiskněte tlačítko „5“ a až se na displeji ukáže '0.0' kg, začněte s vážením. Nejprve se zobrazí Vaše váha, a po několika vteřinách stupnice ukáže obsah vody v těle (ikonka BW) a procentní obsah tuku v těle (ikonka BF (F)).
7. V dolní části displeje je zobrazena stupnice několika svislých sloupků, která ukazují množství tuku v těle s porovnáním statistických údajů.

### Vážení bez zjištění množství tuku a obsahu vody v těle:

Stiskněte některý z rohů hlavní desky váhy. Na displeji se objeví „0.0“ kg/lb. Poté se postavte na váhu a na displeji se objeví vaše váha. Po několika vteřinách se váha automaticky vypne. Při pouhém zjišťování hmotnosti bez zjišťování množství tuku a obsahu vody v těle se nemusíte vážit bosí.

### **Chybové hlášení a jiné informace zobrazující se na displeji:**

1. „.....“ - příliš malá zátěž váhy
2. „Err“ - přetížení váhy
3. „LO“ - vybitá baterie
4. „Err-h“ - obsah tuku v těle je nad limit
5. „Err-l“ - obsah tuku v těle je pod limit

### **Čištění a údržba váhy:**

1. K čištění povrchu váhy nepoužívejte žádné chemické ani hrubé rozpoštědlo. Doporučuje se použít mokrý hadřík k jemnému očištění. Neponořujte váhu do vody.
2. Když je váhav provozu, strážte ji od elektromagnetického pole a mobilních přístrojů, čímž zabráníte ovlivnění přesnosti vážení.
3. Vyjměte baterii, pokud vypršela její životnost.
4. V případě nesprávné funkce vyměňte baterie. Pokud ani to neodstraní případnou závadu, obraťte se na autorizovaný servis.

### **Upozornění:**

**Hodnoty obsažené v níže uvedené tabulce jsou pouze orientační. O hladině tělesného tuku a množství vody je vhodné pro Vás a pro Vaše blízké je vhodné poradit se s lékařem.**

### **Faktory, které ovlivňují výsledky měření:**

Analýza je založena na měření elektrického odporu těla. Stravovací a pitní zvyklosti během dne a individuální životní styl ovlivňují vodní režim. Toto je zjevné v kolísání naměřených hodnot. Aby bylo možné získat co nejpřesnější a opakovatelné výsledky analýzy, pečujte o neměnné podmínky měření, protože jenom vy můžete přesně sledovat změny během delší doby.

### **Další faktory, které mohou ovlivňovat vodní režim:**

- po koupeli může být indikováno příliš málo podílu tělesného tuku a vysoký podíl vody
- po jídle může být zjištěna vyšší hodnota
- během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání
- při ztátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze. Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalším měřením 6-8 hodin.

### **Odlišné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:**

- osoby s horečkou, s otoky nebo osteroporosou
- osoby, které podléhají léčení dialýzou

- osoby, které pobírají kardiovaskulární léky
- ženy v těhotenství
- sportovce, kteří trénují víc než 10 hodin intenzivního tréninku za týden a kteří mají klidový puls pod 60/min
- vrcholové sportovce a kulturisty
- mladistvé pod 17 let

**Tabulka doporučeného procentuelního obsahu tuku a vody v těle:**

	<b>TUK %</b>	<b>VODA %</b>	<b>TUK %</b>	<b>VODA %</b>		
<b>VĚK</b>	<b>ŽENA</b>	<b>ŽENA</b>	<b>MUŽ</b>	<b>MUŽ</b>	<b>STAV</b>	
<b>NIŽŠÍ NEŽ 30 LET</b>	4,0 – 16,0 %	66,0 – 57,8 %	4,0 – 11 %	66,0 – 61,2 %	příliš nízký	■ ■
	16,1 – 20,5 %	57,7 – 54,7 %	11,1 – 15,5 %	61,1 – 58,1 %	nízký	■ ■ ■
	20,6 – 25,0 %	54,6 – 51,6 %	15,6 – 20,0 %	58,0 – 55,0 %	normální	■ ■ ■ ■
	25,1 – 30,5 %	51,5 – 47,8 %	20,1 – 24,5 %	54,9 – 51,9 %	vysoký	■ ■ ■ ■ ■
	30,6 – 45,0 %	47,7 – 37,8 %	24,6 – 45,0 %	51,8 – 37,8 %	velmi vysoký	■ ■ ■ ■ ■ ■

<b>VYŠŠÍ NEŽ 30 LET</b>	4,0 – 20,0 %	66,0 – 55,0 %	4,0 – 15 %	66,0 – 58,4 %	příliš nízký	■ ■
	20,1 – 25,0 %	54,9 – 51,6 %	15,1 – 19,5 %	58,3 – 55,3 %	nízký	■ ■ ■
	25,1 – 30,0 %	51,5 – 48,1 %	19,6 – 24,0 %	55,2 – 52,3 %	normální	■ ■ ■ ■
	30,1 – 35,0 %	48,0 – 44,7 %	24,1 – 28,5 %	52,2 – 49,2 %	vysoký	■ ■ ■ ■ ■
	35,1 – 45,0 %	44,6 – 37,8 %	28,6 – 45,0 %	49,1 – 37,8 %	velmi vysoký	■ ■ ■ ■ ■ ■

**Dovozce a autorizovaný servis:**

**SEZAM spol. s r.o.**

Jeseniova 56 f

130 00 Praha 3

Tel.: 261 210 123