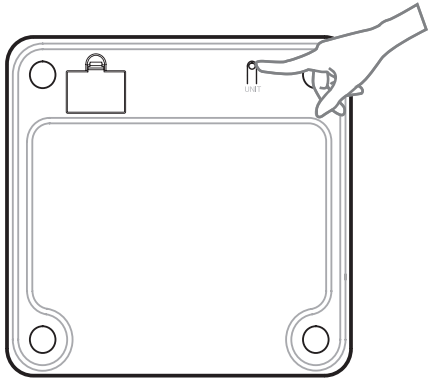


- Přepínání jednotek
1. Tlačítko pro přepínání jednotek se nachází na spodní straně váhy.

2. Stiskněte tlačítko pro přepínání jednotek a vyberte požadovanou jednotku („kg“ – kilogram, „lb“ – libra nebo „公斤“ – jin) při zobrazení „0.0“ na monitoru.



Jak provést měření

Krok 1

Pevná a rovná podlahav

Umístěte váhu na pevnou a rovnou podlahu. Vyhněte se měkkým povrchům, jako je koberec nebo podložka. Pro první použití se prosím podívejte na sekci „Přenos dat přes Bluetooth“.

Krok 2

0.0 kg

Zapněte aplikaci ve svém chytrém telefonu a opatrně stoupněte na váhu. Váha se automaticky zapne. LCD displej zobrazí „0.0 kg (lb)“ () a symbol Bluetooth. Po úspěšném spojení se smartphonem se na displeji rozsvítí symbol Bluetooth (). Pokud ne, zobrazí se . Naměřené hodnoty (max. 10 měření) budou dočasně uloženy v zařízení a přeneseny do aplikace automaticky při příštím úspěšném spojení.

Krok 3

45 kg

Opatrně stoupněte na měřicí platformu bosýma nohama tak, aby se vaše chodidla dotýkala elektrod (nerezová ocel) snímače, a zůstaňte nehybní, dokud naměřená hodnota nepřestane blikat po dokončení měření.

Krok 4

Naměřená hodnota (váha) dvakrát blikne a poté se uzamkne na LCD displeji. Zkontrolujte své naměřené hodnoty (tělesná hmotnost, tělesný tuk v %, svalová hmota v %, úroveň viscerálního tuku, BMR a BMI) v aplikaci.

- Poznámky:
1. Než se objeví „0.0 kg“, nestoupejte na váhu. Pokud nepokračujete v žádné další činnosti, váha se automaticky vypne po 15 sekundách.

2. Odpojení zařízení nevymaže data z aplikace.

3. Pokud znovu spárujete svůj chytrý telefon se zařízením, budou všechny předchozí naměřené hodnoty uloženy v aplikaci zachovány.

4. Přenos dat přes Bluetooth snižuje kapacitu baterie.

5. Elektromagnetické rušení: Vyhněte se silným elektrickým nebo elektromagnetickým polím v bezprostřední blízkosti zařízení.

- Přenos dat přes Bluetooth
- Spárování zařízení s chytrým telefonem při prvním použití

Navštivte prosím webovou stránku www.rossmax.com pro pokyny k počátečnímu nastavení.

1. Stáhněte a nainstalujte příslušnou aplikaci do svého chytrého telefonu.

2. Nastavte své osobní údaje v aplikaci.

3. Zapněte Bluetooth a aplikaci v chytrém telefonu a postupujte podle pokynů k nastavení a spárování.

4. Na displeji se rozsvítí symbol Bluetooth (), což znamená, že spárování bylo úspěšné.

• Pokud je spárování úspěšné, naměřené hodnoty se po dokončení měření automaticky přenesou do aplikace a současně se zobrazí i v aplikaci.

• Pokud spárování selhalo, na displeji se zobrazí symbol , a aktuální naměřené hodnoty se nebudou automaticky přenášet do aplikace. Spárujte toto zařízení znovu s chytrým telefonem.
-
- Péče a údržba

• Váhu čistěte pouze mírně vlhkým hadříkem.

• Nepoužívejte rozpouštědla nebo abrazivní čisticí prostředky.

• Váhu neponořujte do vody.

• Skladujte váhu na suchém místě a v horizontální poloze.

• Nevystavujte váhu přímému slunečnímu záření.

• Přístroj pokládejte opatrně a vyhněte se silným otřesům, jako je pád na podlahu.
- Chybová hlášení a řešení problémů

Chybová hláška	Možné příčiny	Náprava
Na displeji se nezobrazují žádné údaje	Baterie je vybitá nebo není vložena.	Vyměňte baterie za správný typ (3 x AAA).
	Baterie není správně nainstalována nebo vložena.	Znovu vložte baterie do správné polohy.
	Váha je nižší než aktivací hodnota.	Stoupněte na váhu nebo na ni silně zatlačte, aby splnila aktivací hodnotu (5–15 kg).
	Nízký stav baterie.	Vyměňte baterie za správný typ (3 x AAA).
	Hodnota váhy přesahuje měřicí rozsah.	Maximální měřicí kapacita je 150 kg. Odstraňte přetížení, aby nedošlo k poškození snímače zátěže.
	Chyba měření.	Postupujte podle pokynů k měření a zkuste to znovu.
	Selhání přenosu dat.	Připojte toto zařízení k chytrému telefonu a přeneste data znovu.
- Technické údaje

Kapacita x Rozlišení	5-150kg x 100g
Přesnost	50 kg ± 0,4 kg; 100 kg ± 0,5 kg; 150 kg ± 0,6 kg
Rozlišení displeje	Tělesný tuk/Svalová hmota: 0,1 %
Tělesný tuk	5-80% ±2
Svalová hmota	25-90% ±2
Jednotky měření	Kg/lb/公斤
Rozměry	Přibližně 300 x 270 x 22 mm
Baterie	3x AAA
Aktivační hodnota	5-15 kg
Podmínky provozu	5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa
Podmínky skladování	-20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa
- rossmax

Model: WF262

Bluetooth diagnostická osobní váha

Healthstyle APP

Přenos dat přes Bluetooth

Prosím, stáhněte a nainstalujte bezplatnou aplikaci Healthstyle APP do svého chytrého telefonu.

ROZJEDTE TO

Google Play

Stáhnout v

App Store

www.rossmax.com

Záruční karta

Tento přístroj je kryt dvouletou zárukou od data zakoupení, baterie a příslušenství nejsou zahrnuty. Záruka je platná pouze při předložení záručního listu vyplněného nebo orazítovaného prodejcem/obchodníkem, který potvrzuje datum zakoupení, nebo při předložení dokladu o koupi. Otevření nebo úprava přístroje ruší platnost záruky. Záruka se nevztahuje na poškození, nehody nebo nedodržení návodu k obsluze. Kontaktujte svého místního prodejce, obchodníka, místo nákupu nebo navštivte www.rossmax.com.

Jméno zákazníka:

Adresa:

Telefon:

E-mailová adresa:

Informace o produktu

Datum zakoupení:

Obchod, kde byl produkt zakoupen:

VAROVÁNÍ:

Symbol na tomto produktu znamená, že se jedná o elektronický produkt. Podle evropské směrnice 2012/19/EU musí být elektronické produkty likvidovány ve vašem místním recyklačním centru pro bezpečné zpracování.

Manufacturer: Rossmax Swiss GmbH,
Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland
www.rossmax.com

CM-Trade-IB-
WF262_CS-
SW_ver2506
INSWF262000000XX

CM-Trade_IB_WF262_CS_SW_ver2506.indd 1

2025/2/24 上午 08:43:53

Úvod

Děkujeme za rozhodnutí zakoupit Bluetooth diagnostickou váhu značky Rossmax. Před prvním použitím si prosím pečlivě přečtete tento návod k obsluze a uchovejte jej na bezpečném místě, abyste měli tyto informace vždy po ruce, kdykoli je budete potřebovat.

Pokyny k bezpečnosti

Tato váha není určena k použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi, nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučeny odpovědnou osobou ohledně používání váhy. Děti by měly být pod dohledem, aby si s váhou nehrály.

Upozornění

- Nepoužívejte váhu, pokud máte implantované lékařské vybavení, jako je kardiostimulátor. Při měření prochází vaším tělem velmi slabý elektrický signál, který může ovlivnit fungování těchto zařízení.
- Nepoužívejte váhu, pokud používáte zařízení na podporu života nebo elektronická lékařská zařízení.
- Nepokládejte váhu na měkký povrch podlahy, jako je koberec nebo podložka. Může to způsobit nepřesné měření.
- Těhotné ženy by tuto váhu neměly používat.
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama nebo na kluzký povrch vázící platformy.
- Lidé s postižením by měli při používání tohoto zařízení požádat o pomoc zdravotníka nebo osobu, která rozumí pokynům k použití. Alternativně mohou použít chodítko nebo jiné podpůrné zařízení, aby předešli pádu při stoupání na váhu a sestupování z ní.
- Vyhňte se pádu těžkých předmětů na váhu. Skleněný povrch je křehký.
- Nestoupejte na okraj vázící platformy ani na ní neskákejte. Můžete ztratit rovnováhu a spadnout, což může způsobit zranění nebo poškození zařízení.
- Neprovádějte servis nebo údržbu zařízení během jeho používání.
- Baterie mohou být smrtelně nebezpečné při spolknutí. Uchovávejte baterie a zařízení mimo dosah dětí. Pokud byla baterie spolknuta, okamžitě zavolejte lékaře.
- Tato váha je určena výhradně pro soukromé použití a není navržena pro komerční nebo profesionální použití v nemocnicích nebo jiných zdravotnických zařízeních.

Informace o složení těla

Co je BMI?

Index tělesné hmotnosti (BMI) je jednoduchý ukazatel poměru hmotnosti a výšky, který se běžně používá k určení podváhy, nadváhy a obezity u dospělých. BMI využívá následující jednoduchý vzorec k určení poměru mezi hmotností a výškou člověka:

BMI = váha (kg) / (výška (m) * výška (m))

Pokud je hladina tuku podle BMI vyšší než mezinárodní standard, zvyšuje se pravděpodobnost výskytu běžných onemocnění. Nicméně ne všechny typy tuku mohou být odhaleny pomocí BMI.

BMI	Klasifikace podle WHO
Pod 18,5	Podváha
18,5 – 24,9	Normální hmotnost
25,0 – 29,9	Před-obezita
30,0 – 34,9	Obezita I. třídy
35,0 – 39,9	Obezita II. třídy
Nad 40	Obezita III. třídy

Výše uvedený index odpovídá hodnotám pro posouzení obezity navrženým Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

Co je procento tělesného tuku?

Obsah tělesného tuku je zobrazen jako množství uloženého tuku vyjádřené v procentech z celkové tělesné hmotnosti. Neexistuje obecně přijímaná referenční hodnota, protože se výrazně liší podle pohlaví (kvůli rozdílné stavbě těla) a věku.

Tělesný tuk je zásadní pro základní tělesné funkce. Chrání orgány, tlumí klouby, reguluje tělesnou teplotu, ukládá vitamíny a slouží jako energetická rezerva.

Pro ženy je nezbytné minimální procento tělesného tuku mezi 10 % a 13 % a pro muže mezi 2 % a 5 %, s výjimkou vrcholových sportovců.

Tělesný tuk však není jednoznačným ukazatelem zdraví. Příliš vysoká tělesná hmotnost a nadměrný podíl tělesného tuku souvisejí s výskytem mnoha civilizačních chorob, jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění atd.

Nedostatek pohybu a nevhodná výživa jsou často hlavními příčinami těchto onemocnění. Existuje zjevná přímá souvislost mezi nadváhou a nedostatkem pohybu.

Doporučené rozmezí tělesného tuku

Pohlaví	Věk	Pod normou	Normální	Nad normou	Obezita
Ženy	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Muži	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Podle Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, září 2000

Denní výkyvy tělesného tuku

Hladina hydratace v těle může ovlivnit měření tělesného tuku. Naměřené hodnoty jsou obvykle nejvyšší brzy ráno, protože tělo bývá po nočním spánku dehydratované. Pro nejpresnější výsledky by měl člověk provádět měření tělesného tuku ve stejnou denní dobu a za stejných podmínek.

Kromě základních denních cyklů výkyvů tělesného tuku mohou být variace způsobeny změnami hydratace těla v důsledku stravy, pití, menstruace, nemoci, cvičení a koupání. Denní měření tělesného tuku je individuální a závisí na životním stylu, práci a aktivitách každého člověka.

Co je bazální metabolismus (BMR)?

Bez ohledu na úroveň aktivity je minimální příjem kalorií nezbytný pro udržení základních funkcí těla.

Bazální metabolismus (také známý jako klidový metabolismus) označuje, kolik kalorií je třeba přijmout, aby tělo mělo dostatek energie pro své fungování.

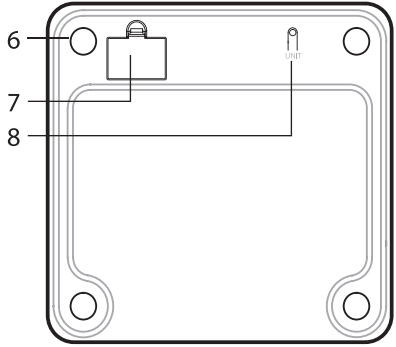
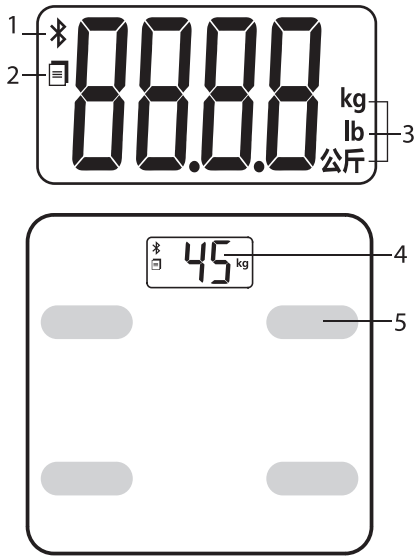
Co je viscerální tuk?

Viscerální tuk je typ tělesného tuku, který je uložen v břišní dutině. Nachází se v blízkosti několika životně důležitých orgánů, včetně jater, žaludku a střev. Může se také ukládat v tepnách. Liší se od tuku přímo pod kůží, který se nazývá podkožní tuk. Viscerální tuk je někdy označován jako „aktivní tuk“, protože může aktivně zvyšovat riziko vážných zdravotních problémů, jako je vysoký cholesterol, srdeční choroby a cukrovka 2. typu. Pro prevenci nebo zlepšení těchto stavů je důležité snížit hladinu viscerálního tuku na přijatelnou úroveň.

Recommended Visceral Fat Ranges

Normální	Vysoký	Velmi vysoký
Pod 9	10-14	Above 15

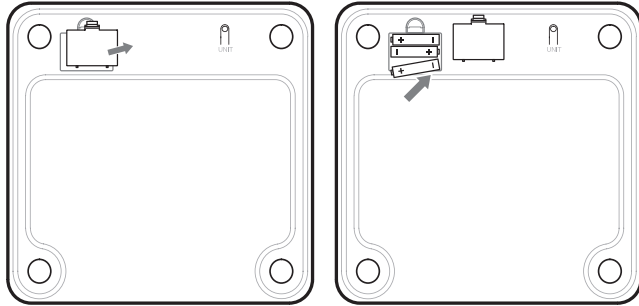
Názvy/funkce jednotlivých částí



- Ikona Bluetooth
- Selhání přenosu dat
- Jednotky měření
- LCD displej
- Elektrody
- Senzor
- Kryt baterie
- Tlačítko pro přepínání jednotek

Instalace baterií

- Stiskněte a zvedněte kryt baterie, abyste otevřeli přihrádku na baterie.
- Vložte nebo vyměňte 3 baterie typu „AAA“ podle označení uvnitř přihrádky.
- Vraťte zpět kryt baterie tak, že nejprve zaklapnete spodní háčky a poté zatlačíte horní konec krytu.
- Vyměňte baterie, pokud přístroj nebudete používat delší dobu.



Upozornění

- Nevkládejte baterie s nesprávně orientovanou polaritou.
- Baterie jsou nebezpečný odpad. Nevyhazujte je spolu s běžným domácím odpadem.
- Nevystavujte baterie plamenům nebo ohni.
- Uvnitř zařízení nejsou žádné části, které by mohly být servisovány uživatelem. Poškození způsobené starými bateriemi není kryto zárukou.
- Používejte výhradně značkové baterie. Vždy vyměňujte všechny baterie najednou za nové stejné značky a typu.